

杰出人物是这样训练出来的

激发你的潜能

To arise
your potential

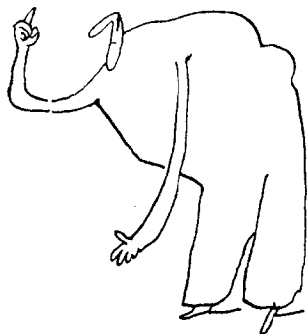
伊丽娜 编著

让我们从杰出人物那里学习激发潜能的方法

地震出版社

激发你的潜能

伊丽娜 编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

激发你的潜能 / 伊丽娜编著. —北京: 地震出版社, 2003.5

ISBN 7-5028-2260-7

I. 激… II. 伊… III. 能力-开发 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 026378 号

激发你的潜能

伊丽娜 编著

责任编辑: 陈宏德

责任校对: 刘冬金

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2003 年 5 月第一版 2003 年 5 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 262 千字

印张: 11.375

印数: 00001—10000

书号: ISBN 7-5028-2260-7/Z·207 (2833)

定价: 22.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



第一章 青蛙实验与潜能释放

人类的潜能有如地下之水，需要深层的挖掘，这口井的甘甜才能让人品尝得到。

这又不由得让人想起了石油。石油滚滚喷涌而出靠的是巨大的压力，压力越大，油喷得越猛。

人生又何尝不是如此呢？贫困、失意、挫折、消沉和经受的各种磨难不也时常在困扰着我们吗？

然而，我们欣喜地看到，有许多人在逆境中奋起抗争，将压力变为动力，使潜能得到很好地释放。

不经历逆境锤炼的人，很难成器。

培根说：“超越自然的奇迹，总是在对逆境的征服中出现的。”



- 魔鬼训练与潜能释放 / 006
- 博弈论与囚徒困境 / 011
- 希望激发潜能 / 015
- 拿破仑激发潜能的方式 / 018
- 挑战极限激发潜能 / 022
- 附：在逆境中发掘潜能的几种方法 / 026

第二章 布鲁克林的潜能发掘

至少到目前为止，人类还不能完全控制不幸的来临。比如生老病死，比如地震、飓风，比如车祸与空难。

屈从眼前的厄运，几声哀嚎，几滴眼泪，唤起的是什么呢？在愁怅消沉的营帐中迎来的只能是更大的不幸。

不幸是一把锋利的刀，常常刮得人头破血流；不幸是一把盐，常常撒落在滴血的伤口上。

然而，有的人却将灾难当成人的真正试金石，“打掉牙，和血吞”之后，便是在阵痛中奋争，试图在不幸的土壤里，捡拾起幸运的种子。

人生往往也确是这样，许多在幸运中不曾发现的潜能，却在不幸中窥其一斑。

- 磨难使脆弱的生命坚强 / 031
- 双舌人潜能开发的启示 / 034
- 布鲁克林的潜能发掘与桥梁史上的奇迹 / 037
- 潜能使轮椅上的生命得以升华 / 042



本“忍术”与潜能的发掘 / 046

附：在不幸中发掘潜能的几种方法 / 049

第三章 名人的潜能激发

草不能不随风而动，人不能游离于社会之外，就像一条鱼，谁能说它离了水还能自由自在，活蹦乱跳？

也许是命运捉弄人，本想从军的你却当了文人，本想商海击浪的你却当了一名“的哥”，本想“明星一把”的你却站在了柜台前。

不是命运对人太不公了，不是社会的阳光没有照射到你的心田。反观自问：我是否发掘了自身的潜能呢？

“生、旦、净、末、丑”不太适合你，也许你会在科学、文艺、体育等其他方面独领风骚呢？

没必要自怨自艾，怨天尤人，你就是你，你就是这个世界上独一无二的。记住“天生我材必有用”就好。

关键是勇敢面对社会，在社会的大熔炉中让潜能百炼成钢！

林肯是这样激发潜能的 / 053

“天使的翅膀”激发了他的潜能 / 056

贝多芬的潜能激发使他成为音乐大师 / 061

丘吉尔的潜能激发 / 066

15岁女富翁的潜能激发 / 069

附：在社会大环境中发掘潜能的几种方法 / 073



第四章 在家庭环境中激发潜能

“没有天哪有地？没有地哪有家？没有家哪有我？”这是谁都明白的一个道理。

每个人都诞生于家，也就是说家对每个人都很重要。

家是由父母和子女组成的。父母不但有生育子女的权利，更有教育和培养孩子的义务。

家是孩子的第一所学校。

在人生这所学校里，走出了一些伟人领袖、学者文豪，也走出了一些默默无闻者。

于是，有的父母开始夸耀人家的孩子有多聪明，多争气，而怨责自己的孩子愚笨，不争气。

其实，家长在指责孩子的同时，我认为应该首先反省一下自己，你是否留意了孩子的某些与众不同，对他们的潜能又进行过多深的发掘呢？

重视发掘孩子的潜能，他们都是可堪造就之材！

总统的母亲是怎样激发他的潜能的 / 077

14岁的威特博士 / 081

莫扎特与贝多芬的潜能释放 / 085

华盛顿激发潜能的方式 / 089

潜能缘于一句话 / 093

潜能的激发使他获得了功勋勋章 / 097

附：在家庭亲情的氛围中发掘潜能的几种方法 / 101



第五章 在交际中碰出潜能的火花

你给我一个苹果，我给你一个苹果，我们彼此还握着一个苹果。

你给我一种思想，我给你一种思想，那么我们便有了两种思想。

交际的目的不是光为了得到利益，这是最肤浅的东西，在交际中产生智慧，激发出你自身的潜能才是重要和深刻的。

潜能被激发出来，往往能改变一个人的命运，这不知比得到些许的物质要强多少倍。

“听君一席话，胜读十年书。”这光是奉承吗？未必尽然。许多人成功了，确实是靠别人的一句话，它像星星之火，形成了燎原之势，使一些人一发而不可收，前程无量。

交往中不光靠会说，更要会听。言者也许无意，而听者都要有心，有心的人才会有悟性，有悟性的人才能触及自己的潜能。

每一次交往都有一个新发现，让每个新的发现激活你无尽的潜能。

《钢铁是怎样炼成的》是这样诞生的 / 107

“ST” 的含义 / 112

特殊的交际激发特殊的潜能 / 115

潜能使你的“第一次”更出色 / 119



潜能使一美元变得神奇无比 / 123

在激发潜能中创造财富 / 127

附：在交际中发掘潜能的几种方法 / 132

第六章 诺贝尔在目标中激发潜能

潜能是个游手好闲的懒汉，有着很大的奴性。你不去牵动它的牛鼻子，它总会赖着不动的。

俗话说，人无压力轻飘飘。那么压力又来自哪儿呢？来自于目标。

人生不能没有目标，不能整天浑浑噩噩，如一只无头苍蝇。

人的目标既不要定得比天还高，那会使人气馁；也不要定得太低，唾手可得的東西不珍贵。

目标最好是让人踮着脚，伸长臂方能够得着。这样的目标让人有紧迫感，有压力感，最主要的是能让人发挥出潜能来。

让潜能为你“打工”，而它一旦工作起来，往往能事半功倍。

史泰龙的潜能激发方式 / 137

布拉格与潜能激发 / 141

潜能使海市蜃楼定格 / 145

诺贝尔在目标下激发潜能 / 149

在追求目标中激发自我潜能 / 154



附：在追求目标中发掘潜能的几种方法 / 158

第七章 在竞争中激发潜能

如今的社会，谁能不说是个竞争激烈的社会？

竞争靠的是资本，靠的是优势，靠得是朋友……

然而，这些表面的东西用完了呢？还靠什么“打天下”？

那就只有靠发挥潜能了。

潜能虽然有惰性，但它也如狗一样有颗忠诚赤热之心，主人遇到了强手，它也会在一旁呐喊助威，关键时刻也会挺身而出，奋不顾身。

许多的成功者并不是天生聪慧，而是在一场又一场的竞争中唤醒了潜能，发挥了潜能，使潜能从一棵幼苗状态于风雨中长成参天大树。

现实中的强者是在竞争中生存的，真正的强者不怕竞争，竞争使强者越来越清醒，越来越强大。

潜能的激发使他飞越了那个高度 / 163

在竞争中激发出团队精神 / 168

凡人在竞争中激发潜能 / 171

在竞争中靠潜能激发取胜 / 174

没有不行的人 / 177

从竞争对手身上激发潜能 / 181

附：在竞争中发掘潜能的几种方法 / 184



第八章 在欲望的实现过程中激发潜能

喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊，是任何人都有的七情。

佛家讲修身养性，斩断六根，方成正果。不知有多少人真能入此境界，真能成正果，又需要有多大的定力智慧才能与佛结缘。

恕我直言，人类的大多数还是凡夫俗子。

我们存有高尚或庸俗，或美好或丑陋的欲望。它如一垛干柴，遇火则燃，很难觅得一壶天水将它浇灭。

人的欲望，从积极的意义上讲，是件大好事。莱特兄弟有了飞的欲望便为人类发明了飞机。人有了飞到月球上去的欲望，便有了宇宙飞船等等，由欲望而引发的革命不胜枚举，浩若繁星。

潜能是欲望的孪生兄弟，欲望越炽，潜能燃烧越烈。

神奇女人法拉奇的激发潜能方式 / 189

欲望使潜能变得不可思议 / 193

欲望——一种潜能 / 196

欲望铺就拳王之路 / 201

欲望使居里夫人的潜能得以释放 / 205

潜能的发挥改变人生的轨迹 / 209

附：在欲望的驱使下激发潜能的几种方法 / 212



第九章 在行动中修炼潜能

实践出真知，也只有通过实践才能检验真知。

实践是人生必不可少的过程，所有的人都是在不断的实践中丰富和发展自己的，绝没有例外。

萨迪说：“有知识的人不实践，等于一只蜜蜂不酿蜜。”

陆游说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

戴高乐说：“世界上无论多么高尚的原则，只有付诸实践才有价值。”

这充分说明实践的重要。而在实践的奋斗过程中，人类的潜能得到更充分的发掘，似乎更为重要。

在科学的时代里，人人都变得热衷于追求知识和智慧，光在学校里向书本学习只是其中的一个方面，在实践中补充积累，在实践中修炼自己的潜能，不但能使知识记得牢，而且还能在实践中创新出各种智慧。

实践是获取真知的一把钥匙。

苹果电脑是潜能发掘的产物 / 217

是实践激发了诺贝尔的潜能 / 221

从密西西比走出的幸运小子 / 226

奇案在潜能的激发下告破 / 231

使潜能发挥到极致 / 235

附：在实践中激发潜能的几种方法 / 239



第十章 在自然现象中发掘潜能

湛蓝如洗的天空，洁白如羊的云朵，苍翠欲滴的群山，潺潺涓流的小溪，清新纯净的空气……都是大自然对人类的馈赠！

越来越多的人，为了感激大自然，而亲近大自然，善待大自然。

大自然是一位宽厚温善的长者，谁对她好，她给谁的回赠也越多，越珍贵。

世界上许多科学家，包括获诺贝尔奖的一些人，他们都坦然自己得益于大自然，是大自然赋予了他们灵感和激情。

我们身处的大自然是奇妙和玄奥的，她的身上珍藏着数不尽的秘密。我们随便撷起一朵，也会令世界为之惊异。

徜徉于大自然之中，倾听大自然的脉动，在你全身放松并陶醉的时候，潜能就会欣然跃出，融入在大自然里。而它最终映入你眼帘的，一定是一支灿烂的花朵。

自然现象激发了牛顿的潜能 / 243

大自然的启示激发了鲁班的潜能 / 247

莫奈的天赋缘于对大自然的深刻理解 / 252

大自然让人类的美成为永恒 / 256

价值千金的老鼠 / 260

附：在大自然中发掘潜能的几种方法 / 264



第十一章 在创新中发掘潜能

潜能是一坛深掩着的陈年美酒。

创新是挖掘美酒的一把锹。

只有这把锹挥动了，我们才能品尝到美酒的甘醇与芬芳。

新世纪里创新成了一个大主题，各行各业都奏响了它的主旋律。没有创新，科技的历史就很难翻动一页。没有创新，人类的生活就会枯燥而乏味。没有创新，世界将会变得怎样？而创新这场大戏的叫座与否，关键看潜能。

人类的创新是永无止境的，人类的潜能谁也计算不出有多大。

在创新之路上激发潜能，让潜能继续带动创新，那么，这个社会也会令人耳目一新。

创新潜能的得与失 / 269

潜能也能创巨富 / 273

创新能拓宽发明的思路 / 276

创新能化解危机 / 279

靠什么打造汽车王国 / 283

“借”出的潜能 / 287

附：在创新中发掘潜能的几种方法 / 291



第十二章 在想像中发掘潜能

人活在什么之中？

人活在全天全地的对美好事物的遐想之中。正是人类的这些无与伦比的想像力，创造了人类文明世界的一个又一个奇迹。

一部伟大的文学巨著，一幅震古烁今的名画，一件使人类颇受其益的科学发明等等，无不是想像的结果。

而想像力不光属于文人、画家和科学工作者，它属于全人类。

美好的想像力不但能使你的思绪灵动飘逸，使生活着的世界色彩更加斑斓而多姿，更能触及我们的慧根——创造的潜能。

我们承认事业是干出来的，但它一定是构筑在无比丰富的想像之上。

让潜能长出翅膀，你就会如虎添翼！

X射线的联想 / 295

金刚石与想像的潜能 / 299

想像的潜能使波尔多液诞生 / 302

梦境创造的奇迹 / 306

童心比钻石珍贵 / 310

附：在提高想像力中发掘潜能的几种方法 / 316



第十三章 在求知的过程中激发潜能

高尔基说：“没有任何力量比知识更强大，用知识武装起来的人是不可战胜的。”

知识是产生天才和幸福的一片沃土。在这片芬芳的沃土上，谁的根扎得最深，谁开的花朵就越美丽，果实也越丰硕。

所有潜能的激发，都仰仗着知识，知识本身就是潜能。

当知识之光将潜能点燃的时候，照亮的将是一切——财富，智慧和灿烂的前程。

一个人可以暂时的两手空空，但他的脑海里，一定要有知识的不断积累。

知识就是潜能 / 321

知识是潜能之母 / 326

有一种东西永不能松手 / 329

潜能带来的意外收获 / 333

用丰富的知识去激发潜能 / 338

附：在求知的过程中发掘潜能的几种方法 / 342

第一章

青蛙实验与潜能释放