



助你成功智慧丛书

ZHUNI CHENGGONGDE ZHIHUI CONGSHU

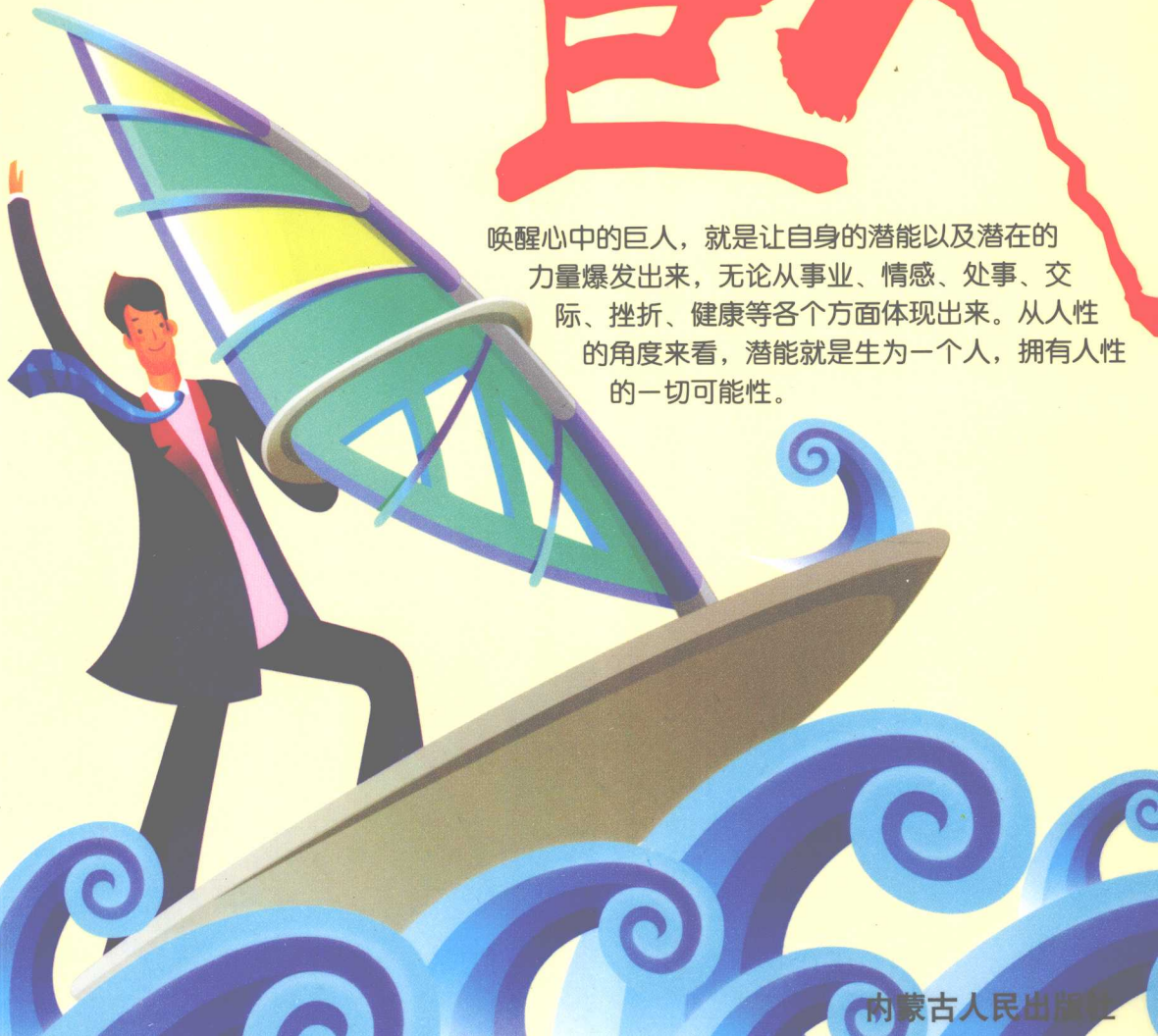
李元秀 主编

# 唤醒心中的

不要小看自己  
巨人原在心中

# 巨人

唤醒心中的巨人，就是让自身的潜能以及潜在的力量爆发出来，无论从事业、情感、处事、交际、挫折、健康等各个方面体现出来。从人性的角度来看，潜能就是生为一个人，拥有人性的一切可能性。



内蒙古人民出版社



助你成功智慧丛书

ZHUNI CHENGGONGDE ZHIHUI CONGSHU

丛书主编：李元秀

本册编著：李正堂

# 唤醒心中的

的

# 巨人

不要小看自己  
巨人原在心中

唤醒心中的巨人，就是让自身的潜能以及潜在的力量爆发出来，无论从事业、情感、处事、交际、挫折、健康等各个方面体现出来。从人性的角度来看，潜能就是生为一个人，拥有人性的一切可能性。



内蒙古人民

**图书在版编目(CIP)数据**

唤醒心中的巨人/李正堂编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008. 12

(助你成功的智慧丛书/李元秀主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09797 - 5

I. 唤… II. 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(2008)第 204068 号

**助你成功的智慧丛书**

---

主 编 李元秀

责任编辑 徐 建

封面设计 点滴空间

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 360

字 数 3900 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09797 - 5/Z · 563

定 价 600.00 元(全 20 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

# 前 言

唤醒心中的巨人,就是让自身的潜能、潜在的力量爆发出来,无论从事业、情感、处事、交际、挫折、健康等各个方面体现出来。潜能在人本心理学来讲,就是一粒种子,一粒种子拥有终其一生的一切可能性。从人性的角度来看,潜能就是生为一个人,拥有人性的一切可能性。

想起一个这样的故事:在马戏团里表演的大象被一根细细的麻绳就绑住了,而在我们看来它庞大的身躯想挣脱这根绳子简直易如反掌。究其根源,当它刚被抓来时还是一头小象,它拼命的挣脱身上的铁链,向往天性自由的它怒吼、哀号着,即使是粗糙的皮肤磨出血也不在乎,但每一次挣脱的后果是被驯象人用尖尖的钢钩重重地刺痛,和怎么也挣脱不了的大铁链。一天又一天,它用整个身体和头脑记住了那些疼痛和挣扎的无奈,然后它在心底里放弃了。为了得到食物,它学会了许多表演动作。现在只要一根细绳就可能绑住它了。此时,绑住它的究竟是脚上那条有形的绳子?还是它小时候用身体、头脑、整个生命所记住的那条无奈、无助与痛苦的无形绳索呢?正如许多人总觉得生命中有一种无力感,觉得自己被环境、被现实限制住。事实上,绑住我们的并不是那些外在、有形的现实与环境,而是烙印于内心深处、在成长过程中形成的许多无形的制约。

心理学研究表明,人的性格都是在12岁以前形成的。今天的我们身体已经长大,已经有了独立生活的能力,而那些童年学到的模式化的思想、行为和情感方式、价值观等等依然跟随着我们,当面对新的环境和与他人互动时仍然常常在用过去的模式,这些模式化的反应都是条件反射,可以说自己在生活,也可以说是过去的经验在活自己。那生命也会变得呆滞、僵化、刻板、固着、封闭、无力……

我写这本书的用意在于告诉各位如何让人生有个大改变,事实上我们每个





人都可以找到大幅度地提高我们每个人的人生品质,无论在生活、学习、心态、成功、信念、挫折、爱情、未来中都能有深刻的体会。十七世纪的英国桂冠诗人德莱敦曾经说过:“我们先养出了习惯,随后习惯造出了我们。”我们之所以有今天乃是习惯造成的,如果我们要想有跟先前截然不同的人生,那就要有巨大的改变,而惟一之途便是换个完全不同的行为、思维模式。

换个新的想法或新的做法,这句话说起来容易做起来却十分困难,因为我们的生活和那些习惯有着密切的关系,然而我们采用新想法和新做法的频率越高,就越容易养成新的行为模式。在本书我多次说过,光是“知”仍然不够,你还得把它“行”出来,本书就要告诉各位如何养成一个迈向卓越的习惯,这“专注于卓越”的行为模式,将大大地影响你及周围的人。

我们最好知道这个事实:把我们从过去带到今天的行为模式,不保证仍然能把我们带到期望的未来,在多变的环境中,习惯就有如横在路上的障碍;使我们很难攀上另一个顶峰。要在新时代中迈向成功,我们必须排除内心的恐惧,别只看到前的种种问题,而更应该透视到问题后面的解决办法,这样才能使我们得到长久的快乐。从这本书里各位已经学到了不少方法,可以让你未来的人生过得更丰富、更充实、更快乐和更有劲,然而你若是不把这些方法拿出来活用,那前面所花的时间就算白费了,这就有如买了一辆法拉利跑车空搁在车库中不开而招灰惹尘。

在人性领域探索了二十多年的许宜铭老师整合了东西方的智慧,在《活出自己》中提出了根本的解决之道——“觉察”。觉察自己生命里所有的模式、潜意识和在成长过程中学会的一些方式,那些都是童年所学的,都是内心里无形的绳索。当我们在行为之前加入“觉察”后,可以打断那些模式化的反应,可以重新进行选择,这将产生根本性转变。因为有更多的选择代表我们拥有更多的自由,如果凡事都找到三种以上的选择,那我们生命将拥有更广阔的自由天空,生命也会更开放、更柔软、更流动、更丰富、更有弹性、更自在、更有力量……

唤醒心中的巨人就是去探索、去接触、去熟悉、去接纳、去吸取,去拥有人性的一切可以性,然后学会如何去滋养自己和与你有缘相逢的人,活出自己也让身边的人活的更精彩。

# 目 录

## 梦想改变处境

敞开心灵的门 .....	1
改掉忧虑的习惯 .....	3
创造梦想人生 .....	5
性格决定命运 .....	6
无聊是生活的力量 .....	8
在自卑中超越自我 .....	9
走出灰暗的心境 .....	11
实现梦想 .....	12

## 激发潜能

巨大的潜能 .....	15
潜能的无限 .....	16
学会挖掘自己的潜能 .....	18
把梦想变为现实的步骤 .....	20
左撇子激发右脑潜能 .....	21
潜能规律 .....	22
信念能开启卓越之门 .....	24
信念能激发潜能也毁灭潜能 .....	26



目

录

潜能的魔力

爱上你的工作 .....	28
另一种真爱 .....	29
让一切充满活力 .....	30
用微笑对付愤怒 .....	32
为自己站起来 .....	33
寻找智慧老人 .....	35
上帝的恩赐 .....	36
实现你的目标 .....	37

你就是一座宝藏

改变命运 .....	40
成功的支持系统 .....	42
实现任何愿望 .....	43
让自己天天快乐 .....	44
让生命潜能爆发 .....	45
智慧创造财富 .....	48
勇气是成功的前提 .....	49
普通人也能成功 .....	50

成功的心态

每天思考一点点 .....	52
改变生活的十句话 .....	54
梦想是现实之母 .....	55
积极归因 .....	57

成功之门的钥匙——自信 .....	58
态度决定一切 .....	60
成功需要爱的力量 .....	61
站起来比倒下去多一次成功 .....	63

### 像成功者思考

选择你身上的宝藏 .....	65
让目标引导你的成功 .....	66
发挥你的专长 .....	68
人生充满变数 .....	69
积极创造奇迹 .....	70
改变对挫折的态度 .....	72
每次失败的原因 .....	73
勤奋是最大的资本 .....	75

### 追求财富的胸怀

可以平凡不能平庸 .....	78
全力以赴追求完美 .....	79
热情做事, 平静做人 .....	81
把平凡做成伟大 .....	83
积累平凡就是积累卓越 .....	85
人生最怕绕路 .....	87
不求有功就是有过 .....	89
每天进步一点点 .....	90

### 培养性格核心的意志力

意志力是性格核心力 .....	93
-----------------	----





培养意志力 .....	94
磨练意志 .....	96
如何达成目标 .....	98
意志力贵在坚持和勇气 .....	99
坚持就是胜利 .....	101
熬住人生 .....	102
能耐就是忍耐 .....	104
坚持到底的报酬 .....	106

### 信念创造辉煌

激励他人先由自己开始 .....	110
信念与潜能是“极致”的力量 .....	111
成功来自使我们成功的信念 .....	113
坚定自己的信念 .....	114
让信念带着梦想飞翔 .....	116
信念的高度决定人生的高度 .....	117
不放弃不抛弃 .....	119
信念战胜苦难 .....	120

### 感恩是最大的风度

用感恩的心做人 .....	122
每一个感动都是对生活的感恩 .....	124
为悠闲者辩护 .....	126
它可以改变一生 .....	128
做自己的贵人 .....	130
感恩是生活中的大智能 .....	131
让感恩走进心灵 .....	133
爱的十平米也是豪宅 .....	134

## 挫折是另一种成功

成功就是差一点失败 .....	137
挫折是最好的礼物 .....	138
每次失败都是一块垫脚石 .....	140
挫折是人生的催熟剂 .....	141
只有自己打倒自己 .....	143
失败也是一种机会 .....	145
勇敢地面对逆境 .....	147
没有失败,只有放弃 .....	149

## 经营幸福

幸福的心理定义 .....	152
认识幸福的心 .....	154
站在幸福的天平上 .....	156
幸福需要用心经营 .....	157
换位思考是幸福的永恒主题 .....	160
珍惜眼前的幸福 .....	162
简单幸福的味道 .....	163
投资你的幸福 .....	165

## 经营爱情

多爱自己一点 .....	168
爱情是一种体验 .....	170
婚姻的本质就是幸福 .....	171
幸福一辈子 .....	173



婚姻最需要的七样东西 .....	175
爱不是感觉 .....	176
穷人的爱情方程式 .....	178
爱并不只是一个字 .....	180

助你成功的智慧丛书

善于管理时间

做个时间的管理高手 .....	183
垃圾时间是宝贝 .....	185
掌握时间就是掌握生命 .....	186
用时间好比用金钱 .....	189
时间是组成生命的材料 .....	191
合理管理自己的时间 .....	193
成功与失败的分水岭 .....	194
人生中十五个时间管理法则 .....	197

没有什么不可能

跨越借口做自己生活的主人 .....	199
设计来世 .....	201
积极思维拒绝不可能 .....	204
没有理由让我们说不 .....	205
用奋斗换来可能 .....	206
智者和愚者 .....	208
在时运不济时也永不绝望 .....	211
改造自己才能选择命运 .....	213

永远不要找借口

成功者从来没有借口 .....	216
-----------------	-----

命运是惰者的借口 .....	218
抛弃找借口的习惯 .....	219
成功的借口就是没有借口 .....	220
借口是拖延的温床 .....	223
服从不找借口 .....	224
千万别找借口 .....	225
成为立即执行的高手 .....	227

### 成功需要冒险

胜在险中求 .....	230
跨越障碍 .....	232
危机与斗志的生存游戏 .....	233
永远是前进的动力 .....	235
为自己的人生打工 .....	236
积累知识比积累金钱重要 .....	237
要成功就要有战胜逆境的本领 .....	240
改变一生的六个秘密 .....	242

### 做个有志向的人

学会思考 .....	244
成就精彩自己 .....	246
只有偏执狂才能成功 .....	247
给梦想的解释 .....	249
想成功需要野心 .....	251
人生当立志 .....	253
志向是未来的缩影 .....	254
志当存高远 .....	256



画出未来的涂鸦

成功可以预见 .....	259
你的潜力无限 .....	260
精益求精创造奇迹 .....	261
必须保持经济独立 .....	265
你就是天才 .....	269
未来就是现在 .....	271
知识就是力量 .....	274
让你的人生精彩纷呈 .....	276



# 梦想改变处境

## 敞开心灵的门

生命,在层层褰裹之中展开时,心灵注定就被藏在了深处,如蚕破茧般,进行生命的还原和蜕变。环境改变了温度,身体支配了思想,心灵化做了液体,缓缓的流向了灵魂的最隐秘的地方。

那一年,我大学毕业进了一所设计院。我们这所设计院的办公条件很好,整整占据了一个楼层,从院长到普通的设计员,每个人都有自己一个小小的单间办公室。

每天大家都习惯关起门来工作。走廊上总是静悄悄的,一片静谧。可是,刚刚步出校门的我,却很不适应那样的环境。我在大学里是有名的活跃分子,平时总是喜欢和朋友们闹在一起,我希望能和同事们有更多的交流。于是,每天一到单位,我就把办公室的门开得大大的。然而整整一周过去了,却很少有人走进我的办公室来串门。

即便这样,我还是坚持每天开门办公,因为我觉得,开着办公室的门,至少在心理上不会感觉那么的憋闷。

一天,终于有一位女同事跑进我的办公室来了。她说有批新到的书籍需要搬上楼来,想请我帮忙。我二话没说,立即跟她下楼,很快将8大捆书籍一一搬上楼来。

慢慢地,走进我的办公室的同事们逐渐多起来了。当然,他们并不是来串门聊天,而是有工作需要我配合的,这对我来说正是求之不得的。一个月很快过去,我也和大家混熟了。因为我的办公室总是开着门,大家有什么事情需要



帮忙总是会第一个来找我。我感觉自己在院里已经不是可有可无的人了,这种感觉很好。

某天,院长手里拿着一叠稿纸,急急地从我办公室的门前走过,看到我的门开着,他突然又退了回来,对着我说:“那个,你……”

院长显然对我还不太熟悉。我赶紧站起身来,说:“许院长,我叫林友光,是刚刚从浙江大学毕业到院里工作的。许院长您有什么吩咐?”

“哦,小林。”许院长看了我一眼,问:“你打字快吗?我这里有一份材料,下午开会就要用的,得马上打印出来。”我们设计院的规模并不大,因为大家都非常熟悉电脑操作,因此也就没有设专门的打字员,平时有什么材料要打印,院长都是临时抓差的。

“没问题,许院长,我一会儿就能打好。”我胸有成竹地说。

一个小时后,我把那份 8000 多字的材料打印整齐,送到了院长室。许院长接过材料,满意地点了点头。

从此以后,除了同事们经常会找我帮忙,许院长也经常走过来,吩咐我做一些过去他总是叫别人做的工作。

有一天,许院长突然从他的办公室给我打来电话:“小林,你把手头的工作先放一放,下午跟我出去办点事。”原来,他要去和一家委托我们设计院做设计的单位谈判,需要一位做记录的秘书跟随,而办公室的秘书小姜那天正好有事请假没来上班。

渐渐地,我成了设计院里最忙的人,大事小事,不用谁指派,都会自然而然地落到我的头上。而许院长只要有什么重要的事务,也总是会叫上我。

这是一个充满竞争的环境,虽然大家都坐在一个大开间的隔断式办公室里,但同事之间除了工作之外,几乎没有任何的交流。大家都把自己的内心包藏得死死的,似乎生怕被对手掌握底细了,不知不觉中就露出了破绽,让别人在竞争中占了上风。

是的,只要随时敞开你的门,机遇就会悄悄地溜进来。

我们每个人都有一扇门,那就是心灵之门。有的人是开着的,有的人却是半掩着的,而有的人就把那扇门关得紧紧的,连一丝的空隙都没有。

开着门的人心是宽阔的,拥有这样的心,每天都是开心快乐的,他的生活是那么的悠闲自在,那么的无忧无虑,那是因为把心放开后,就没有了烦恼的存在,就能放飞自我。

敞开心灵的栅栏,向所有的人开放,于是你将会获得整个温馨的世界。我们要时刻抓住生活中的变化来改变自己的一生,没有变化的生活并不一定是最好的。所以让我们用真诚的心去迎接快乐,迎接希望,迎接美好!

## 改掉忧虑的习惯

有一段时间,总觉得繁忙而又平淡的生活每天赶着你走,轻松一刻似乎越来越短,间隔周期越来越长。身边的同事与朋友都是行色匆匆,可没有该有的从容,疲倦写在脸上,烦心事如影随行。人生似乎进入一个怪圈,总因忙碌中的疏忽而埋怨昨天,因人生的多种角色而担忧明天,今天似乎生活在不尽的烦恼中,人生似乎是灰色调的。嘴巴终于抑制不住烦躁的心,絮絮叨叨地发出一串串噪音。我们在不知觉中陷入自己心灵的沼泽地,我需要寻找引领我精神的力量。

约翰·考伯尔·伯斯在《忘记不快的艺术》一书中说:

“舒适的安全感、内在的宁静和因快乐而反应迟钝的感觉。都能使人类在专心工作时,精神镇静。”

世界最著名的女冒险家奥莎·强生。15岁结婚。25年来,与丈夫一起周游世界各地,拍摄亚洲和非洲逐渐绝迹的野生动物的影片。九年前他们回到美国,到处做旅行演讲,放映他们那些有名的电影。他们在飞往西岸时,飞机撞了山,她丈夫当场身亡,医生们说她永远不能再下床了。可是,三个月之后,她却坐着轮椅发表演讲。当我问她为什么这样做的时候,她说:“我之所以这样做,是让我没有时间再去悲伤和担忧。”

有一个纽约的一个企业家,他用忙碌来赶走那些“胡思乱想”。使自己没有时间去烦恼和忧虑。他叫屈伯尔·郎曼。他征服忧虑的经历非常有意思,也非常特殊。所以,下课之后,我请他和我一起去吃夜宵,我们在一家餐厅中坐到深夜,谈着他的那些经历。下面就是他告诉我的一个故事:

“18年前,我因忧虑过度而患失眠症。当时我精神非常紧张。脾气暴躁,而且很不稳定,我觉得我快要精神分裂了。”

“我如此忧虑是有原因的。我当时是纽约皇冠水果制品公司的财务经理。我们投资了50万美元,把草莓包装在一加仑装的罐子里。20年来,我们一直把







这种一加仑装的草莓卖给制造冰淇淋的厂商。后来有段时间。我们的销售量大跌。

那些大的冰淇淋制造商，像国家奶制品公司之类的，产量急剧增加。为了节省开支和时间，降低成本，他们都买36加仑一桶的桶装草莓。

“我们不仅无法销售50万美元的草莓，而且根据合同规定，在今后的一年之内，我们还必须继续购买价值100万美元的草莓。我们已经向银行借了35万美元，现在，既无法还清借债，也无法筹集到需要的款项，所以，我非常忧虑。

“我赶到我们在加利福尼亚州华生维里的工厂里，想要让我们的总经理知道情况有所改变，我们可能面临毁灭的命运。但他不肯相信。却把这些问题的全部责任都归罪于纽约的公司——那些可怜的业务人员身上。

“经过几天的请求之后，我终于说服他不再按旧的方式包装草莓，而把新的制品放到旧金山的新鲜草市场上卖。这样做才能大致解决我们大部分问题。按说我不再该再忧虑了，可是，我仍然无法做到这一点。忧虑是一种习惯，而我已染上了这种习惯。

“回到纽约之后，我又开始为每一件事担忧。对在意大利购买的樱桃、在夏威夷购买的凤梨等等，我都非常紧张不安，睡不着觉。就像我刚刚说过的那样，我简直就快要精神崩溃了。

“在绝望中，我换了一种崭新的生活方式，从而治好了我失眠症，也使我不再忧虑。我尽量使自己忙碌，忙到我必须付出所有的精力和时间。以致没有时间去忧虑。过去，我每天工作七个小时，现在我开始每天工作15到16个小时。我每天清晨八点钟就到办公室。一直待到半夜。我承担新的任务，负起新的责任。等我半夜回到家的时候，总是筋疲力尽地倒在床。很快便进入梦乡。

“这样过了差不多有三个月，我终于改掉忧虑的习惯，又重新回到每天工作七到八个小时的正常情形。这件事情发生在18年前，从那以后，我就没有再失眠和忧虑过。

肖伯纳说得很好，他说：“让人愁苦的秘诀就是，有空闲时间来想想自己到底快活不快活。”所以不必去想它。让自己忙碌起来，你的血液就会开始循环，你的思想就会开始变得敏锐——让自己一直忙着，这是世界上最便宜的一种药，也是最好的一种。

要改掉你忧虑的习惯，最重要一条规则就是：

“让自己不停地忙着。忧虑的人一定要让自己沉浸在工作里，否则只有在