

TUO YING
ER CHU

一个人的潜能将决定他与任何事情较量的可能!

- 渴望自己一天天强大起来
 - 自己超越自己才可成就大事
 - 磨砺挑战挫折的意志
 - 把自己的能力当作最大的资本
-

挖出自己的潜能

WACHU ZIJI DE QIANNENG

脱颖而出

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。
假如你并不具备巨大的潜能，
那么就先向潜能强的人学习，最后击败他!

Wa Chu
Zi Ji De
Qian Neng

林 烈/主编



ZHONG GUO HUA QIAO
CHU BAN SHE

中国华侨出版社

脱颖而出

——挖出自己的潜能

林 烈 主编

中国华侨出版社

挖出自己的潜能

脱颖而出

WACHU ZIJI DE QIANNENG TUO YING ER CHU

图书在版编目 (CIP) 数据

脱颖而出: 挖出自己的潜能 / 林烈主编. —北京:
中国华侨出版社, 2002.5
ISBN 7-80120-619-3

I. 脱… II. 林… 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 023984 号

● 脱颖而出——挖出自己的潜能

主 编 / 林 烈
责任编辑 / 杨 郁
装帧设计 / 蓝 田
版式设计 / 蓝田视觉
责任校对 / 王 利
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京市宏飞印刷厂印刷
开 本 / 850×1168 毫米 1/32 印张 / 12 字数 / 200 千
版 次 / 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
印 数 / 1-7000 册
书 号 / ISBN 7-80120-619-3 / C·7
定 价 / 22.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029
E-mail: overseashq@sina.com
发行部: (010) 64443051 传真: 64443051

前 言

人人都有脱颖而出的渴望,这是因为这种渴望包含着成功的激情。

在这个世界上最多的激情应该是什么呢?毫无疑问,那就是每个人为自己的成功目标努力时表现出来的激情,它像火山爆发时岩浆在每个人的心中涌动,由此可见每天有那么多忙碌的身影。其实,这一股股激情都是为了达到一个目标——脱颖而出。

谈到脱颖而出的我们不能回避这样一个问题,即这种想法不能是空穴来风,只是凭想象去完成,必须要依靠个人身上的潜能才能实现。

美国哈佛大学教授罗杰斯·乌尔曼认为:“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。假如你并不具备巨大的潜能,那么就先向潜能强的人学习,最后击败他!”

一般人常以为潜能是天生的,是无法被人加以改进的。但是实际上,大多数人的潜能,都是被人唤醒,或是受刺激而突发的。

我们中间的大多数人都具有非凡的潜在能力,但这种潜能在大部分时间里都处在酣睡蛰伏状态,它一旦被唤醒,就会做出许多神奇的事情来。

在美国西部某城市的地方法院有一位审判官,他在中年的时候还是一个粗鲁的铁匠,但在他 60 岁的时候,他竟成了该市一座最大图书馆的主人,他被誉为该市第一个博览群书并为民众谋福利的人。

是什么使这位铁匠发生了一场生活革命?也许你们听了后都不相信,他只不过是偶然听到了一场关于“教育的价值”的演讲!是演讲者的睿智把他的潜能唤起,使他的潜能觉醒,使他走上了自我发展的成功之路。

有这么几个人,他们直至生命的后半段才发挥出他们的才能。与上面那位铁匠相似,他们或是因为读了一本有激励性的书,或是因为听了一席令人兴奋的演说,或是因为遇见了一个能够了解他、信任他、鼓励他的朋友,于是潜藏在内心的潜能突然被唤起了。

当我们试着走进失败者的队伍中去讯问他们的得失时,你将会发现,大部分人之所以失败,都是因为他们从来就未发现能使之兴奋而鼓励他前行的环境,也就是说,他们的潜能从来就未曾被人唤醒过,这样,他们就没有力量从不良的环境中挣脱出来。

本书是站在当代成功学的前沿,从十个方面全面解释了挖掘自己潜能的手段,它们是:改变自我:渴望自己一天一天强大起来;出人头地:自己超越自己才可成大事;抵抗压力:磨砺挑战挫折的意志;生存本领:把自己的能力当作最大的资本;剖析灵魂:大胆撕掉自己平庸的标签;头脑清醒:从错误中寻找正确的圣经;逼近目标:不断确定心中的航线;左右逢源:挖掘人际关系的潜能;争分夺秒:让自己的双腿和时间赛跑;踏实能干:靠努力工作拯救自己。

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。一个人的潜质将决定他与任何事情较量的后劲!

本书关注个人潜能的巨大作用,希望你能根据本书的提示,找到自己激发潜能的办法,然后为爆发出强大的力量,去兑现自己心中的目标!这是我们的期待,当然也是你的期待!

美国哈佛大学行为学家 皮鲁克斯

目 录

一、改变自己：渴望自己一天一天强大起来

1. 你是命运的主人 (3)

你必须自己做出最后的决定，将来工作时，感觉到快乐或悲哀的是你自己。因为只有你自己，才是你人生命运的主人。

2. 世上没有什么不可能的事 (6)

你永远不要消极地认定什么事情是自己不可能做到的。首先你要认为自己能，要去尝试，再尝试，最后你就会发现你确实能。

3. 涌起“向上的愿望” (10)

只要我们心中具备哪怕只是一种最微弱的向上的愿望，它也会像天堂里的一颗种子。经过我们的耐心培育和扶植，

它就会茁壮成长，直至开花结果。

4. 机会往往是靠自己捕捉来的 (13)

自己创造好运，就是要力争主动，主动出击，发现适合自己的机会一定要全力以赴，这样，好运真的会时时伴随着你。

5. 提高自信力 (16)

认识到自己的缺点是很好的，因为可以借此谋求改进。但如果仅认识到自己的消极面，就会陷入混乱，使自己变得没有什么价值。要正确、全面地认识自己，绝不要看轻自己。

6. 唤醒自己的潜能 (21)

在任何情形之下，你都应不惜一切努力，投入能唤醒你的志气、能刺激你走上自我发展之路的环境中。努力接近那些能了解你、信任你，能扶助你去发现自己、能鼓励你要尽百般努力的人。你的生命是以取得伟大的胜利而荣耀于世，还是苟且偷生地虚度一生，就全依赖于你的这一抉择。

7. 有什么样的抱负，就有什么样的收获 (26)

一个人如果不去注意倾听心灵深处“努力向上”的呼声，如果你不给自己的抱负时时鼓劲加油，如果你不通过精力充沛的实践对其进行有效的强化，那么，它很快就会萎缩死亡。

8. 走自己的路 (30)

你看到的每个人几乎都依赖于某些东西或某个人。有些人靠他们的钱，有些人靠朋友，有些人靠衣装，有些人靠门第，有些人靠社会地位。但是，我们很少见到一个能完全靠自己的双脚堂堂正正地立身于社会的人——他靠自己的美德而生活，完全自立，果敢有为。

二、出人头地：自己超越自己才可成大事

9. 辨认清楚自我的身份 (37)

如果每一个人在生活中都能对自我的确认有适当的信念，对某些方面有一些特别的调整，自我确认改变之后的人生就会变得更加有意义，就会少却无数苦恼、麻烦和痛苦，平添诸多欢乐！

10. 要做自己的主人 (42)

如果一个青年生性怯懦，没有一点自信力，遇事迟疑不决，裹足不前，毫无判断力，毫无冒险之心，那他的一生就将毫无生气，毫无成功的希望。

11. 做一个更了不起的人 (46)

许多人在竞争中失败，并不是由于自己的失误。他们不再进取，只是源于人性的一些弱点。他们中的不少人缺乏坚

韧、目标和意志，而其他一些人则缺乏决断力和勇气。实际上，这些不幸的人如果能再坚持一下，也许就可以获得成功了。

12. 敢于和自己较劲 (50)

在网球场上，盖尔卫让学生们对准一个罐头盒击球，而不在意是否能击中它。他要求他们首先想象这个球击中罐头盒，然后再观察它实际上落在哪里。

13. 期待是成功的开始 (57)

凡是期待极强的人，不管环境怎样困难，他总是会取得成功的，因为他那种坚强的精神态度，会肃清一切阻碍意志薄弱者前进的“成功之敌人”！

14. 合理估算自己的梦想 (61)

想想什么事是你想做的，什么事可以令你既觉轻松又乐在其中，什么事是别人为你做得很好的，这有助于你去认知自己的才华，假如把这些才华运用在目标的追求上，成功的机会将不可限量。

15. 每个难题都是突破口 (66)

逆境不久，强者必胜。坚强的人处理问题，常采用最积极的方法。积极处理问题，才是关键的所在。

三、抵抗压力：磨砺挑战挫折的意志

16. 挫折和困苦是一种财富 (75)

被人誉为“乐圣”的德国作曲家贝多芬一生遭到数不清的磨难困苦，几乎逼得他行乞，甚至使他耳聋，几乎毁掉了他的事业。贝多芬并未一蹶不振，而是向“命运”挑战！贝多芬在两耳失聪，生活最悲痛的时候，写出了他的最伟大的乐曲。正如他给一位公爵的信中所说：“公爵，你之所以成为公爵，只是由于偶然的出身，而我成为贝多芬，则是靠我自己”。

17. 不惧怕困境 (80)

困境可以检验一个人的品质。如果一个人敢于直面困境，积极主动寻求解决问题的办法，那么他或迟或早，总会成功。如果一个人被困难吓倒，灰心丧气，无所作为，那么即使困境局面消除，他也不会走出失败的阴影。

18. 强化你的进取心 (83)

一个人的进取心常常意味着更多的东西——它意味着我们在不断地推进目标，我们的思考也一天比一天深入，我们对自己和他人更有信心。进取心的真正意义就在于，它使你没有辜负自己的一生，同时带来成功的欢乐。

19. 磨一磨自己的意志 (87)

一个人要成为有多大价值的人才，取决于你对自己的锻炼。一块质地粗糙的铁块经过千锤百炼之后，会变得更硬更纯更有韧性，成为非常有价值的可用之材。

20. 只要努力，就会有机会 (91)

世事艰辛不如意者十有八九，不必因不平而泄气，也不必因挫折而烦恼，只要自己努力，机会总会有的。

21. 多激励几下自己 (96)

如果你一直胆小怯懦，如果你容易害羞，那就不妨使自己确信——自己再也不会害怕任何人、任何事，那就不妨使你昂起头、挺起胸来，你不妨宣称你的男子汉气概或是你的巾帼不让须眉的气概。一定要痛下决心加强你个性中的薄弱环节。

22. 对认准的事情永不气馁 (100)

在成就事业这一过程中的荆棘有时比玫瑰花的刺还要多。它们挡在你面前，正是你试试自己究竟意志是否坚定，力量是否雄厚的机会。任何障碍，只要你不气馁、不灰心，终究有办法可以排除。

23. 压力越大，干劲越大 (104)

美国西周弗公司曾经面临一项重大的重组计划，一些员工将不可避免地会被裁掉。整个公司人心惶惶，结果那些认为

自己能控制局势，逆商程度高的雇员被继续留用，而那些感到孤立无助的低逆商者则遭到淘汰，他们在正式裁员通知下达前，在心理和身体上表现出忧郁和痛苦，就自我放弃了。

四、生存本领：把自己的能力当作最大的资本

24. 培养逆向思维的能力 (111)

当很多人在往同一条路上挤的时候，只要你拥有足够的实力和信心，另谋逆路而取之，也许会达到殊途同归的目的，只不过你看起来是要轻松得多罢了。

25. 眼睛一定要亮起来..... (115)

眼光太短的人和好高骛远的人同样有问题。有这个毛病的人只见到鼻子底下的东西，而不顾远处的东西。他不了解计划的威力，也不了解花时间去思考的价值。他忙于应付眼前的问题，以致心灵不能自由奔向远方，不能争取新机会，寻找各种新趋势，获得宽广的前途。

26. 展露你的实力 (120)

如何使别人了解你的能力呢？假如你要成为画家，就需要一个画廊来展示你的能力；假如你要成为作家，就要有一家出版社作后盾；假如你要想成为音乐家，身后则要有一

个唱片公司的支持。总之，你所需要的是那些能够帮助你成功的人们的了解。

27. 按照“尽善尽美”的标准去做事…………… (123)

一个能够享有盛名、迅速成功的人，做起任何事情来，一定十分清楚敏捷，处处得心应手；一个为人含糊不爽的人，做起事来，一定也是含糊不清。天下事不做则已，要做就非做得十分完善不可，不然你就一定会被淘汰。那些做起事来只有一半可用的人，任何人都不会对他产生信任。

28. 和你佩服的人在一起…………… (131)

要想出人头地就要学习。各行各业的从业者想成为未来霸主，都必须有向杰出同行学习的肚量。他们必须铁面无私地评估自己的目标和能力，然后模仿、学习、调适，甚至如果肯努力的话，有时候还能青出于蓝，超越他们原来学习的对象。

29. 克制自己的冲动情绪…………… (135)

情绪陷入低潮时，我们会不自觉地压抑情绪，有时还会迁怒于他人。生某个人的气时，我们真正气的可能是自己。很多情况下，当你一直受困于某种负面情绪时，就必须改变想法，想想造成你不良情绪的，是否有其它原因，而不要只是一味地钻牛角尖。

30. 钻研自己的领域..... (141)

钻研自己的领域。认真地研读、仔细地观看、专心地聆听这行中顶尖的人的言行举止，并效法他们的行为。

五、剖析灵魂：大胆撕掉自己平庸的标签

31. 铲除“得过且过”的心理..... (147)

做事若想达到最优境地，就得有远大的眼光和热诚的心志。一个有生气、有计划、有远大目光的人，一定会不辞任何劳苦，聚精会神地向前迈进。他们从来不会想到“得过且过”这些话。他们的生活永远是崭新的，每天都在有计划地进步，他们只知向前跨，不管自己是走了一寸还是一尺，最重要的是不断取得进步，他们无时不在处心积虑地担心自己能力不够，惟恐成为一个仅能填饱肚子的人。

32. 力戒好逸恶劳..... (153)

那些生性懒惰的人不可能在社会生活中成为一个成功者，他们永远是失败者。成功只会光顾那些辛勤劳动的人们。懒惰是一种恶劣而卑鄙的精神重负。人们一旦背上了懒惰这个包袱，就只会整天怨天尤人，精神沮丧、无所事事，这种人完全是无用之人。

33. 彻底治愈萎靡不振..... (159)

有一部作品名为《小领袖》，里面描写了一个凡事都迟疑不决的人，他嘴里一直在念叨着非把那棵碍路的树砍去不可，但却一直没有动手去砍，任凭那棵树渐渐长大，直到他须发斑白时，那株大树依然屹立在那儿。最后他说：“我已经老了，应该去找一把斧头来了！”

34. 接受别人的批评 (163)

一般人常因他人的批评而愤怒，有智慧的人却想办法从中学习。诗人惠特曼曾说：“你以为只能向喜欢你、仰慕你、赞同你的人学习吗？从反对你的人、批评你的人那儿，不是可以得到更多的教训吗？”

35. 绝不满足 (167)

当我们取得了一点成功，当我们赢得了公众的一些赞美时，有多少人会想到要就此打住，放弃下一步的努力呢？如果我们的进取心消磨了，那么我们会失去力量，那种懈怠和厌倦的感觉就会左右我们，使我们一蹶不振。

36. 把自己变成一个求知者 (172)

耶鲁大学的校长海特莱曾经说：“各界的人，如商业界或产业界中人，都曾告诉我：他们最需要、最受欢迎的大学生，就是那些有选择书本的能力，及善用书本的人。而这种善择书本与善用书本的能力的最初养成，最好是在家庭中——具备着各种书籍的家庭中。”