

OK人生

成功学专家推荐

LINJIE DIAN TUPO
REN SHI HENG DE JI XIAN

临界点

李楠 / 主编

突破人生的极限



内蒙古科学技术出版社

OK人生

李楠 / 主编

临界点：

突破人生的极限

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

临界点: 突破人生的极限/李楠主编. - 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2003.1

(OK 人生丛书)

ISBN 7-5380-1052-1

I. 临… II. ①李… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 089973 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/巴 图

印 刷/北京市朝阳印刷厂印刷

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/9

字 数/189 千

印 数/1—1 0000 册

版 次/2003 年 1 月第 1 版

印 次/2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价/16.80 元

前

言

“临界点”是物理术语，指物体由一种状态转变成另一种状态的那种条件。对于人生来说，临界点是成功与失败的分水岭。突破临界点，可以使我们由一种平庸的人生状态跃至人生的巅峰状态。

百科辞典对潜能的定义是：为达到某一种目的所能采用的全部手段。一个人的才华、天赋、与他人交往的能力以及品德，都可以称之为潜能。在一定意义上说，找到了临界点，就找到了开发潜能的钥匙；突破了临界点，就等于开发了未知的能力，人生的篇章从此就可以翻开新的一页。

潜能并不神秘，它就是你在某一关键时刻激发出来的爆发力和冲击力。

一般人常以为潜能是天生的，是无法被人加以改进的。实际上，大多数人的潜能，都



是被人唤醒,或是受刺激而突发的。潜能一旦被唤醒,就会创造许多令人难以置信的奇迹。一个人的潜能将决定他与任何事物竞争的后劲。

每个人身上都蕴藏着巨大的潜能,潜能是人类最大的钻石宝藏。科学家的研究成果表明,蕴藏在人体内的各种力量大得惊人。一个普通人如果能发挥体内50%的潜能,就完全可以掌握40种语言文字,背诵整本百科全书,获得12个博士学位。潜能的力量之大由此可见一斑。

人生是成功的舞台,潜能是成功的秘密武器。成功者成功的根本原因就是因为他们充分而有效地开发和利用了自身无穷无尽的潜在能量。只要掌握了成功潜能宝库的钥匙,成功的日子一定不会太遥远。

潜能是人类开发最少的宝藏,每个人都能开发潜能。科学研究表明,大多数普通人平常只开发利用了自身10%的潜在能量。那潜在的90%的能量一旦被开发出来,将会产生惊人的力量,创造轰动世界的奇迹。那种促使你成为你梦想的人物,得到生活中想得到的东西,实现你努力争取的目标的神奇力量就在你体内沉睡、休眠,等待着你的召唤。你只要调动这种潜能并加以善用,你就能改变自己的人生轨迹。

本书就是教你如何寻找临界点,认识潜能,超越临界点,突破人生的极限。本书为你揭示了临界点的存在,潜能的奥秘,告诉你突破人生极限的五大意识、五大秘密、六把钥匙、六种个性。它们就像一盏盏指路明灯,照亮你徘徊的身影,指明你前进的方向,激发你无限的想象与创造力,唤醒你沉睡的意识。

美国著名激励大师罗伯特·科利尔说:假如你认为自己会被打败,你就真的会被打败;假如你认为自己不敢,你就真的不敢;假如你认为不可能赢,即使你有希望,也不可能赢;假如你认为自己是杰出的,你就是杰出的。想象辉煌,你就会变得伟大;想象渺小,你就会落后。相信自己的潜能,相信它会令你重新找回自我,突破人生极限,创造人生奇迹。

目

录

第一章 寻找临界点,突破人生极限

人的一生,会遇到数不清的沟沟坎坎。

有的坎你一抬脚就迈过去了,而有的坎则要付出加倍的努力才迈得过去。对于个人的能力来说,当你的才能发挥到一定程度的时候,总会有江郎才尽的感觉。临界点就是成功与平庸的分界线,跨过这道线,你便可以突破人生的极限,获取更大的成功。

- 一、临界点与潜能.....(1)
- 二、每个人都有巨大的潜能.....(4)
- 三、认识自我,改变自己.....(8)
- 四、你的智能.....(14)

第二章 突破人生极限的五大意识

意识是一个很神奇的东西,虽然我们看不见摸不着它,但它确实存在着,而且每时每刻都在影响着你的一举一动。培养并增强你的自我意识,对于突破人生极限有着十分重要的意义。

- 一、成功的本能.....(19)
- 二、丰富的想像力.....(25)
- 三、强烈的欲望.....(29)
- 四、坚强的信念.....(40)
- 五、神奇的暗示.....(51)

第三章 突破人生极限的五大秘密

每个人都可以得到自己想要的一切，只要你找到那深藏于你体内的强大的力量。这种促使你成为你梦想的人物，得到生活中你想要的东西，实现你努力争取的目标的力量就在你体内沉睡、休眠，等待着你的召唤。它们就像谜一样，等待着你去破解。

- 一、唤起沉睡的自己.....(64)
- 二、雄心壮志.....(81)
- 三、人生的目标.....(86)
- 四、相信自己.....(108)
- 五、坚韧的意志.....(118)

第四章 突破人生极限的六把钥匙

越过临界点，突破人生极限并非无药可寻，有很多看来简单到不可思议的方式、方法都能够完成对最复杂的人类潜能的开发和拓展。本章将为你提供达到这一切效果的六把金钥匙。

- 一、神奇的语言.....(133)
- 二、明亮的双眼.....(147)
- 三、缜密的思维.....(153)
- 四、不断的创新.....(161)
- 五、强健的体魄.....(169)
- 六、丰富的情感.....(174)

第五章 突破人生极限的六种个性

挑战临界点,突破人生极限,取决于各种因素。取得成功的秘诀,就是在自己的世界里,不受任何干扰。在一个人的世界里,个性是逐渐培养的。个性就是你的全部,不管好与不好,都要拿来善用。

- 一、幽默.....(184)
- 二、原则.....(192)
- 三、勇气.....(200)
- 四、习惯.....(223)
- 五、努力.....(232)
- 六、心态.....(243)

第六章 超越临界点,突破人生极限

在你洞悉了潜能的秘密、掌握了突破人生极限之门的钥匙之后,你还应审视一下自身:有哪些因素限制,阻碍了你去超越临界点?如何清除这些障碍,使你迅速地突破人生极限?

- 一、沉睡的潜能.....(262)
- 二、全面激发潜能.....(272)

第一章 寻找临界点,突破人生极限

人的一生,会遇到数不清的沟沟坎坎。就迈过去了,而有的坎则要付出加有的坎你一抬脚倍的努力才迈得过去。对于个人的能力来说,当你的才能发挥到一定程度的时候,总会有江郎才尽的感觉。临界点就是成功与平庸的分界线,跨过这道线,你便可以突破人生的极限,获取更大的成功。



一、临界点与潜能

临界点是成功与平庸的分界线,潜能是未发现的能力。突破临界点,就突破了人生的极限;开发了潜能,就能够取得更大的成功。

一个女儿对父亲抱怨她的生活,抱怨事事都那么艰难。她不知该如何应付生活,想要自暴自弃了。她已厌倦抗争和奋斗,好像一个问题刚解决,新的问题就又出现了。



跨越这道沟，你就突破人生的极限

她的父亲是位厨师，他把她带进厨房。他先往三只锅里倒入一些水，然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了。他往第一只锅里放些胡萝卜，第二只锅里放入鸡蛋，最后一只锅里放入碾成粉状的咖啡豆。他将它们浸入开水中煮，一句话也没说。

女儿咂咂嘴，不耐烦地等待着，纳闷父亲在做什么。大约20分钟后，他把火关了，把胡萝卜捞出来放入一个碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，他才转过身问女儿：“亲爱的，你看见什么了？”

“胡萝卜、鸡蛋、咖啡。”她回答。

他让她靠近些，并让她用手摸摸胡萝卜。她摸了摸，注意到它们变软了。

父亲又让女儿拿一只鸡蛋并打破它。将壳剥掉后，她看到了



是只煮熟的鸡蛋。

最后，父亲让她啜饮咖啡。品尝到香浓的咖啡，女儿笑了。她怯声问道：“父亲，这意味着什么？”

父亲解释说，这三样东西面临同样的逆境——煮沸的开水，但其反应却各不相同。

胡萝卜入锅之前是强壮的，结实的，毫不示弱；但进入开水后，它变软了，变弱了。

鸡蛋原来是易碎的，它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏；但是经开水一煮，它的内脏变硬了。

而粉状咖啡豆则很独特，进入沸水后，它们却改变了水。

在艰难和逆境面前，你可以学胡萝卜、鸡蛋或是咖啡豆。你可以屈服，也可以使自己变得更坚强，甚至，你可以改变环境，改变自己现有的生存状态。

现代汉语词典对临界点的定义是：由一种状态或物理量转变为另一种状态或物理量。对于人生来说，临界点是成功与失败的分水岭。突破临界点，可以使我们由一种平庸的人生状态跃至人生的巅峰状态。

百科全书对潜能的定义是：为达到某一种目的所能采用的全部手段。一个人的才华、天赋、与他人交往的能力以及品德，都可以称之为潜能。在一定意义上说，找到了临界点，就找到了开发潜能的钥匙。突破了临界点，就等于开发了未知的能力，人生的篇章从此就可以翻开新的一页。

二、每个人都有巨大的潜能

任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。我们每个人都有巨大的潜能。一个人的潜能如果被完全开发出来，那将会发挥惊世骇俗的威力。

从前，在非洲有一个农场主，一心想要发财致富。一天傍晚，一位珠宝商前来借宿。农场主对珠宝商提出了一个藏在他心里几十年的问题：“世界上什么东西最值钱？”

珠宝商回答道：“钻石最值钱！”

农场主又问：“那么在什么地方能够找到钻石呢？”珠宝商说：“这就难说了。有可能在很远的地方，也有可能在你我的身边。我听说在非洲中部的丛林里蕴藏着钻石矿。”

第二天，珠宝商离开了农场，四处去收购他的珠宝去了。农场主却激动得一宿未眠，并马上做出一个决定：将农场以低廉的价格卖给一位年轻的农民，就匆匆上路，去寻找远方的宝藏。

第二年，那位珠宝商又路过农场。晚餐后，年轻的农场主和珠宝商在客厅里闲聊。突然，珠宝商望着书桌上的一块石块两眼发亮，并郑重其事地问农民这块石头是在哪里发现的。农民说就在农场的小溪边发现的，有什么不对吗？珠宝商非常惊奇地说：“这不是一块普通的石头，这是一块天然钻石！”随后，他们在同样的地方又发现了一些天然钻石。后来经勘测发现：整个农场的地下蕴藏着一个巨大的钻石矿。而那位去远方寻找宝藏的老农场主却一去不返，听说他成了一名乞丐，最后跳进尼罗河里了。

财富不是仅凭奔走四方去发现的，它属于那些自己去挖掘的

人,属于依靠自己的土地的人,属于相信自己能力的人。

老农场主的失败根源于这样一个事实:他对自身的资源缺乏充分的了解,因而也就失去了树立自信的前提。

这个故事告诉你生活的最大秘密:在你身上拥有巨大的钻石宝藏。你身上的钻石宝藏就是潜力和能力,你身上的这些钻石足以使你的理想变成现实。你必须做到的,只是更好地开发你的“钻石”,为实现自己的理想,付出辛劳。只有傻子才肯舍弃眼前的生活,而另去那个虚无飘渺的远方,作好高骛远、不着边际的追求。

世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾说:“作好高骛远、不着边际的追求,不如不懈地挖掘自身的钻石宝藏。只要你不懈地运用自己的潜能,你就能够实现自己的人生理想。”

最可贵的宝藏往往不在远方,而在于我们自身。这也就是你树立自信的客观基石。我们每个人身上都有巨大的潜力等待你去开发,去利用。

任何成功者都不是天生的,他们成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。只要你抱着积极心态去开发你的潜能,就会有有用不完的能量,你的能力就会越用越强。相反,如果你抱着消极心态,不去开发自己的潜能,那你只有叹息命运不公,并且越消极越无能。

每一个人的内部都有相当大的潜能。爱迪生曾经说:“如果我们做出所有我们能做的事情,我们毫无疑问地会使我们自己大吃一惊。”从这句话中,你可以提出一个相当简单的问题:“我一生有没有使自己惊奇过?”

有一则寓言说,一天,一个喜欢冒险的男孩爬到父亲养鸡场附近的一座山上去,发现了一个鹰巢。他从巢里拿了一只鹰蛋,带回养鸡场,把鹰蛋和鸡蛋混在一起,让一只母鸡来孵。孵出来的小鸡群里有了一只小鹰。小鹰和小鸡一起长大,因而不知道自己除了是小鸡外还会是什么。起初它很满足,过着和鸡一样的生活。

但是当它逐渐长大的时候，它心里就有一种奇特不安的感觉。它不时想：“我一定不只是一只鸡！”只是它一直没有采取什么行动。直到有一天，一只了不起的老鹰翱翔在养鸡场的上空，小鹰感觉到自己的双翼有一股奇特的新力量，感觉胸膛的心正猛烈地跳动。它抬头看着老鹰的时候，一种想法出现在心中：“养鸡场不是我呆的地方。我要飞上蓝天，栖息在高高山岩之上。”

它从来没有飞过，但是它的内心里有着力量和天性。它展开了双翅，飞到一座矮山顶上。极为兴奋之下，它再飞到更高的山顶上，最后冲上了蓝天，到了高山的顶峰，它发现了伟大的自己。

也许你会说：“那不过是个很好的寓言而已。我既非鸡，也非鹰。我只是一个人，而且是一个平凡的人。因此，我从来没有期望过自己能做出什么了不起的事来。”或许这正是问题的所在。你从来没有期望过自己能够做出什么了不起的事来。这是实情，而且这是严重的事实，那就是你只把自己钉在你自我期望的范围以内。

但是，人体内确实具有比表现出来的更多的才气，更多的能力，更有效的机能，确实具有在危机状况下冷静而正确思考的能力。我们每一个人的身体内部都有这种天赋的能力，也就是说，我们每一个人都有创造的潜能。不论有什么样的困难或危机影响到你的状况，只要你认为你行，你就能够处理和解决这些困难或危机。对你的能力抱着肯定的态度就能发挥出你的潜能，并且因而产生有效的行动。

一位农夫眼看着一辆微型汽车翻到水沟里去，他大为惊慌，急忙跑到出事地点。他看到沟里有水，而他的儿子正被压在车子下面，躺在那里，只有头的一部分露出水面。

他毫不犹豫地跳进水沟，把双手伸到车下，用尽全身力气把车子抬了起来，直到另一位跑来援助的工人把那失去知觉的孩子从下面拽出来。

当地的医生很快赶来了，给男孩检查一遍，发现只有一点皮肉

伤需要治疗，其他毫无损伤。

这个时候，农夫却开始觉得奇怪了起来，刚才他去抬车子的时候根本没有停下来想一想自己是不是抬得动。由于好奇，他就再试一次，结果根本就动不了那辆车。医生说这是奇迹，他解释说，身体机能对紧急状况产生反应时，肾上腺就大量分泌出激素，传到整个身体，产生出额外的能量。这就是他能提出来的惟一解释。

要分泌出那么多肾上腺激素，首先当然体内得产生那么多腺体。如果自身没有，任何危急情况都不足以使其分泌出来。由此可见，一个人通常都存有极大的潜在体力。这个故事还告诉我们另一项更重要的事实：农夫在危急情况下产生一种超常的力量，并不仅是肉体反应，它还涉及到心智的精神的力量。当他看到自己的儿子可能要被压死的时候，他的心智反应是要去救儿子，一心只要把压着儿子的卡车抬起来，而再也没有其他的想法，可以说是精神上的肾上腺引发出潜在的力量。而如果当时需要更大的体力，心智状态就可以产生出更大的力量即潜能。

事实表明，人在绝境或遇险的时候，往往会发挥出不寻常的能力。人没有退路，就会产生一股爆发力，这种爆发力即潜能。人的潜能是多方面的：体能、智能、实践经验、情绪反应等等。然而，由于环境上的限制，人只发挥了其 1/10 的潜能。

潜能是人类最大而又开发得最少的宝藏。无数事实和许多专家的研究成果告诉我们：每个人身上都有巨大的潜能还没有开发出来。美国学者詹姆斯根据其研究成果说：普通人只开发了他蕴藏能力的 1/10，与应当取得的成就相比较，你不过是半醒着的，你只利用了你身心资源的很小很小的一部分。

科学家发现，人类贮存在脑内的能力大得惊人，人平常只发挥了极小部分的大脑功能。要是一个人能够发挥 50% 的大脑功能，那么他可以轻易地学会 40 种语言，背诵整本百科全书，拿 12 个博

士学位。

爱迪生小时候曾被学校教师认为愚笨而失去了在正规学校受教育的机会。可是，他在母亲的帮助下，经过独特的心脑潜能的开发，成为世界上最著名的发明大王，一生完成 2000 多种发明创造。他在留声机、电灯、电话、有声电影等许多项目上进行了开创性的发明，从根本上改善了人类生活的质量。这是人的潜能得到很好开发的一个典型。

三、认识自我，改变自己

你是自己命运的主人，只有你自己才能决定你的前途。不要停留在原有的认识上，你可以改变自己，提高自己，做你想做的事。世上没有什么不可能的事，只有不可能的自己。

有位修行者，脾气很暴躁，但他却很有心，想将这暴躁的坏脾气改掉。

于是他花了许多钱，盖了一间庙宇。庙宇庄严堂皇，气氛肃穆，他特地找人在庙宇大门口的横匾上，刻了“百忍寺”三个大字。

这位修行者为了显示自己的诚心，特地一一向前来庙宇的进香者说明自己改过向善的意念，大家也都十分感佩他的用心。此时，有位过客向修行者问庙宇横匾上的字。

修行者说：“百忍寺。”

过客再问一次。

修行者口气略有不耐：“百忍寺。”

过客故意又问了一次：“请再说一遍。”

修行者已经按捺不住，暴躁地回道：“百忍寺，你听不懂啊！”

过客笑道:“你才说了三遍就受不了了,还建什么百忍寺呢?”

修行,不在造庙,而在造心。如果不能从内心改造开始,只靠外在虚无的力量是无法改变什么的。

脱颖而出是人们的最大目标,因为这意味着出类拔萃。而只有扼住命运的咽喉,才能达到这一步,也就是说,要敢于挑战命运,才能成为脱颖而出者。

小蜗牛有一天问他的妈妈:“妈妈,为什么我们从生下来,就要背着这个又重又硬的壳呢?真是累死了!”

“因为我们的身体没有骨骼的支撑,只能爬,爬又爬不快。”妈妈说。

“毛虫姐姐没有骨头,也爬不快,为什么她却不用背这个又重又硬的壳呢?”

“因为毛虫姐姐会变成蝴蝶,天空会保护她。”

“可是蚯蚓弟弟没有骨头,也爬不快,更不会变,他为什么不背这个又重又硬的壳呢?”

“因为蚯蚓弟弟会钻土,大地会保护他。”

小蜗牛哭了起来:“只有我最可怜,天空也不保护,大地也不保护。”

“所以我们有壳啊!”蜗牛妈妈安慰地说,“我们不靠天,也不靠地,我们靠自己。”

只有你自己,才是你人生命运的主人;选择自己的路,才能更接近自己的奋斗目标。

当我们处在战争、自然灾害等不可抗拒的环境中时,人显得是如此弱小,选择命运的余地也显得如此狭窄。一场战乱,使百姓生灵涂炭,就有了“宁做太平犬,不做乱世人”的哀叹;地震、龙卷风、山体滑坡、雪崩、泥石流、洪水等等自然灾害不知使多少人死亡或无家可归。但就是在最恶劣的境况下,人还是可以做出选择的。纳粹集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔有一句名言:“在任何