

SAY YES TO YOUR POTENTIAL

发掘无限潜能，开创激情人生

肯定你的 潜能

[美] 斯吉·罗斯(Skip Ross) 著
许忠建 赖伟雄 译

中国社会科学出版社

SAY YES TO
YOUR
POTENTIAL

肯定你的 潜能

[美] 斯吉·罗斯(Skip Ross) 著
许忠建 赖伟雄 译

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肯定你的潜能/ (美) 罗斯著; 许忠建, 赖伟雄译. —北京:
中国社会科学出版社, 2007. 6

书名原文: Say Yes to Your Potential

ISBN 978-7-5004-6193-7

I. 肯… II. ①罗…②许…③赖… 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 (2007) 第 070162 号

Say Yes to Your Potential

Copyright © Circle “A” Ministries

Simplified Chinese edition Copyright © 2007 by China Social Sciences Press.

All rights reserved.

责任编辑 路卫军

特约编辑 付 敏

责任校对 李 莉

封面设计 久品轩

责任印制 王炳图

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

印 刷 北京君升印刷有限公司

装 订 广增装订厂

版 次 2007 年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷

开 本 710×980 1/16

印 张 10

字 数 140 千字

定 价 22.00 元

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。

给中国读者的问候信

我非常高兴能有机会问候各位中国的新朋友们。我是在 1995 年第一次来到这个伟大国家的，那个时候，如果你曾经听过我的演讲的话，在这里我特别问候你们。非常荣幸能与各位分享一些生活经验和来自生命的智慧。我的最大梦想是帮助各位朋友活出一个丰盛而有意义的生活。当我还是一个男孩的时候，我已经梦想着有一天能在世界各地旅行，和人们一起谈论完全发挥生活潜能的伟大乐趣。这个梦想已经成为现实，我非常感恩你们能允许我把这些信念带进你的生命中。

当你阅读本书的内容时，我鼓励你去完全相信你自己。这个广阔宇宙，只有一个你自己，所以你是非常特别的。你有伟大的天赋和能力去达成伟大的事情。当你阅读的时候，我们会一起来探索一些至今为止人类所发现的最伟大真理的深邃和威力。

中国古代哲学家老子的话语时刻提醒着我。老子说：“千里之行，始于足下。”在英语里，我们有时候把它翻译为“千里之行，始于第一步”。老子强调的是，静止自然会产生行动。对这句话的另一个英语翻译是“千里之行，始于你站立的地方”。

我们都明白，这是一个一辈子的旅程。我并没有发现或者发明这些原则。但它大大地改变了我的生命。我相信我也能为你的生命带来不同。有一个人曾经说过这句话：“今天是你余生的第一天。”我相信这句话是对的。你和我如何思考，将决定我们的日子过得如何。当一天一

天过去，它将决定我们的整个生命旅程是什么样子的。它从现在开始。

对你的潜能说“行”！过一个美好的一天吧。

斯吉·罗斯

肯定你的潜能

目录

第一章	从心底升起	1
	时间的代价	3
	向你挑战	4
	端正你的位置	5
	痛苦的改变	6
	追求你的梦想	8
第二章	奇妙的公式	11
	公式诞生了	12
	健康的恐惧与不健康的恐惧	16
	想像的结果	16
	“我担心”的来源	17
	恐惧和忧虑有很大摧毁力	19
	克服并消除恐惧	20
	愚蠢的人没有目标	22
	用倒退法确立目标	23
	我们是目标导向的动物	23
	成功：结局还是过程	23
	平衡是关键	24
第三章	你是一个天才	27
	你的个人电脑	28
	你天赋的有力证据	29

	买对了票	30
	人类大脑的奇迹	31
	你当然是个天才	32
	你有完美的记忆力	32
	巨人之心	34
	不仅仅是肾上腺素	35
	擦亮你的 GGE	37
第 四 章	给予，你将得到回报	39
	给予法则	40
	给予的第一块奠基石	42
	给予的第二块奠基石	44
	90 天挑战	45
	给予的第三块奠基石	47
第 五 章	守住大门	51
	消极人士是昂贵的	52
	小心你所看到的	54
	充耳不闻	56
	悦耳之声	57
	不要拍案，不要发怒，别睬它就行了	58
第 六 章	把梦想变成现实	61
	得到我自己的棒球手套	62
	你的燃烧的欲望是什么	63
	第二步：创造法则	65
	第三步：创造法则	67
第 七 章	我们内在的艺术才能	71
	释放你的创造力	72
	在你的想像中练习	73

	在晴天或阴天，想像总是美好的	75
	画面中的情感	76
第 八 章	说出来，它便成真	79
	说出你的将来	81
	事小寓意大	82
	你和谁交谈	83
	如何说积极诚实的话	84
	我坐在你的肩膀上	86
第 九 章	巨大能量的释放	89
	那天我差点儿被“打了包”	91
	疲劳是一种心境	93
	时间银行	94
	可怕的双胞胎	94
	激励生活的四字单句	95
	我现在应做什么	97
	《圣经》说	97
第 十 章	看见之前先相信	99
	对什么有信念	101
	我从哪里开始	102
	回到我们的营地	102
	信念是宽容	103
	不是“如果”，而是“当”	104
	相信自己	105
	相信别人	105
	信念是百分之百的承诺	107
第十一章	一些热情	109
	教给青年人	110

	你的激情会外露	111
	激情第一步：做你的功课	111
	激情第二步：满怀热情地做	113
	做一个好消息的传播者	116
第十二章	尽管去做	119
	纪律从哪里开始	120
	先从你可以控制的事着手	122
	你愿意付出代价吗	123
	只管去做	124
第十三章	做到底	127
	坚持不懈	129
	要坚持多久	130
	梦想的阶梯	132
	释放你内在的能量	132
第十四章	巨大的倍增因素	135
	第一步：懂得你自我形象的源泉	136
	第二步：相信你的自我形象可以被改变	139
	第三步：决定你要成为什么样的人	141
	第四步：写下来	142
	第五步：和你要成为的那个人在一起	143
	挑战	146
	策划人后记	147

第一章

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，但我的精神生活却飘浮不定，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，你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》诗句而得到一副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？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我的生命。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生命的输入信息。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书籍，听激励录音。

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。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”这句话的人绝不会有时间做任何事。如果我们没有时间，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所能做得更多。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，比我们所能想像的大得多。我一生中最激动的一方面就是我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。

行为心理学家们做了个试验，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烘烘的马粪之中，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的例子几百次之后，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，人们在马厩旁倾倒入圈的废草已堆积 70 年了，想像一下这有多惨！

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黏腻的地面往下沉时，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。

痛苦的改变

作为人类，我们倾向于在熟悉的人或事物中寻求舒适，改变对我们来说总是痛苦的，因此我们拒绝改变。那不看电视、不听收音机、不读报、不参与消极谈话的 18 个月，是我生活中非常重要的一段时间。当

我把那段经历告诉别人时，他们有时会有不同想法。一位年轻姑娘在听过我的演讲后，当她回到学校里去的时候，发现自己处于进退两难的境地。

她在给我的信中说：“我遇到了麻烦。星期三我们开学了，我们与每科任课老师见了面。最后一科是历史，老师要求我们每天都要听收音机或读报纸，并选几条新闻在课堂上讨论，而且要评分。我原想可以找一些诸如某某人驯养了一只知更鸟或类似的新闻，但老师说必须是有关世界的新闻，而且必须是头版新闻。我该怎么办？我怎么才能积极地做好这件事？”

当然，她必须完成家庭作业，但作为一个年轻的姑娘，她至少已经认识到大多数新闻都是消极的。另一方面，对做生意的人来说，要想下决心不读报纸是很困难的。对我来说，为了获得预期的结果，完全值得去回避那些消极因素。

我知道我必须成为一个与众不同的人。我知道我的心态要作调整，但是当时我并不知道应该怎样开始。我曾经有过目标，但那些目标和我的梦想一样早已黯然失色，被我弃之脑后。

然而梦想真的能够成为现实。你们中很多人都有梦，但你们都已经把梦埋葬了。并不是有人用枪或木棒把你打倒的，而是那些面带微笑的人对你说：“这件事你办不成。”“什么东西使你觉得你可以做成那件事？”“行不通。”

在加利福尼亚的欧加艾，我有一位朋友叫凯蒂·切普尔。她写了这样一首诗：

被 抢

危险的人不是

舞枪弄棒的劫匪。

小偷不会攻击你的人格，

或贬低你的能力。

你的一位好心肠的朋友却可能