

Natural Awakenings

天赋觉醒

创造不一样的人生

江潮 著

Create a different life

1% **天赋** > 99% **努力**

找寻独一无二的自己，
探索人生的另一种可能。

发掘隐藏天赋，爆发内在潜力。



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

天赋 觉醒

创造
不一样
的人生

江潮 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

天赋觉醒:创造不一样的人生/江潮著.--南京:江苏凤凰文艺出版社,2019.4

ISBN 978-7-5594-3379-4

I. ①天… II. ①江… 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(2019)第034647号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 天赋觉醒:创造不一样的人生 |
| 著 者 | 江 潮 |
| 责任编辑 | 刘洲原 |
| 特约编辑 | 赵璧君 申惠妍 |
| 出版发行 | 江苏凤凰文艺出版社 |
| 出版社地址 | 南京市中央路165号, 邮编: 210009 |
| 出版社网址 | http://www.jswenyi.com |
| 印 刷 | 北京永顺兴望印刷厂 |
| 开 本 | 880mm×1230mm 1/32 |
| 印 张 | 7.75 |
| 字 数 | 150千字 |
| 版 次 | 2019年4月第1版, 2019年4月第1次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5594-3379-4 |
| 定 价 | 39.80元 |
-

前言：

我的天赋是什么？

你有天赋吗？你的天赋是什么？相信每个人面对这两个问题时都会产生疑虑，会扪心自问——我到底是不是一个有天赋的人，如果有，我的天赋是什么呢？

很多人都希望自己是拥有天赋的人，但他们却发现自己生活中一无是处，最后不得不接受自己没有天赋的“现实”，而当他们面对这种“现实”后，会变得郁郁寡欢，生活对他们来说失去了色彩，同时也失去了快乐。

其实，这些人并非没有天赋，只是对自己不了解，还没有发掘出自身的天赋而已。俗话说：世界上没有两片相同的树叶，人也没有两个完全相同的指纹。每一个人都是独一无二的，每一个

人都有着别人不可比拟的天赋。前提是，你能否找到它，发掘它，并释放出它的“能量”。

在沟通心理学中有一个著名的理论——“乔哈里视窗”，也被称为“自我意识的发现——反馈模型”。“视窗理论”将人际沟通的信息比作一个窗子，它被分为四个区域：开放区、隐秘区、盲目区、未知区。人的有效沟通就是这四个区域的有机融合，而这个视窗理论也可以用于认知自己的天赋。

		自己的启示	
		自知	不自知
他人	为人所知	开放区域 透明行为 已知的天赋及优势	盲区 误读及误解 缺乏自律的领域
	不为人知	隐藏区域 未认领的才干 未尽用的才干	未知区域 未知潜能

在上图中，我同样将自我天赋认知以及他人对天赋的认知分为四部分：开放区域、隐藏区域、盲区，以及未知区域。通过这个视图，可以清晰地看出，只有未知区域的天赋才是需要深入挖掘的。

所以，我们每个人可以回想一下自己以前的生活，你是否对什么东西或事情有过兴趣并充满热情地去完成它。如：打篮球，弹吉他，烹饪，写作，说服别人……你在任何一件事情上的热忱，可能就是你的潜在的天赋，只是看你当时是否认真对待它。我曾经的一个小学同学，从小就对踢足球产生了无比强烈的热情，后来他一直在这条道路上不断努力，最后成了一名足球运动员，退役后做了足球教练。他就这样找到了自己的天赋。

其实，从很多人的案例中可以发现，**天赋之旅的第一步，就是要认清你自身的天分。**

在科技发展如此快速的社会，你可以选择的行业有很多，工作的类型也很多，你可能在职业生涯中从事多种类型的工作；你的第一份工作也不一定是你为之努力一生的工作。但倘若你在一开始就了解到自己的天赋，这样就会为你的工作方向带来指引，你就不会盲目地从一份工作跳槽到另一份工作。无论在任何年纪，依据天赋不断改变职业路径都是最能实现自我的方式。

若你是大学刚毕业的学生，正在迷茫不知该从事何种工作时，如果你了解自身天赋，就可以以此为起点，开始此生奋斗的目标；若你已在职场闯荡多年，却还在困扰现在的工作是不是自己真正要为之奋斗一生的工作时，就要好好地审视自己，看清楚自己的天赋到底在哪里，再去寻找与天赋相匹配的职业；若你已经退休，那更应该趁着大把空闲时间，好好思考一下这些问题，发掘出内心的热

忱与动力，开始自己的第二春，来一次华丽的转身。

本书从多个角度，为读者介绍如何寻找天赋，如何发掘天赋，如何让天赋在实际的生活中得到充分的展示。

本书针对每章的核心内容，在第一部分列出多种思考问题，让读者对自己有一个了解，再以“理论+案例”的方式，让读者能够快速认识自己并发掘出自身天赋，最后通过练习，让读者对自己掌握的“知识点”做出清晰的判断。相信本书会对每一位读者都起到一定的影响，让读者对自身有更多更真实的了解，也衷心希望每一位读者都能够发掘出自身天赋，并在生活和工作当中，把天赋充分发挥，最后通过天赋的协助，迈向人生的巅峰。

目 录

CONTENTS

前言：我的天赋是什么？



第一章 打开内心的限制

思考：发现内心的潜在压力 / 003

我们的天赋是如何被唤醒的 / 004

激发潜能 / 008

肯定自己的价值 / 011

用激情改变态度 / 015

专注力：把鸡蛋放在一个篮子里 / 020

用“假笑疗法”控制情绪 / 025

练习：探寻你内心的极限 / 028



第二章 “心理暗示”与“自我暗示”

思考：自我评估 / 031

发挥“心理暗示”的效用 / 034

将内在责任感转换为动力 / 037

- 关注细节 / 041
- 目标与行动 / 046
- 隐秘的你 / 050
- 形成“自我暗示”心理 / 054
- 练习：“暗示心理”的形成 / 058

第三章 做内心强大的人

- 思考：判断自信与自卑 / 063
- 增强自身控制力 / 065
- 自我认知 / 069
- 接纳自己的不完美 / 073
- 独立思考 / 078
- 通过外在感染内在 / 083
- 练习：内心训练 / 088

第四章 管理情绪，释放天赋

- 思考：判断你的天赋 / 093
- 摆正心态 / 095
- 错过不是过错 / 099
- 化抱怨为动力 / 102
- 探索天赋中的成长点 / 105
- 形成“空杯心态” / 110
- 天赋的起源——适合 / 115
- 保持乐观心态 / 118
- 练习：找到自己的天赋 / 122

第五章 天赋与激情

- 思考：认识自己的激情 / 127
- 充满激情地对待任何事 / 129
- 为工作增添动力 / 134
- 态度制胜 / 138
- 唤醒内心的正能量 / 142
- 使命激发潜能 / 146
- 掌握热情 / 148
- 练习：让工作、生活充满激情 / 152

第六章 挖掘天赋，实现梦想

- 思考：收集碎片，实现梦想 / 155
- 实现构想 / 157
- 幻想≠梦想 / 160
- 追逐你的梦想 / 163
- 想到就去做 / 166
- 选择善于倾听的同行者 / 171
- 落实心中的想法 / 174
- 练习：形成切合实际的梦想 / 177

第七章 习惯的培养

- 思考：培养习惯 / 181
- 控制习惯 / 183

- 习惯影响力 / 186
- 良好生活习惯的养成 / 190
- 习惯的好与坏 / 194
- 自律与习惯 / 197
- 即时行动 / 201
- 练习：改变习惯的方式 / 204

第八章 发挥天赋

- 思考：确定天赋 / 209
- 用后天学习击溃天赋人才 / 210
- 运用“优势分析法”发挥天赋 / 214
- 在失败中寻找契机 / 218
- 见贤思齐，“学习”天赋 / 222
- 向下属学习 / 226
- 发现自己的问题 / 230
- 练习：你的巅峰时刻 / 234



第一章

打开内心的限制



思考：发现内心的潜在压力

当你受挫后，思想和情感上产生的新的关注点，有可能来自家庭，有可能来自社会；有可能是积极的，有可能是消极的……

如果你没有意识到这类思想，请关注你的行为，从以下几方面判断自己是否“压抑”。

1. 有时心中会不会产生无名火，对周围的一切感到烦躁、厌倦。
2. 当自己一个人静静地待着时，会不会有莫名的疲惫感。
3. 做某件事时感到焦虑、不安。
4. 常常感觉自己的思绪无法集中，表达能力、记忆力、判断力下降，并对自己及周围环境持消极态度。
5. 做完一件事后，希望立刻得到对方的认可。

我们的天赋是如何被唤醒的

天赋是我们每个人蕴藏于体内而未被开发的宝藏，它的能量惊人，当你运用积极的心理暗示，激发出这种能量，天赋就会被开发出来。

所以，积极的心理暗示能够有效地唤醒你体内沉睡的天赋，让你的人生迎来崭新的变化以及伟大的超越。同时，潜能的激发需要一定的氛围和磁场，需要特定的频率来刺激。

潜能包含两层意义，一层意思即是指潜力。所谓“潜力”，指那些已经发现但未能被开发的才力，比如你本有歌唱天赋，而且你也喜欢唱歌，你发现了自己的天赋，但你最终并没有涉足歌唱行业，而是把唱歌当作一种业余爱好，甚至从来不敢想自己会成为大歌唱家。当你发现自己有歌唱天赋的时候，仅仅意味着这是“潜力”，而你需要进一步将“潜力”开发壮大，最终让自己成功。另一层意思是说，潜能是人类大脑里尚未开发出的超级能力。举一个例子，假设某个人，他可能具有天生的体育才能，只不过这一才能深藏未露，任何人包括他自己都无法意识到更不用说发挥这种才能。有潜能而没有发挥出来，就等于没有潜能。因此，潜能要转化为实际的

才能，并不是自然而然的，它需要我们有意识地去发现自己、设计自己，它需要某些外在的刺激物来激发自己、启迪自己，开启自己的灵感与潜能。

牧人法约尔的儿子利马在镇上福特的店里学习做生意，有一天法约尔就问福特：“福特，利马跟你学习得如何了？”

福特答道：“老兄，咱们这么多年交情了，我有什么话就直说了。利马这孩子性格稳健，但是，他没有经商的天赋，就是和我学一辈子也没有出头之日啊。法约尔，我劝你还是带着利马回家学习如何放牧吧！”

如果利马还是留在福特店里学习的话，绝对不会有日后闻名世界的商人利马了。可他随后到了大城市，目睹了许多原来很贫穷的孩子做出了大事业，他的潜能突然被唤起，他决心做一个大商人。他对自己说：“别人能做到的事情我一样也可以做到。”其实，他本来就是有经商头脑的，只是他没有将自己的潜能激发出来。后来的结果证明，利马不仅具备做商人的天赋，而且还是一个非常优秀的商人。

在我们的认知中，才能可以通过后天的努力不断增加、变强，而天赋不能，每个人的天赋都有一定的差异，这是上天赐予每个人不可或缺的内在潜能。但大多数人并没有将这种天赋开发出来，让它一直在体内沉默。其实，当我们通过自身的方法加上外界的刺激，

是可以将天赋逐渐引导出来的。这种被挖掘的天赋潜能被激发后，再通过不断的引导和训练让其逐步完善，就会使自身成为一名不可多得的天才。可如果这个天赋一直埋在体内，从未开发，那你注定是个凡人。

在英国北部某地有一个人，他中年时还是一个不识文墨的鞋匠，当他步入晚年时却拥有了全市最大的图书馆，不仅得到了人们的赞誉，还被别人视为知识渊博的大学者。这个人的愿望是要帮助人们接受教育、获得知识。可是他从未接受过正规的教育，是什么原因驱动他做这样的事情？这源于早先他听到的“教育的价值”的演讲。正是因为这次演讲，激发了体内蕴藏的潜能，他的热情也因此被激发，最终成就了伟大的事业。

无论是从历史的长河中，还是在现代的生活里，我们都会看到很多“大器晚成”的人。那么，这些人何为在精力旺盛的青年时代都没有多么大的成就，却在逐渐步入老年时，成功了呢？很多时候是因为他们在某一个时间点受到了外界某方面的刺激，或者内心突然受到了一种感悟，这种刺激和感悟可能是来源于一次打击、一次演讲的感染、朋友的几句鼓励之语……任何的一种刺激和感悟，都能让内在的潜能和天赋得到开发，发挥出巨大的能量。

无论事业还是生活，失败者比成功者要多得多。当我们和这