

Say Yes to Your Potential

肯定你的 潜能

Skip Ross 斯吉·罗斯

Carole C. Carlson 卡罗尔·卡尔森 著

许忠建 译

大学出版社

肯定你的潜能
Say Yes to Your Potential

肯定你的潜能

Say Yes to Your Potential

Skip Ross

斯吉·罗斯

Carole C. Carlson

卡罗尔·卡尔森

著

许忠建 译

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

肯定你的潜能/斯吉·罗斯, 卡罗尔·卡尔森著, 许忠建译. —广州: 中山大学出版社, 2002.7

ISBN 7-306-01940-6

I. 肯 II. ①罗… ②卡… ③许… III. 能力—开发
IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 043588 号

中山大学出版社出版发行

(地址: 广州市新港西路 135 号 邮编: 510275)

电话: 020-84111998、84036003)

广东新华发行集团发行

广州市番禺区市桥印刷厂印刷

(地址: 广州市番禺区市桥环城西路 201 号 邮编: 511400)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 6.75 印张 130 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

定价: 17.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

本书献给

抱着一颗感恩的父亲的心，我谨把此书献给我的孩子们，Cindy，Kim，Melody 和 Stephen。我的先父母教我良多，谨把此书里的传授献给他们，以表达我对他们的爱。然后是对苏珊，我的妻子；她对我的不折不扣的爱以及奉献，使我在这个称为“生命”的旅程中坚持下来。

斯吉·罗斯

目录

1	从心底升起	(1)
	时间的代价	(4)
	向你挑战	(5)
	端正你的位置	(6)
	痛苦的改变	(9)
	追求你的梦	(11)
2	奇妙的公式	(15)
	公式诞生了	(16)
	健康的恐惧与不健康的恐惧	(21)
	想象的结果	(21)
	“我担心”的来源	(23)
	恐惧和忧虑有很大摧毁力	(25)
	克服并消除恐惧	(27)
	愚蠢的人没有目标	(30)
	用倒退法确立目标	(31)
	我们是目标导向的动物	(32)
	成功：结局还是过程	(32)
	平衡是关键	(33)

3	你是一个天才	(37)
	你的个人电脑	(38)
	你天赋的有力证据	(40)
	买对了票	(41)
	人类大脑的奇迹	(42)
	你当然是个天才	(44)
	你有完美的记忆力	(45)
	巨人之林	(48)
	不仅仅是肾上腺素	(49)
	擦亮你的 GGE	(51)
4	给予，你将得到回报	(53)
	给予法则	(55)
	给予的第一块奠基石	(57)
	给予的第二块奠基石	(60)
	90 天挑战	(62)
	给予的第三块奠基石	(64)
5	守住大门	(69)
	消极人士是昂贵的	(71)
	小心你所看到的	(73)
	充耳不闻	(76)
	悦耳之声	(78)
	不要拍案，不要发怒，别睬它就行了	(80)

6	把梦想变成现实	(83)
	得到我自己的棒球手套	(85)
	你的燃烧的欲望是什么	(86)
	第二步：创造法则	(89)
	第三步：创造法则	(91)
7	我们内在的艺术才能	(97)
	释放你的创造力	(99)
	在你的想象中练习	(101)
	在晴天或阴天，想象总是美好的	(102)
	画面中的情感	(104)
8	说出来，它便成真	(109)
	说出你的将来	(112)
	事小寓意大	(113)
	你和谁交谈	(114)
	如何说积极诚实的话	(116)
	我坐在你的肩膀上	(119)
9	巨大能量的释放	(123)
	那天我差点儿被“打了包”	(126)
	疲劳是一种心境	(128)
	时间银行	(129)

可怕的双胞胎	(130)
激励生活的四字单词	(130)
我现在应做什么	(133)
《圣经》说	(134)
 10 看见之前先相信	(135)
对什么有信念	(138)
我从哪里开始	(139)
回到我们的营地	(140)
信念是宽容	(141)
不是“如果”，而是“当”	(142)
相信自己	(143)
相信别人	(144)
信念是百分之百的承诺	(145)
 11 一些热情	(149)
教给青年人	(150)
你的激情会外露	(151)
激情第一步：做你的功课	(152)
激情第二步：满怀热情地做	(154)
做一个好消息的传播者	(159)
 12 尽管去做	(161)
纪律从哪里开始	(163)

先从你可以控制的事着手	(166)
你愿意付出代价吗	(167)
只管去做	(168)
 13 做到底	(171)
坚持不懈	(174)
要坚持多久	(175)
梦想的阶梯	(178)
释放你内在的能量	(179)
 14 巨大的倍增因素	(183)
第一步：懂得你自我形象的源泉	(185)
第二步：相信你的自我形象可以被改变	(189)
第三步：决定你要成为什么样的人	(191)
第四步：写下来	(193)
第五步：和你要成为的那个人在一起	(195)
挑战	(199)
 后记	(201)
 策划人后记	(203)

1

从心底升起

舞台空荡荡，除了那个人、麦克风和他的话语之外，什么也没有。大厅里，几百人专注地听着他关于激励人生的演说。我想要专心地听讲，但却总是开小差，心想，这些我早就听过了，他还能告诉我什么新鲜玩意儿？然而，他的一句话却使我心潮翻滚，再也坐不住了，只觉得阵阵热浪涌上面庞，接下去他讲些啥我一点儿也没听进去。这句话听起来空洞无物，但是却令我震惊，它改变了我的的人生。

他说：“此刻你正拥有你想要的一切。”

我真想大喊一声：“这不是真的！”然而，我却只是把皱巴巴的衬衣袖子往那过时的运动衫外面卷了卷，心中十分清楚，此刻我连买一件新衣服的钱都不够。我真想一拳打在他脸上，让他笑不出来！他怎么知道我的处境呢？会后，我就得回到我那位于加州北好莱坞的一个单间公寓里。那里家徒四壁。我的生意垮了，生活也一

团糟。虽然我出生于一个基督徒之家，并且想要成为一个牧师，但我的精神生活却漂浮不定，而且枯燥无味。

表面上，我看上去似乎是一个有理想、有目标，甚至自信的商界人士。但当我卸下面具时，却在镜子中看到了真实的我：一个失败的、沮丧的、精神压抑的懦夫。

镜子里的我盯着自己，带着嘲笑，试探地问自己：斯吉，喜欢你见到的这个人吗？你为自己的成就感到自豪吗？过去那个曾经因背诵了大部分《圣经》诗句而得到一付棒球手套奖励的小孩到哪儿去了？过去的那个大学学生会主席到哪儿去了？那个布道者和伟大上帝的赞颂者到哪儿去了？你要成为录音歌唱艺术家，或要成为最好的演说家的梦想到哪儿去了？

我用拳头击打着手掌，对自己的回答感到难堪，耳边回响着那句话，“此刻你正拥有你想要的一切。”

这句话是真的吗？我应当对自己目前的生活状况负责吗？也许我的父母、兄弟、朋友、老师，或生意伙伴应当对此负责？这一定不是我的责任，而是其他人的责任，是吗？但我要承认，他是对的，我所有的想法都集中在自己的失败和被人拒绝上。我整天忧心忡忡。

生活在 900 年前的牧师圣·本纳德说过：“除了自己之外，没有任何东西可伤害你自己。我所承受的伤害完全是我自己的过失。”

当我重新认识了自己以后，我再也不愿意那样生活下去了。于是，我开始了长达 18 个月强烈要求改变生活

的探求，并因此而彻底改变了了我的人生。当时我的生活漫无目的，我必须学会控制那些正在毁灭我的人生输入信息。在那些争取重新控制生活的日子里，我停止阅读报纸和杂志。为此，一些朋友认为我这么做是疯了。我关掉收音机和电视，尽量避免所有的消极谈话。每天我花三四个小时、甚至更长时间阅读激励人生的书，听激励性的磁带。

从那以后的一年半当中的每一天，我都要读我所能找到的每一篇积极的文章。我出席讲座，听那些成功人士的演讲或录音带。有时我读到或听到一段话深有同感，后来在《圣经》里也看到类似的论述。有时《圣经》里的某段话对我触动很大，后来运用到日常生活中也十分奏效。

如果这些对你来说太显而易见，以致过分简单化，那么你也许不是在条规森严的教会环境中长大的。教堂的条规告诉你在生活中哪些事可做，哪些事不可做。我是在这样的环境中长大的。然而，我长大后才相信《圣经》是上帝的激励之辞。正因为如此，我把它当作我最重要的智慧之源。

纽约有一位著名的心理学家，他不相信《圣经》是上帝的激励之辞。然而，在给精神压抑的病人开处方时，他会问：“你认为《圣经》是上帝之辞吗？”他们会回答“是”或“不是”。如果他们回答“是”，他就说：“好。这里有一组格言，把这些格言带回去，每天早晨读两个

小时，一星期后再来见我。”如果病人回答“不是”，他就说：“好。这里有一组格言，我要你每天上午读两个小时，下午再读两个小时。”不同之处是，他给不信上帝的人开的处方剂量加倍了。

不管你对宗教信仰之类的事信与不信，不管你是谁，不管你有什么经历，你都能把本书里的公式运用到你生活中去。就像我的生活一样，你的生活也可以被改变。

时间的代价

此刻，你正用一个无价之宝作为交换来读本书。你花时间来获得这些信息。这很值得。

上帝给我们每人每一天，让我们随意使用。我们或把这一天时光浪费掉，或用它来做好事。当明天来临时，今天就会永远逝去，留下的是我们在这一天中所做的事。这一天可以是收获，而不是损失；可以是好事，而不是坏事；可以是成功，而不是失败。

我们每个人都有相同的时间来使事情成为现实。我们可以把时间浪费在担忧可能发生的事上，或花时间发愁已经发生的事。我坚信那些说“如果有时间的话，我就会做”这句话的人决不会有时间做任何事。如果我们需要时间，就必须去争取时间。

我们一生中的成就不能用我们花了多少时间做事情来衡量，而应以我们利用所有的时间和智慧所做的事情

来衡量。

现在，我要向你挑战，要你用你所拥有的时间去做比你以前所做的更多的事情。我向你挑战，要你成为比你曾经梦想成为的更有出息的人，要你做得比你相信你能做的更多。我知道，这是可能的。我向你挑战，要你发挥所有的潜能。

向你挑战

我们每个人内心的潜能，比我们所能想象的大得多。我一生中最激动的一方面就是 I 懂得如何向人们挑战，要他们成为比他们相信自己所能做的更有成就的人，因为我已经成为了更有成就的人。我自己的生活经历就是一个例证。如果我能做得到，你也能行。

你们有些人在生活中也许已经取得了令人嫉妒的成功，另一些人也许觉得他们正在绝望的深渊中挣扎。在《天路历程》中，信徒在泥塘里渐渐下沉。这时来了一个人（顺便说一下，他的名字叫救世主），他对可怜的信徒说：“嘿，伙计，你在泥塘里做什么？”这当然不是约翰·班扬的原话，而是一个现代版本。但我们每个人都希望会有人来帮助我们从困境中解脱出来。

在生活的旅途中，不管你过去的经历怎样，它都为你的今天打下了基础。帕斯卡曾经说过：“我们今天的成就就是昨天思想的全部总和。今天的你是昨天的你的思想

产物，明天的你将会是今天的你的思想产物。”

对于你们某些人，下面要读到的概念将会是全新的。你或许可以把我看成是一位在开垦和耕耘一块处女地的农夫。如果你已经准备播撒种子，我就成了在新开垦的土地上播种的人。如果你的土地已经被开垦被种植，那么此时你最需要的也许是更细致的爱护和更多的激励。已种下的种子需要灌溉，刚长出的杂草需要拔除。如果你已经成熟，到了收获的季节，那么在这一特殊的时刻之前，你生活中所发生的一切都将成为本书将要读到的公式的注脚。

不管你现在处在这一成长历程中的哪一个阶段，有一件事可以肯定：你可以成为不同的人。事实上，你可以成为你想要成为的任何人。

端正你的位置

多年来，心理学家都试图研究乐观主义和悲观主义的特征。这些特征跟遗传有什么关系？环境是否会主宰人的心态？我认为你的心态是你自己造成的。我想要做的是让你正视你自己，帮助你认识到你内在的伟大之处。你的生活如何完全由你自己负责。

在你认识的人当中，有些人积极，有些人消极。消极的人总是持批评态度。他（她）总是在寻找事情不成功的原因。他们常常怀疑，有时甚至达到愤世嫉俗的地

步。

积极的人则不然。他们总是敞开胸怀，总是看到能获得成功的原因，看到一个人或一个想法的好的一面。

行为心理学家们作了个试验，研究环境对心态的影响。他们把两个同龄小孩带到两个房间里。指令很简单：“进去玩吧，一小时后我们会回来接你。”

比利走进一间房间，那里有一个男孩喜欢玩的所有玩具，如卡车、武士、旱冰鞋、电子游戏机。所有这些玩具都是根据这一年龄的孩子特点选择的。约翰尼走进另一间房间，里面堆满了马粪。

大约过了一小时，研究人员把门打开，他们惊奇地看到比利正坐在屋中央的地板上嚎啕大哭，尽管周围尽是些昂贵的玩具。“怎么了，比利？”他们问道。

“卡车上的一个轮子掉了，我不知道怎么玩游戏机，我不喜欢旱冰鞋，这里一点儿也不好玩。”他哭诉着。这屋子里居然没有一个玩具对劲！

他们又打开约翰尼的房门，只见他虽然被困在臭哄哄的马粪之中，却玩得十分开心。周围的马粪被翻得乱七八糟，撒得到处都是。“约翰尼，你在做什么？”“我玩得正开心呢！”“这屋里堆满了马粪，你怎么玩呢？”“噢，非常好玩！说不定我能在这里找到一只小马的！”

在讲述这个荒谬可笑例子几百次之后，我经历了一件相似的事情。我的妻子苏珊和我在密执安州罗克福镇有一片农庄，我们在那里办讲座，教孩子们激情人生

的道理。当时我虽不是乡村青年，但我们认为让孩子们经历一些农场的事是个不坏的主意。

有一天回到家，我对苏珊说：“我看到一部拖拉机，想把它买下来。”她还以为是像割草机那样的小玩意儿，可第二天我把它买回家时，她惊呆了。那拖拉机的轮子比她还高！

我已经买了所有的切割机和打包器具，于是我决定要试试我的新拖拉机。我要做的第一件事就是把堆在马厩附近的松散干草运到马厩里去铺马厩。我操纵着这个庞然大物，尽量靠近马厩以便卸货。当我这样做时，我意识到犯了一个大错误了。那辆大拖拉机开始下陷！没有人告诉过我，人们在马厩旁倾倒出圈的废草已堆积 70 年了，想象一下这有多惨！

用我这外行的眼光看上去，那块地还很坚实，因此，当那巨大的轮子刚开始在松软粘腻的地面往下沉时，我还在想，只要换到低档，踩油门径直开过去就行了。好了，我就径直开下去了。飞旋的后轮使土块和草片四处飞扬，有的像从地面发射的罗马号火箭飞向空中，然后摔落到各种东西上。我的朋友站在拖拉机后面，也被撒了一身。这位朋友曾多次听我讲那两个小孩的故事，因此他冲着我喊：“嗨，斯吉，你比起约翰尼来真是有过之而无不及啊！”

当时的情景真是十分有趣。如果换上一个消极的人，那么，那一天就算是毁了。