

STIMULATION
Awaken the Giant Within



激发

成功就是唤醒潜能

马琴 ◎编著

我们每个人都具有很强的能力，富有深厚的潜能，只不过现在还处于一种沉睡的状态之中。
倘若能够将其唤醒和激发，就可创造奇迹。

成功其实只是一种潜在的能量，需要我们去唤醒与激发。
——奥里森·S. 马登

古吴轩出版社



激发

成功就是唤醒潜能

马琴 ◎编著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

激发 : 成功就是唤醒潜能 / 马琴编著. — 苏州 :
古吴轩出版社, 2012.7

ISBN 978-7-80733-817-8

I. ①激… II. ①马… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第135747号

责任编辑: 王 琦

见习编辑: 徐小良

策 划: 王文鹏

装帧设计: 李 娜

书 名: 激发 : 成功就是唤醒潜能

编 著: 马 琴

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号 邮编: 215006
Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com
电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

印 张: 15.5

版 次: 2012年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-817-8

定 价: 28.00 元

前言

安娜在这一学期中接了5年B班，校长对她说这个班的学生很“特别”。

第一次走进教室，安娜就被吓了一跳：架在桌上的脚，飞来飞去的纸团，震耳欲聋的吵闹声……整个教室就是一个混乱的战场。安娜翻开讲台上的点名册开始点名，点名的过程中她发现上面记录着20个学生的IQ（智商）分数：141，142，145，150……正常人的智商分数不过是130左右。此时安娜才恍然大悟：怪不得校长说他们特殊，他们这么有精神头，原来小家伙们个个都是天才！安娜心里为能接手这么高素质的班级而暗自庆幸。

学期刚开始，安娜发现很多学生不交作业，交上来的也是错误百出，潦草不堪。于是，安娜找他们单独谈话。她说：“孩子，以你的智商水平，没有理由不取得优异的成绩，要把自己的潜力发掘出来。”她对每个学生都这样说。整个学期，安娜就这样不断提醒着同学们，要他们不要浪费自己的高智商和天赋。慢慢地，孩子们变得勤奋好学，他们的作业准确而富有创造力。学期结束，安娜带的班和其他班比，成绩名列第一。

校长激动地握着安娜的手问道：“你到底对这些孩子施了什么魔法？他们的统考成绩居然比普通班的还要好！”

安娜不解地回答：“很自然的事情啊！他们的智商本来就比普通班的学生要高，当初您不是也说他们很特殊吗？”

“一开始我说他们特殊，是因为他们有的智商低下，有的有多动症，需要给予一些特殊照顾。”

“那他们的IQ分数怎么都这么高？”安娜从自己的文件夹里翻出点名册递给校长。

“哦，你弄错了，这一栏写的是他们在体育场储物箱的号码。”原来点名册上标智商分数的地方，写的是储物箱号码。

安娜听了，先是一愣，随即笑道：“如果一个人相信自己是天才，他就会成为天才。下学期我还会把这个班当成天才班来教。”

有问题的学生成长为了“天才学生”，是不是觉得很不可思议？其实很多时候我们也如安娜班中的学生，没有激发出自己的潜能。如果给自己一个契机把潜能开发出来，你也将成为一个天才，拥有不凡的事业和人生。

那么，人的潜能到底有多大？

其实，人的潜能远比你想象的巨大。现代科学研究证明，人脑虽然平均重量不到1500克，所占容积不过1400毫升，但是它所包含的神经细胞数目竟然达到150亿到200亿之多，可以接受几万万立方厘米的信息。人脑神经系统比今天全球的电话网还复杂1400倍。苏联生物学博士弗利莫夫在《可预见的科学的未来》中写道：“如果我们能使我们的大脑即使它的

一半潜能发挥作用，那么，假如要让它学会十来种语言，从头到尾背熟《苏联大百科全书》，学会几十类学校的课程，都不会感到有任何困难。”美国科学家也认为，人脑的容量可以贮存5亿本书的信息，相当于美国国会图书馆书籍存量（1000万册）的50倍。

是不是感到非常的不可思议，我们的身上居然蕴涵着这么巨大的能量？那么，人的潜能到底在哪里？在你的潜意识里。

人脑最少有两个意识，即两个“心”。一个是我们能感觉并能把握的，叫意识，其中主要是自我意识；一个是潜藏的我们不能直接支配的，叫潜意识，即我们所说的“内心”。人有意识和潜意识，它们的关系好比是一座矗立在海中的冰山。意识包括知觉、记忆等等，能够使人适应环境，是与现实保持联系的思维通道，是露出水面的冰山一角；而潜意识包含古老祖先时代在内的过去所有各个时代所积累的经验影响，主要表现在梦、想象、幻想、心灵感应与种种幻觉中，它是隐藏在水下的冰山，占据着整座冰山8/9的部分，成为意识的基础并决定其方向。因此，你的身上有着这样一股隐秘力量，需要你去开发和利用。

其实，挖掘自己的潜能并不是一件很难的事情，只要你掌握了正确的方法，你就可以在最短的时间内激发出你的潜能，改变命运，给自己创造一个全新的未来。

每个人都不甘平庸。当我们看到别人的成功时，总会不自觉地产生一些情绪，真是“羡慕嫉妒恨”；即便再暗下决心以其为目标或靶心，还是很难超越。我们总能为自己的不如意找借口，却不善于为自己的不如意找原因，更是无法真正挖掘出自己的潜能，来给自己赢得一个精彩的人生。

因此，翻开这本书吧，生动有趣的经典案例，为你打开潜能这扇神秘的大门；形象科学的理论分析，给你关于潜能最完美的知识和解析；更有适用、有效、简单的方法来帮助你挖掘自身的潜能，让你在阅读的过程中已然不知不觉开始了自身潜能的开发之旅。

如果说这世上有一本能让你摆脱现实的无奈和挣扎的魔书的话，那便是《激发——成功就是唤醒潜能》，它可以让你瞬间感受到鸟语花香，海阔天空；如果说这世上有一能让你远离愁苦的幸福书的话，那便是《激发——成功就是唤醒潜能》，它会使你“每”梦成真，活力源源不断；如果说这世上有一能让你得以逃离失败阴影、顿悟人生真理的书的话，那便是《激发——成功就是唤醒潜能》，它让你瞬间顿悟你才是这宇宙真正的创造者，自己人生真正的主宰者。

这个世界并不是孤立存在的，万事万物之间都有着神秘且规律的联系。生长在世间的我们，有着最高的智慧，必须挖掘出自身的潜能，并很好地利用它，这样，我们才能对自己的一生有更清醒的认识和最好的把握，才能真正意识到自己的自由意志和巨大能量。这是通向自由和兴旺的终极之门。

目录

第一章：沉睡的“雄狮”

一、认识潜能的秘密

- (一) 你的心中藏着一个巨人 / 002
- (二) 爱是你内心的真挚渴望 / 006
- (三) 财富来源于你隐秘的欲念 / 009
- (四) 智慧是一种内在能量的释放 / 012
- (五) 影响力是潜在的能力 / 016
- (六) 健康也和潜能息息相关 / 020
- (七) 潜能是成功的内在发动机 / 023

二、潜能开发小知识汇总

- (一) 开发潜能需要问自己的问题 / 026
- (二) 潜能开发的途径 / 030
- (三) 潜能开发的四大方法 / 034
- (四) 潜能开发的核心技术 / 036
- (五) 你“潜能咨询”了吗？ / 040

.....★ 潜能小测验：你有哪些潜能？ / 042

第二章：“三大要素”决定你的潜能开发

一、要素一：高度的自信

- (一) 耐心是自信的“垫脚石” / 046
- (二) 掌握一个技能就是获得一份自信 / 049
- (三) 相信积累的力量 / 052
- (四) 了解自己的局限所在 / 056
- (五) 懂得提前作好准备 / 059
- (六) “知足常乐”才会自信多多 / 063
- (七) 让自己有两三个朋友 / 066

二、要素二：坚定的意志

- (一) 为什么你的意志就是比别人弱？ / 070
- (二) 决心、信仰是意志最好的补给品 / 073
- (三) 好习惯的背后是坚强的意志 / 077
- (四) 体育场也是意志的锻炼场 / 081
- (五) 克服逆境中的消极心理，保证毅力 / 084
- (六) 明确目标并专注于它 / 088
- (七) 懂得“宰杀大象” / 091

三、要素三：强烈的愿望

- (一) 失败的原因是你的愿望不够强烈 / 094
- (二) 有一种姿态叫“疯狂” / 098
- (三) 把愿望放在你能够到的地方 / 102
- (四) 要把最简单的事情做到最好 / 105
- (五) 有想法还得有行动 / 108

(六) 要让外界充分地刺激到自己 / 112

……★ 潜能小测验：你的心理素质如何？ / 116

第三章：唤醒心中的“雄狮”

一、创新潜能可以创造奇迹

(一) 越来越多的商业奇迹来源于创新 / 120

(二) 提升创新思维能力 / 123

(三) 用“问题意识”引发“头脑风暴” / 127

(四) 逆向思维带来不一样的效果 / 130

(五) 举一反三有你意想不到的妙处 / 134

(六) 要与别人碰撞出思想的火花 / 137

二、社会潜能蕴涵着你的好人脉

(一) 好人缘是你的活招牌 / 141

(二) 人脉，关键时候会起大作用 / 143

(三) 与人为善就是“与己为善” / 147

(四) 和蔼亲切，助人为乐 / 150

(五) 热情是好人缘的助推器 / 153

(六) 微笑扫去人与人之间的阴霾 / 156

(七) 主动一点就是靠近一点 / 160

(八) 懂得正确赞美别人 / 163

三、激发潜能使你如鱼得水

(一) 多一种能力，多一份职业选择 / 166

(二) 出众的品味可以让你木秀于林 / 170

(三) 快乐往往来自于耳鼻口舌 / 173

四、其他潜能让你的技术平步青云

- (一) 人人都有计算潜能 / 177
- (二) 非凡的理解力，非凡的业绩 / 181
- (三) 语言潜能，描述好你的成功 / 184
- (四) 记得越多，得到的越多 / 188
- (五) 模仿潜能使你比别人早一步领会要领 / 191

★ 潜能小测验：你有哪一种潜能？ / 193

第四章：“反能量”正作用

一、正确认识“反能量”

- (一) 你身上有哪些“反能量”？ / 198
- (二) 正确认识“反能量”的积极意义 / 201
- (三) 用好“反能量”也是走向成功的关键一步 / 204
- (四) “反能量”利用总则 / 207

二、巧妙拨正“反能量”

- (一) 消极里会有一份恬淡 / 210
- (二) 胆小的另一面是谨慎 / 214
- (三) 多疑可以步步为营 / 218
- (四) 自卑中牵引出谦逊 / 221
- (五) 贪婪激发成功的欲念 / 224
- (六) 把懦弱变成保护自己的手段 / 228
- (七) 狂妄里面有强大的超能量 / 231
- (八) 把孤僻演绎成清高 / 234

★ 潜能小测验：测测你性格中的弱点 / 237



第一章

沉睡的“雄狮”

一、认识潜能的秘密

（一）你的心中藏着一个巨人

马小云大学毕业后在一家公司当小职员。他长相、能力平庸，没有特长，没有靠山，升职加薪无望，每天不过是在公司“当一天和尚撞一天钟”，在公司里老老实实做人，安安分分做事，希望哪天走了狗屎运能博得同事和老板的青睐，有个升迁加薪的机会。当然工作上的打击远没有相亲上的打击大。如今的女孩子找对象，可不再像从前那么单纯善良了，只要看中这个人就行。如今车子、房子、存款，你少一样都不成，有的还特挑长相和能力。马小云总觉得自己是市场上的菜，任人挑选，结果还硬是没人挑走。有一个女孩甚至直接对他说：“嫁老公就像买股票，要买就要买潜力股。我看你工作升职无望，没车又没存款，买你的话会只赔不赚，这样的投资相信没有人愿意的。”为此，马小云颇是郁闷，也觉得自己是没有翻盘机会的熊市，对自己和以后生活更没信心了。

难道马小云真的就这么一无是处了吗？他的人生就此暗淡无光了吗？他对自己的认识正确吗？他充分了解自己吗？

古人说“一日三省吾身”，每天都要自我反省，发现自己的不足和缺点，及时地弥补和改正，这也是我们长久以来的一种思维习惯。但是，我们总在反省自己的不足，认识的不过是缺点，那我们的优点呢？很多时候一个人的优势和才能也会隐藏起来，需要你像反省自己缺点那样去挖掘自己的优势，因为你的体内居住着一个巨

人。因此，我们与其总是反省自己的缺点来换取积极进取的动力和能量，还不如深刻而又科学地发现那些被忽视、被隐藏或者被遗忘的优势和才能，事半功倍地完善自己的人生。

现实中也许你可能很渺小很平庸，也可能很美好很杰出，其实这在很大程度上取决于你的自我意识究竟如何，取决于你是否能够拥有真正的自信，能否真正认识到自身的潜能。古希腊戴尔菲城神庙里唯一的一块碑上铭刻了“认识自我”这四个字，犹如一座千年不倒的灯塔，是人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题，也是一个人走向成功前对自己的一个基本态度和认识。

尼采曾说“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去”。一个人在自己的生活境遇中，在自己所处的社会经历中，能否真正地认识自我、肯定自我，能否正确地塑造自我形象、把握自我发展，是选择积极的自我意识还是选择消极的自我意识，将在很大程度上影响甚至决定着一个人的前程与命运。

事实上，每个人都有巨大的潜能，每个人都有自己独特的个性和优势，每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取、实现属于自己的成功。认识自我，是我们每个人挖掘潜能的基础与依据。哪怕你遇事不顺，身处逆境，但只要你赖以自信的巨大潜能和独特个性及优势依然存在，你就可以坚信：我能行，我能成功！请记住，认识自我，你就会是一座金矿，你就一定能够在自己的人生中展现出自己应有的风采。因此认识自我这一过程，同时也是发掘出自己体内的那个“巨人”，最终让自己在现实中也变得巨大，达到自我实现的过程。

正确地认识自我，走出潜能开发第一步

大文豪苏轼写道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时候的确比较难。正确认识自我就是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符合。然而时至今日，很多时候人们不能不遗憾地说，“认识自己”的目标还远远没有实现。其实认识自我有一定的方法。

1. 看到自己的缺点，更看到自己的长处

我们既要认识自己的外貌、衣着、举止、风度、谈吐，又要认识自己的内在素质，如学识、心理、道德、能力等；我们既要看到自己的缺点和不足，又要看到自己的优点和长处。“金无足赤，人无完人”，我们每个人都有自己的缺点，但同时每个人也都有自己的闪光点。要挖掘自己的潜能，我们应该多关注自己的优点和长处，要用欣赏的目光来看自己，即使你可能有很多不足。因为只有先看得起自己，才能正确认识自己，面对自己。如果你只看到缺点、不足，你将会悲观失望，停步不前；如果你能看到自己的优点、长处，你将会充满信心，迎接生活的挑战。

2. 用发展变化的眼光看待自己

“士别三日，当刮目相看”，人总是在不断地发展变化的，我们的优点和缺点也不是一成不变的。因此，我们需要不断更新、不断完善对自己的认识，这样才能使自己变得更好，更完美。而要正确认识自己，我们就必须要用全面的、发展的眼光看待总是发展变化的自己。因此，我们要及时发现自己新的优点和新的缺点，通过自己的努力，争取变缺点为优点，让自己的长处在生活中日益光彩夺目。

3. 四个小方法帮你轻轻松松认识自我

自省法：自省是人的一种自我体验。我们在实际生活中，往往通过自我反思、自我检查来认识自己。比如，对一件事情的反省让你获得的经验和教训可以帮你了解自己的心态、个性、能力，从中发现自己的长处和不足。

比较法：可以通过与身边的朋友在为人处世方法、态度和情感表达方式等方面进行比较，“以人为镜”，找出自己的特点所在，认识自己。但是，如果找不如自己的人作比较，或者拿自己的缺陷与别人的优点比，都会失之偏颇。正确的做法是要根据自己的实际情况，选择条件相当的人作比较，找出自己在群体中的合适位置，这样认识自己，才比较客观。

评价法：“当局者迷，旁观者清”，在认识自己的时候，应该重视身边人对自己的评价。他人的评价比自己的主观自省具有更大的客观性。如果自我评价与他人的评价相近似，则可说明你的自我认识较好；如果两者相差过大，可能你在自我认识上有偏差，需要调整。当然，对待他人的评价，不可偏听偏信，要恰如其分地认识自己。

经历法：人生总是在不停地经历，可以在生活中通过总结成功与失败的经验、教训来发现自己的个人特点，因为成功和失败最能反映一个人性格、能力上的优点和劣势。

人们渴望认识自己，而实际上，我们最不了解的就是自己。成功学家们无一不认识到，成功的第一步首先来自于对自己的认识。认识自己，开发未知的“我”，才能更好地实现自我，释放潜在的能量，从成功向卓越升华。

（二）爱是你内心的真挚渴望

挤公交车对于大多数人来说并不陌生。每辆公交车上前几排的座位都有“爱心坐席”、“老弱病残孕席”等字样。王潇潇觉得自己得了“无爱症”，每次坐公交车都可以泰然地坐在“爱心坐席”上，对身旁站着的老人或抱小孩的人视若不见，更是从来不参加什么爱心活动——根本不会爱别人。她总觉得这年头自己都难活下去，哪还有时间、精力顾及别人。只要自己过得好，自己想要的都能成功地得到，这个世界于她就是太平的；她才不管其他人怎么样哪。其实，这也是没办法。自己时间、精力有限，加上生存压力这么大，没有互相倾轧就非常不错了，哪里还能顾及到他人。然而，虽然如此，每天王潇潇依然觉得很累，活着没劲，生活对她而言就像一潭死水，说不出的沉闷和无聊，自己过得无所事事，显得游手好闲。

生活真的这么不青睐王潇潇吗？是生活欺骗了她，还是她关闭了自己的心扉？其实爱是你内心的真挚渴望，是你潜能释放的一个窗口，你关闭了爱也就相当于关闭了你的潜能！

“爱会带给你无限温暖，也会带给你快乐和健康。爱是人类最美好的语言，爱是正大无私的奉献……”正如歌词中所唱，爱是人类最不可缺少的部分，是人性中最基础的东西，是一个人最基本的素质，也是挖掘潜能的重要方式之一。

记得这样一个故事：一个妇人走到屋外，看见前院坐着三位白胡须老人。虽然善良的妇人并不认识他们，但是依然十分友好地邀请他们进屋吃饭。可是妇人的丈夫不在，老人们要等她的丈夫回来

才肯进屋。傍晚，丈夫回来了，妇人将事情告诉了丈夫，丈夫便和她一起去邀请老人。然而，老人们说他们一个叫财富，一个叫成功，一个叫爱，不能同时进屋和他们吃饭，要他们选择一个。妇人和丈夫商量了一下决定邀请“爱”这个老人进屋。结果，“爱”这个老人起身朝屋里走的时候，“财富”和“成功”两位老人也一起跟着进来了。

从这个小故事中，我们不难得出这样的道理：财富和成功会伴随爱而来，爱却不会伴随成功或财富而来。想三者兼得的唯一办法是拥有爱。

但是，当今社会的大环境越来越复杂化了，使一些人的个人思想、性格发展也受到影响，他们自私、骄气，只想着别人要怎么对待他，而从不想想自己又是怎么样对待别人的；甚至很多人都已经到了麻木不仁、视而不见的地步。他们在面对别人困难、可怜的处境时，可以毫无怜悯之心；对于别人的帮助，认为理所当然，毫无谢意和感激；不肯为别人作出一点点的贡献，整日只懂得计较自己利益的得失……冷漠和自私好比是沙漠和干旱，早已使年轻人的心灵荒芜，杂草丛生。

而这一切都只能靠爱来救赎！它可以感化人的心灵，基于最美好的心愿，挖掘出你身上的潜能，使人重新获得物质和精神上的愉悦感、满足感。

爱是一片冬日的阳光，使饥寒交迫的人感受到人间的温暖；爱是沙漠中的一泓清泉，使身处绝境的人重新看到生活的希望；爱是一首飘荡在夜空里的歌谣，使孤苦无依的人得到心灵的慰藉；爱是一片洒落在久旱的土地上的甘霖，使心灵枯萎的人感到情感

的滋润。

做一个爱的“搬运工”

爱可以挖掘你的潜能，要想尽一切办法让爱心不在自己的内心退却、消散，做一个爱的搬运工，让爱温暖别人也温暖自己。

1. 再冷漠也要相信爱的存在

爱是看不到的，但是可以感受得到。要相信人间是充满爱的，让自己打开心灵去感受，然后去它隐秘的居所也就是人的内心世界寻找。其实，你用不着呼唤爱心，因为它已经在我们心中；用不着请求它出现，而是让它自然而然地现身，自然而然地释放，自然而然地奉献出来。爱心不是索取而是给予，那就是奉献出爱心，用爱心去爱。

2. 让自己走进人群

在生活中，再冷漠的人也会有他萌发爱心的一面，而你认为的有爱心的人可能还不具备这些呢。有心就会有爱心，谁也不会把它藏起来一辈子。很多时候，不爱并不代表不在乎，而在乎往往就是爱的表现。因此，让自己出去走走，哪怕是菜市场也好，走到人群里和那些人聊聊天，知道人情冷暖，看到他们的悲欢离合，相信再铁石心肠的你也会受到感染的。而听得、看得、感受得多了，你就知道什么是爱，什么是真诚，什么才是自己真正需要在乎的，才更明白自己今后要做什么，从而激发出自己的潜能。

3. 一点一滴撒播爱心

撒播爱心和拥有爱心一样的重要。说实话，爱心每个人都有，只是有时候人把它隐藏得太深，或者说是潜意识中就不想表露出自