

激发 潜能 走向成功

JIFA QIANNENG
ZOUXIANG CHENGGONG

如果你想要别人接受自己，
你一定首先要接受自己，
这个世界上没有任何人比你更加在意自己。

孟令玮◎编著



中国言实出版社

激发 潜能， 走向成功

JIFA QIANNENG
ZOUXIANG CHENGGONG

如果你想要别人接受自己，
你一定首先要接受自己，
这个世界上没有任何人比你更加在意自己。

中国言实出版社



中国言实出版社

图书在版 编目(CIP)数据

激发潜能，走向成功 / 孟令玮编著. — 北京：中国言实出版社，2017.1

ISBN 978-7-5171-2206-7

I. ①激… II. ①孟… 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(2017)第008847号

责任编辑：宫媛媛

封面设计：浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年1月第1版 2018年5月第2次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张15

字 数 200千字

定 价 39.80元 ISBN 978-7-5171-2206-7



前言



面对真实的自我，不是让我们回到从前，而是让我们在生活的道路上，认清自己、承认自己、悦纳自己、相信自己、造就自己。在主动中把握好自己的人生，而不是被心灵的消极因素左右自己的命运。我希望我们都能成为自己的主宰，因为，这是主宰世界的决定因素，是我们成功的决定因素。

世界是客观的，我们是主观的，因为主客观的相对性，我们只有面对真实的自己，查漏补缺，以最积极的姿态步入人生的舞台，才不会在危难时怯场，在得意时忘形。

面对真实的自我，需要勇气，也需要智慧，二者缺一不可。我希望我的读者能在此书中找到它们，并用它们剖析自己思想和心灵的阴暗处，在人生的最高境界放射自己最具魅力的光芒。

我们知道，自我管理就是指个体对自己本身，对自己的目标、





思想、心理和行为等表现进行的管理，自己把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己，自己管理自己的事务，最终实现自我奋斗目标的一个过程。

与浩瀚的宇宙相比，人是渺小的，如沧海一粟，如高山一石。但人绝不能是被动的，无所作为的，每个人都应是世界的主人。人正改变着世界，让世界以我们的意愿运转。人是能作用于世界的，同样世界也作用于人。这种作用与反作用的结果就体现出因与果的关系，也体现了自我管理在心理学中的重要性。



.....

激发潜能，
走向成功

.....





目 录

第一章 突破内心的自我限制

◎ 不要自我设限	3
◎ 控制自己的情绪	10
◎ 操之在我	14
◎ 别为自我设限找借口	21
◎ 挖掘潜意识中的宝藏	30
◎ 集中精力做好每一件事	34
◎ 解开束缚自己的枷锁	37
◎ 马斯洛的自我要求实现	40



.....

目 录

.....





第二章 检视最真实的自己

◎ 认识最真实的自己	49
◎ 本我、自我、超我的关系	53
◎ 皮格马利翁效应	65
◎ 认识自我的能力	68
◎ 了解自己	72
◎ 不断反省自己	76
◎ 不要迷失自己	78
◎ 学会释放自我的情感	81
◎ 做独立完整的自我	84
◎ 正确地评估自己	89



激发潜能，
走向成功





第三章 激发自身潜能

◎ 认清自己的特长	95
◎ 点燃内心的明灯	98
◎ 激发自身的潜能	103
◎ 潜能是人类最大的宝藏	107
◎ 潜能是无穷无尽的	112
◎ 开发自身的潜能	115
◎ 发挥自身潜能的力量	120
◎ 潜能的激发往往产生于不起眼的事情	123
◎ 实践激发潜能	128
◎ 下定决心去做	133
◎ 发展潜能，实现自我	136
◎ 每个人都是幸运的	139



.....

目
录

.....





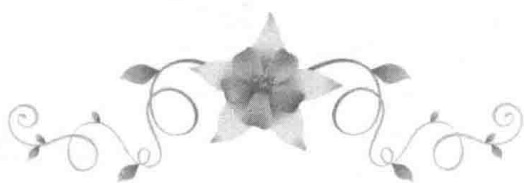
第四章 性格决定未来

◎ 性格的形成	149
◎ 幼稚型人格	152
◎ 依赖型人格	155
◎ 强迫型人格	160
◎ 偏执型人格	163
◎ 回避型人格	169
◎ 暴君型人格	177
◎ 懦弱型人格	181
◎ 狭隘型人格	186
◎ 边缘型人格	189
◎ 分裂型人格	194
◎ 攻击型人格	200
◎ 表演型人格	205
◎ 反社会型人格	211
◎ 自恋型人格	218
◎ 被动攻击型人格	224



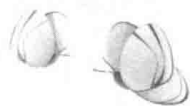
.....
激发潜能，
走向成功
.....





第一章

突破内心的自我限制



心理学是外部事物进入大脑的反映，经过大脑的分析而产生的。要想了解人的内心世界的奥秘，就需要学习心理学的有关知识。心理学并不遥远，它和我们的日常工作生活息息相关。在日常生活中，我们随时运用着心理学。在日常生活中各种令人费解的行为，都有其深层次的心理原因。概括来说，丰富多彩的内心世界反映了色彩斑斓的外部世界。





◎ 不要自我设限

有人曾经做过这样一个实验：他往一个玻璃杯里放进一只跳蚤，发现跳蚤立即轻易地跳了出来。再重复几遍，结果还是一样。根据测试，跳蚤跳的高度可达它身体的400倍左右。

接下来实验者再次把这只跳蚤放进杯子里，不过这次是立即在杯上加一个玻璃盖，“啪”一声，跳蚤重重地撞在玻璃盖上。疼痛的跳蚤十分困惑，但是它并没有停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”。经过一次次被撞，跳蚤开始变得聪明起来了，它开始根据盖子的高度来调整自己跳的高度。再过一阵儿以后，发现这只跳蚤再也没有撞击到这个盖子，而是在盖子下面自由地跳动。

一天后，实验者开始把这个盖子轻轻拿掉了，它还是在原来的这个高度继续地跳。三天以后，他发现这只跳蚤还在那里跳。一周以后，实验者发现这只可怜的跳蚤，还在这个玻璃杯里不停地跳着，但是它已经无法跳出这个玻璃杯了。

玻璃罩已经罩在跳蚤的潜意识里，罩在了跳蚤的心灵上，它行动的欲望和潜能被扼杀了。也就是说，生活环境使跳蚤迷失了自我，它不知道自己是善跳的跳蚤了。这是多么可怕的事实！科学家把这种现象叫作“自我设限”。

那么，什么是自我设限呢？自我设限是指个体针对可能到来的失



败威胁，事先协调障碍，为失败创造一个合理的借口，从而保护自我价值，维护自我形象。

其实，“跳蚤的人生”是很多人的一个缩影。在生活中，有许多人也像试验中的那些跳蚤一样，年轻时意气风发，屡屡去尝试成功，但是往往事与愿违，屡屡失败。几次失败以后，他们不是开始抱怨这个世界的不公平，就是怀疑自己的能力，甚至觉得自己一无是处，继而，他们再也不是千方百计地去追求成功，而是一再地降低成功的标准，即使原有的一切限制已取消，他们依旧会选择继续“堕落”的人生。就像刚才的“玻璃盖”虽然被取掉，但他们早已被撞怕了，或者已习惯不再跳出高于盖子的高度了，也不再跳上新的高度了。总之，很多人往往因为害怕失败，所以不愿意再去追求成功，而甘愿忍受失败者的生活。

难道跳蚤真的不能跳出这个杯子吗？绝对不是。只是它的心里面已经默认了这个杯子的高度是自己无法逾越的。当然，让这只跳蚤再次跳出这个玻璃杯的方法十分简单，只需拿一根小棒子突然重重地敲一下杯子，或者拿一盏酒精灯在杯底加热，当跳蚤热得受不了的时候，它就会跳出来。也就是说，需要给它们施加一些外力，它们才能走出自己的那个圈。

人有些时候也是这样。很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们的心理也默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的。心理“高度”是人无法取得成就的根本原因之一。





要不要跳？能不能跳过这个高度？能有多大的成功？这一切问题的答案，并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，那么答案自然就会出现。

所以，我们千万不要自我设限。每天早晨醒来，我们就要大声地告诉自己：我是最棒的，我一定会成功！我们每个人都可能因为害怕做不到某些事情而画地自限，使无限的潜能只能化为有限的成就。你可能一直认为，一切都是命中注定的，现实的一切都不可超越。但是，你必须认识到，不管你持有此观点的时间多长，你都是错误的。因为没有什么绝对的命中注定，你完全可以通过改变自己的态度和习惯来改进自己的生活，实现你的目标。

许多人其实应该更为成功的，但是因为他们安于现状，所以使自己限于目前的成就而无法突破。人们常常在自己生活的周围筑起界限，要么就生活在某些局限里。这些局限有些是家人、朋友强加的，有些是自己强加的。他人给自己的局限非常明显，但是自己强加给自己的就难以察觉了。有时，自己认为自己反应迟钝，认为缺乏别人拥有的潜能和精力，认为自己一生只能庸庸碌碌等。这些都是自己给自己设定的限制，自己给自己套上的枷锁。

很多人可能都听过这个故事：有个农夫展出一个形同水瓶的南瓜，参观的人见了都啧啧称奇，追问是用什么方法种的。农夫解释说：“当南瓜拇指般大小的时候，我使用水瓶罩着它，一旦它把瓶口的空间占满，便停止生长了。”

自我设限的人就如同那个南瓜一样，他们喜欢把自己关在心中的





樊笼里，就像水瓶罩住的南瓜一样，等于自己放弃了让自己成长的机会，那么自己没有什么大的突破和发展也就在情理之中了。

有一个人因为小时候得了小儿麻痹症，长大后双腿高低不平，走起路来一高一低的，头都不敢抬。因为自卑，他毕业以后一直都没有找到工作。但是一个偶然的机会，他读了一本书，书中说人们只是喜欢把自己关在早已形成的樊笼中，其实每个人都有很大的潜能，只是没有被挖掘出来而已，通过阅读那本书，他知道了如何打破心中的瓶颈，不再自我设限。最终，他克服了心理障碍，很快找到了工作，而且在短短半年的时间里，他做了一家大型集团驻某地办事处的经理，表现非常优秀，深得老板器重。

故事中的这个人之前因为自卑，认为自己身体上的残疾会影响自己的发展，因而认为自己以后一定会一事无成。就因为外在条件的不足让他自我设限，认为自己已经定型，无法改变了。但是之后，当他走出自我设置的障碍之后，成功地克服了自己的心理障碍，才有了现在的结果。

所以，我们不要把自己设定是何种人，我们要告诉自己，“我一向都是这样，那就是我的本性”，这种态度会加强你的惰性，阻碍你的成长。因为我们容易把“自我描述”当作自己不求改变的辩护理由；更重要的是，它能够帮助你固持一个荒谬的观念：如果做不好，就不要做。

一旦你认定了自我是什么样的人，你就会否认自我，对自己失去信心和勇气。我们要知道，当一个人必须去遵守标签上的自我定义





时，自我就不存在了。他们不去向这些借口及其背后的自毁性想法挑战，却只是接受它们，承认自己一直是如此，最终只能导致自毁。

一个人，描述自己比改变自己容易多了。无论什么时候你要逃避某些事情，或者掩饰人格上的缺陷，总可以用“我一直这样”来为自己辩解。事实上，这些定义用多了以后，经由心智进入潜意识，你也开始相信自己就是这样，到那时候，你似乎定了型，以后的日子好像注定就是这个样子了。无论何时，你一旦出现那些“逃避”的用语，应马上大声纠正自己——“那是以前的我”、“如果我努力，我就能改变”、“以前那是我的本性”。

所以，我们要将任何妨碍自己成长的“我怎样怎样”，均改为“我选择怎样怎样”。不要做一个困兽，要冲出自制的樊笼，做一个真正的自我，发挥自己的潜能，才会成为真正的自己。

只要自己想成功，就有成功的可能。

正如上面所说，自我设限杀死了人的潜在能力，让人失去了继续前进的动力和奋斗的勇气，而在结果到来之前，自己却浑然不知。这一切来得那么悄无声息，可是这件事是如何发生的呢？

看了下面这个故事，也许我们会茅塞顿开。

有个青年人要参加舞会，但是他身上有个枷锁——“我害羞”，当然，这个害羞的根源来自于他的经历，可能会追溯到他小的时候。在这里，我们暂且不提他的过去，只把重点放在这次舞会上。他认为自己害羞，而且他越是担心，他的表现越是如此。现在，他看到旁边有一群人，又说又笑，好像挺有意思的，他心里会想：“如果可以跟





他们认识一下应该不错。”于是下一步，他打算上前去说话，“首先，我应该上前打个招呼。”这个时候，他那把害羞的枷锁让他突然意识到：“不，我不能！”然后他开始问自己：“为什么我不能？”他找到了答案：“哦，原来我是个害羞的人！”于是，他更加坚定了他是个害羞的人。最后，直到舞会结束，他也没有结识一个人。

这个典型的例子告诉我们，人一旦形成自我设限，将会让自己陷入一个恶性循环当中。更为可怕的是，在每个循环之中，我们不会感到一丝的奇怪。这就是为什么自我设限对人的负面影响是其他弱点所不及的！

另一方面，你平时可能没有注意过你的思考方式和对事物的预见性，于是习惯了给自己设个藩篱。你自我设限的原因不是不相信自己能成功，或是相信能完成某事，而是不觉得能又快又好地做到。

比如，你给自己定了一个目标是：一年赚10万元，其实经过努力你完全能赚20万元，结果由于你的自我限制，虽然你能达到自己的目标，但是你没有发挥出你的潜力，也就没能做得更好。

其实，在生活中，我们很多人都是自己在限制自己的能力，因为他们对自己不自信，低估自己的实力。但是实际上，这样做的结果还不如不去制定目标，因为这样的目标只会限制你的成功，根本没有任何积极意义可言。

在这方面，著名的安东尼·罗宾先生是怎样做的呢？

大家都知道，安东尼·罗宾在27岁的时候还只是一年赚2万美金的穷小子，为了改变这一点，于是他给自己提出更高的要求，要在28岁



.....

激发潜能，走向成功

.....

