

智慧点亮人生书系

宿文渊◎编著

好心态

心态影响状态，
心态主宰成败

心态

好性格

性格支配行为，
性格决定命运

性格

好习惯

习惯铸就能力，
习惯左右人生

习惯



好心态 好性格 好习惯

宿文渊 编著

常州大学图书馆
藏书章

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态 好性格 好习惯 / 宿文渊编著. — 北京:中国华侨出版社,2013.1
(2013.6重印)

ISBN 978-7-5113-3205-9

I. ①好… II. ①宿… 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(2013)第 003818 号

好心态 好性格 好习惯

编 著:宿文渊

出 版 人:方 鸣

责任编辑:文 涛

封面设计:李艾红

文字编辑:孟宪爽

美术编辑:游屹渲

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16 印张:15 字数:290千字

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

版 次:2013年4月第1版 2013年7月第2次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-3205-9

定 价:29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

好心态铸成好性格，好性格源自好习惯，好习惯带来好命运。良好的心态、习惯、性格是人生成功必备的三大法宝。一个人如何在激烈的竞争中生存立足，求得发展，与自身的性格、心态和习惯有着至关重要的联系。

什么是心态？心态就是你自己对人、对世界的看法和态度。可以说，心态影响状态，心态主宰成败。积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，使你的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大，成就事业，获得幸福；消极心态则很有可能会使你人生的航船驶入浅滩，从而失去发展的机会，一生与困苦和不幸相伴，成为人生的失败者。

心态具有强大力量，有怎样的心态，就会产生怎样的行动。同一件事情，由具有不同心态的人去做，其结果必会不同。好的心态就像阳光一样，是能量之源，是快乐之本。当我们的内心充满“阳光”时，我们的生活也一定会变得充满欢笑、丰富多彩。无数成功人士所走过的成功之路均证实了这样一个真理——好心态是成功的关键。具备乐观的心态，你的心理年龄会永远年轻。当你朝着奋斗的目标迈进时，好心态会增加你的愉悦与自信，使你充满力量，去获得财富、成功、幸福和健康，攀登到人生的顶峰，实现梦寐以求的奋斗目标。

什么是性格？性格是人们在社会交往中所表现出来的一种个性，是人的心理特征的外在表现。性格的形成很复杂，它既有先天的、遗传的因素，也有后天的、社会的因素。而性格的特点就是一旦形成即相对稳定，较难改变，所以人们常说“江山易改，本性难移”。

在这个世界上，几乎没有任何两个人的性格是相同的，而人的性格也蕴藏着巨大的能量。一般来说，性格支配行为，有什么样的性格便会有什么样的行为。好的性格可以让你在错综复杂的人际关系网中游刃有余，在坎坷的人生之路上战无不胜，可以助你走向成功的彼岸；而坏的性格则会不断在你的成长之路上设置



障碍，使你迷失前进的方向，甚至会将你推入万丈深渊。一个人身上所具有的好性格越多，与成功的距离就会越近。好的性格是一个人取得成就的内在动力，它的力量能够帮助我们穿越前进道路上的障碍，并能在潜移默化中改变我们的人生轨迹。这正如著名成功学大师卡耐基所说“性格决定命运”，所以，我们需要培养自己具有良好的性格。

什么是习惯？习惯是由一个人行为的累积而形成的某些固定行为，是人们生活中习以为常的行为举止，它铸就能力，左右人生。

美国著名成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯决定成败。”习惯在我们不知不觉的反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。几乎所有的成功人士身上都有这样一个共性，那就是具有良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能，使他们成就梦想，踏上辉煌的发展之路。也有无数失败者用惨痛的事例证明：正是那些不良的习惯使他们离成功越来越远。所以，许多人之所以没有成功，或者成功得很慢、很艰难，没有养成一个好习惯便是原因之一。

心态是人生的基本态度，它影响着我们的日常判断；性格是我们特性的标志，决定了我们的行为取向；而习惯是我们行为的不自觉反应，反映了我们的修养和道德水平。它们相辅相成，在人成功的路途中，它们缺一不可。

本书从人成功必备的三大法宝——心态、性格、习惯入手，将丰富动人的小故事与启人至深的哲理相结合，用睿智、生动的语言，由表及里，由浅入深地向人们诠释了心态、性格、习惯在我们人生中举足轻重的地位，并告诉你如何改变消极的心态，拥有阳光般的心境；如何认识自己的性格，用性格来改变你的人生；如何培养良好的习惯，成就自己的一生，传授给你成功的经验和方式。

好心态、好性格、好习惯是一个人成功必备的基本素质。如果你将本书讲述的方法付诸实践，充分运用自身的力量应对人生的一切险阻，开发出自己的潜能，改变生存的现状，创造崭新的生活，你就会真正成为自己命运的主人，并迎来成功，成就梦想。

目录

上篇 好心态

第一章 心态决定命运

心情的颜色会影响世界的颜色.....	2
心态操之在我.....	4
目标的高度决定人生的高度.....	5
积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能.....	6
接受自己，迎接阳光.....	9

第二章 摆脱消极心态

悲观挡住了你的阳光.....	11
恐惧是人生的大敌.....	13
心浮气躁，难以成事.....	15
忧虑是一种心理疾病.....	17
嫉妒是痛苦的制造者.....	19
空想终是海市蜃楼.....	20

第三章 积极心态：走向成功的动力

积极是永不服老的“年轻”态.....	23
积极向上，重塑自我.....	24
走出消极空虚的心理黑洞.....	26
不要自我设限.....	28

第四章 强者的心态：扫除成功的障碍

强者是苦难学校的毕业生.....	30
不惧挑战，勇于奋斗.....	32
坚强执着的“阿甘精神”.....	34



无关外在，强者是内心的强大.....	35
磨难成就辉煌人生.....	38
天助自助者.....	40
带着希望才能穿越人生的沙漠.....	41

第五章 老板心态：打开成功的钥匙

老板心态源于对事业的雄心.....	44
为自己打工的企业家精神.....	46
做小事，成大事.....	47
和工作一起成长.....	49
敬业，最大的受益者就是你自己.....	51
成就老板心态的 5 种意识.....	52
警惕“打工心态”.....	54

中篇 好性格

第一章 解开性格密码

性格是人最本质的象征.....	58
性格的源起及发展.....	61
性格的成熟.....	62
性格的表现形式.....	63
性格的两种基本分类：内向型和外向型.....	64
4 种典型性格分类.....	69
MSCP 性格分类.....	70
红、蓝、黄、绿 4 色性格分类.....	74
荣格性格分类.....	87

第二章 认识自己的性格

认识性格才能完善性格.....	95
菲尔测试及性格分析.....	96
MSCP 测试及性格分析.....	99
荣格性格测试及分析.....	104

第三章 性格决定人生

怎样的性格决定怎样的命运.....	114
性格与职业.....	117



性格与婚姻	119
性格与健康	121
性格与人际关系	123
命运掌握在自己手里	125
用性格来改变你的人生	126

第四章 别让不良性格毁了你

狭隘性格：中了恶魔的诅咒	128
刚愎性格：众叛亲离终败北	130
自负性格：膨胀出来的败局	132
多疑性格：聪明反被聪明误	134
孤僻性格：一把关闭心灵的锈锁	136
贪婪性格：永远填不满的欲望之沟	138
叛逆性格：引火焚身的悲剧	141
自私性格：一己之利终不成大事	143
懦弱性格：畏缩在阴暗的角落	145

下篇 好习惯

第一章 习惯就在我们身边

习惯的力量无比巨大	150
习惯是个什么东西	151

第二章 成也习惯，败也习惯

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人	153
卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯	154
成功的习惯重在培养	156

第三章 高效能人士的 10 个习惯

在行动前设定目标	158
要事第一	164
善于借助他人力量	167
责任重于一切	170
重在执行	173
把握关键细节	178
有效沟通	180



911	高效地搜集并消化信息.....	186
151	善于授权.....	190
151	有效决策.....	195

第四章 杰出员工的 12 个习惯

对重要文件和档案作备份.....	200
主动与领导沟通.....	205
比别人多做一点儿.....	210
勇于承认错误.....	215
不打越级报告.....	221
守 时.....	225
建立良好的的人际关系.....	228

通过分析，发现困扰人们多年的非近因因素主要有如下六种：嫉妒、猜忌、嫉妒、嫉妒、嫉妒，以及嫉妒的猜忌。这些都是人们常常不自觉地心理因素，但正是这些因素，却往往可以决定一个人的成败得失。

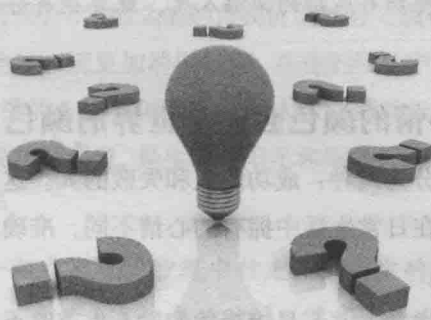
这些心理因素的共同点都称为心态。

一位哲人曾经说过：心态是一个人命运的主人，要么你支配生命，要么生命驾驭你，而你的心态决定你是驾驭生命还是被生命所驾驭。

良好的心态可以改变更多的现实价值。相反，消极的心态则会阻碍自我价值的实现。

上篇

好心态



一个阳光的人，乐观开朗，积极向上，就是好心态。不管是在工作中还是在生活中，好心态都是一个人成功的关键。好心态可以让你在面对困难和挑战时，能够保持冷静和理智，从而找到解决问题的方法。好心态可以让你在面对挫折和失败时，能够保持乐观和积极，从而重新振作起来。好心态可以让你在面对压力和紧张时，能够保持放松和从容，从而更好地应对挑战。好心态可以让你在面对机遇和机会时，能够保持敏锐和警觉，从而抓住机遇，实现自己的梦想。好心态可以让你在面对生活和人生时，能够保持平和和淡定，从而享受生活的乐趣，实现人生的价值。好心态可以让你在面对自己和他人时，能够保持尊重和包容，从而建立良好的人际关系，实现和谐的社会。好心态可以让你在面对未来和希望时，能够保持信心和勇气，从而迎接未来的挑战，实现美好的未来。好心态可以让你在面对困难和挑战时，能够保持冷静和理智，从而找到解决问题的方法。好心态可以让你在面对挫折和失败时，能够保持乐观和积极，从而重新振作起来。好心态可以让你在面对压力和紧张时，能够保持放松和从容，从而更好地应对挑战。好心态可以让你在面对机遇和机会时，能够保持敏锐和警觉，从而抓住机遇，实现自己的梦想。好心态可以让你在面对生活和人生时，能够保持平和和淡定，从而享受生活的乐趣，实现人生的价值。好心态可以让你在面对自己和他人时，能够保持尊重和包容，从而建立良好的人际关系，实现和谐的社会。好心态可以让你在面对未来和希望时，能够保持信心和勇气，从而迎接未来的挑战，实现美好的未来。

其实这两个人的命运之所以不同，仅仅是因为他们的态度不同。好心态可以让你在面对困难和挑战时，能够保持冷静和理智，从而找到解决问题的方法。好心态可以让你在面对挫折和失败时，能够保持乐观和积极，从而重新振作起来。好心态可以让你在面对压力和紧张时，能够保持放松和从容，从而更好地应对挑战。好心态可以让你在面对机遇和机会时，能够保持敏锐和警觉，从而抓住机遇，实现自己的梦想。好心态可以让你在面对生活和人生时，能够保持平和和淡定，从而享受生活的乐趣，实现人生的价值。好心态可以让你在面对自己和他人时，能够保持尊重和包容，从而建立良好的人际关系，实现和谐的社会。好心态可以让你在面对未来和希望时，能够保持信心和勇气，从而迎接未来的挑战，实现美好的未来。



第一章

心态决定命运

人的一生中，总要遭遇各种挫折和困难，承受各种痛苦和失败，以怎样的心态看待人生，决定了一个人最终能否走向成功，能否获得幸福；决定了一个人的命运。面对同样的境遇，悲观者看到的是阴霾满天，乐观者看到的是灿烂美景。境由心生，心造幸福。要拥有成功的幸福人生，就要拥有好的心态。

心情的颜色会影响世界的颜色

有人把世界上的人分为两种：成功的人和失败的人。这两种人在本质上并没有什么区别，只是他们在日常生活中拥有的心情不同，准确地说，是他们控制自己心情的能力有所不同。

很多人之所以能够成功，并不是因为他们在人生道路上是多么的一帆风顺，也不是因为他们的能力有多么的超群，而只是因为他们善于控制自己的心情，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，甚至能在一败涂地中看到美好的未来，并时刻保持一种良好的心理状态，不为暂时的失败而沮丧。

相反，许多人之所以失败，也并不是真的像他们所说的那样缺少机会，或者是因为资历浅薄，甚至像某些人说的老天无眼，给自己的保佑不够多，原因仅仅是这些人不会控制自己的心情，任自己的情绪由着面前所发生的事情随意放纵。

总而言之，成败得失都在于两个字——心情。心情好，则事成；心情坏，则事败。

生活中的非理性因素实在是太多了，以至于我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己的心情，导致发生了一些原本不该发生的事情。



经过分析，这些困扰人类多年的非理性因素主要有如下几种：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张，以及狂躁和猜疑。这些都是再平常不过的心理因素，但看似极其平常的心理因素，却往往可以决定一个人的成败得失。

这些心理因素的总和也被称为心态。

一位哲人曾经说过：心态是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。

良好的心态可以实现更多的自我价值，相反，消极的心态则会妨碍自我价值的实现。

一个阳光的人，乐观开朗，那么他做事的态度就是很积极的，不管是在工作中还是在生活中，往往都能很好地完成任务，因此这类人在一定的时间里自我价值的实现也就相对比较多。自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这使得他能拥有好的心情，他的生活中将形成一个良性循环。

相反，一个消沉的人，只知道悲观、抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么他的自我价值就会实现得越来越少。自我否定的因素逐渐增加，就使他的心情更加消极抑郁，在他的生活中就会形成一个恶性循环。

因此有人说，积极的心态会创造阳光的人生，而消极的心态则会让人生充满阴霾；积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光和指路灯，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。

曾经有两个人一起在黑夜的沙漠中行走，水壶中的水早就喝完了，两个人又累又饿，体力渐渐不支了。在休息的时候，其中一个人问另一个人：“现在你能看到什么？”被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”

不过发问的这个人却微微一笑，说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死神的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，他用刀子匆匆结束了自己的生命；而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人，靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

其实这两个人并没有根本的区别，仅仅是当时各自的心态有所不同，但他们最后却演绎了两种截然不同的命运。因此一个人的心情往往会关系到一个人的命



运，要想时刻都过得愉快，就得让自己的心情永远都在你的掌控之中。要知道，你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的颜色。

心态操之在我

心态操之在我可以理解为：自己情绪的控制完全在于自己，要完全把握自己的情绪，积极主动，使自己的情绪不被别人所左右。

心态不能操之在“我”，你将受制于人。受制于人的人容易被自然环境左右，被天气环境左右，天气好心情好，天气不好心情也不好；受制于人的人容易被别人左右，别人的行为会伤害他，别人的语言也会伤害他。受制于人的人往往过于感性，但心态操之在我的人是理智重于感情的人，他们不会让别人的行为伤害自己。

很多乐观的人都善于控制自己的情绪，能够让自己活在快乐之中。人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，如果不能操控心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，又何来乐观心态？斯摩尔曾经说过：“做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你——而且只是你——唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。”

悲观的人总是受累于情绪，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，于是他们频频抱怨生活对自己不公平，企盼某一天欢乐从此降临。但喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点儿烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

其实，在我们的精神活动领域，在我们的日常生活里，在我们的事业中，在我们渴望成功，甚至正在走向成功的道路上，都会出现大小、不同程度的挫折和失败，我们应该尝试通过心理调控去战胜自我、战胜环境，使自己安然地渡过危机。

由于苦难、逆境，甚至是生理缺陷，产生和造就了一些伟大的人物，因此在很多人的心目中便形成了一种对苦难和逆境的崇拜，而这种崇拜往往是盲目和消极的，实际上并非如他们想象的那样。不论逆境还是顺境，都要有一种积极健康的人生态度，即使步入顺境也要努力为自己设置新的高尚目标，并在追求这一目标中迎接新的困难和挑战，从而发展和完善自己的人格，绝不可以倒退或停留。总之，在困苦中应该保持积极的心态。

一个有抱负的人，必定想在社会中实现自己的理想，让自身价值得到社会承

认。但是我们每跨出一步，必然会遇到一些意料不到的阻力。不同的环境对人的作用是不同的。顺境与逆境、苦难与幸福使当事者付出的代价也是不同的。

人生的哲学不是在陈述和分析这些代价后使人见异思迁，或替自己的堕落与沉沦辩护，而是帮助人们认清现实，更好地适应自身地位的沉浮与所处环境的变迁，应明白一点：心态操之在我，做自己的主人。

目标的高度决定人生的高度

一个人如果失去了目标，就失去了方向，就会成为在原地徘徊的庸人。

人生的目标有大小之分，有人说目标向上看是信仰，向下看是意识；向远看是志向，向近看是计划；向外看是抱负，向内看是责任。这就是说，任何伟大的目标，没有植入你的内心或没有成为切实可行的计划及责任之前，都是一种空想，只能画饼充饥，毫无现实意义。只有靠切实的行动，才能实现自己的目标。

人生中最大的目标可以说是理想。积极的人必然有远大的理想。理想是对未来的追求，是远方的诱惑，它给人战无不胜的力量，所以有人说，理想是人生的太阳。

著名诗人流沙河曾这样描写理想：

理想使忠诚者常遭不幸，

理想使不幸者绝路逢生。

平凡的人因有理想而伟大，

有理想者就是一个“大写的人”。

……

一个拥有远大理想的人通常也会拥有执着的心态和行动。他不会为了一时的安逸而不思进取，甚至放弃自己的远大目标。他们的手中都会有一架“望远镜”，用来眺望人生的最前方。

拥有目标的人总比消极待事者更具爆发力，更能创造出好的成绩。

目标是人们经过深入思考后获得的一种美好的愿望，它具有坚定性和稳定性，一旦形成，很难改变。因此，目标能使人迸发出生命的潜能，使人能忍受身心的折磨和痛苦，使人爆发出巨大的勇气和能量。

有两位同是年届 70 的老太太，一位认为这个年纪已是“古来稀”了，于是开始料理后事，不久就告别人世了。而另一位却不在乎自己的年龄，她要做自己



喜欢的事，于是她制订了一个登山的计划，冒险攀登高山，先后登上了几座世界名山。在她 95 岁高龄时，她竟然登上了日本的富士山，打破了登此山的最高年龄纪录。她就是全美鼎鼎有名的胡达·克鲁斯老太太。

不同的目标促使人产生不同的心态，不同的情绪会导致人做出不同的行为。所以建立正确的、强烈的目标会使你的人生充实而有意义。

每个人给自己的人生赋予的色彩是丰富多彩的还是暗淡无光的，全看你制订了什么样的目标。可见，目标对个性的发展具有决定性的作用。

有一种有趣的现象，那就是运动员在竞争激烈时的表现通常比平时训练要好得多，这是体育比赛已证实的。高尔夫选手、网球运动员、足球运动员、拳击选手都具有一种趋势，他们在普通比赛时惯于虚度光阴，这就是为什么体育世界中有许多“轻微的病”。如果是真正的竞争，你就得设定伟大的目标，它刺激你，使你尽最大的努力。当你处于最佳状态，尽最大努力时，晚上躺在床上你才能对自己说：“今天我尽了最大的努力了。”然后很满足地睡去。只要你找到伟大的目标，就不会到头来仅得到少数无价值的事物。远大的目标会激发你全身的荷尔蒙，让你充满兴奋。如果生命充满了伟大与刺激，你就会更有干劲。

你对生命的看法大体决定了你能从生命中得到什么。取一根铁条，将它制成门的制动器，它就值 1 美元；用来制作马掌，它就值 50 美元；将它精炼成优良的钢，并且用来制造钟表的主发条，它就值 20 000 美元。

看待铁条的方式不同，它最终的价值就会不同。同理，你对未来的不同看法也会使你拥有不同的未来，产生不同的结果。不管你是一个美容师、家庭主妇、运动员，还是学生、推销员或商人，你都应该有一个伟大的目标。而布克·华盛顿说：“人以达到目标所克服的障碍之大小，来衡量其成就的大小。”

积极者拥有远大的目标，它就像一个望远镜一样，让你看向更远处的美丽风景，而不是只局限于眼前的狭小天地。

积极心态：最大限度地利用潜意识挖掘自身的潜能

消极失败的心态之所以会使人怯懦无能，走向失败，是因为它使人放弃了对伟大潜能的挖掘，让潜能在那里沉睡，白白浪费；积极成功的心态之所以会使人心想事成，走向成功，是因为它使人能够最大限度地利用潜意识，挖掘出自身的巨大潜能。

人们都渴望成功，那么，成功有无“秘诀”？这里，我们就要把一个“秘诀”



告诉你：成功者之所以取得成功的根本原因就在于他能够运用潜意识挖掘出自身无穷无尽的潜能。任何成功者都不是天生的，只要你抱着积极心态去挖掘你的潜能，你就会有不完的能量，你的能力就会越来越强。相反，如果你抱着消极心态，不去挖掘自己的潜能，那只有叹息命运不公，并且越来越消极无能！

每一位在通往成功的大路上艰难前行的跋涉者，都必须学会利用潜意识去挖掘自身的潜能，因为这是通往成功的“捷径”。在适当的时候，用适当的方式，这种潜能就能发挥出无穷的力量，创造出一个又一个奇迹。

刘翔在雅典奥运会上打破了黑人选手对田径短跑项目的垄断，起跑只用了0.139秒；世界心理学大师罗扎诺夫的学生一天能学会1200个外语单词；而曾严重口吃的美国人乔·吉拉德，居然能够成为全球最受欢迎的演讲大师之一……

他们都超越了人类以往认识的极限，带给我们新的奇迹。

由此可见，只要抱着积极的心态开发你的潜能，你也会像他们一样，有不完的能量，而后走向成功、成就伟业……

然而，面对这一巨大宝藏，很多人却常常忽视，他们总是用消极掩埋自己的潜能，让它伏于冰山之下。

一份心理学研究报告表明，几乎所有的人都只发挥出其能力的15%。

在这份报告中，我们看到不能发挥其余85%的力量的根源在于恐惧、不安、自卑、意志薄弱及罪恶感，将所有的原因综合起来，可以说是“与外界的不调和”。不能包容外界，消极对待自己，这等于是给自己的能力踩了刹车。

积极地与外界调和，能使自己的能力发挥到淋漓尽致的地步。

弗洛伊德曾利用无数的实验来证实他的看法，他说，人的能力、本性等大都存在于未发掘出来的部分，就像大部分冰山潜藏在水底一样，这就是著名的冰山理论。他将这些本能和习性不被人所看到的绝大部分称之为“潜在意识”，简单地说，就是“盲目性的心的动作”。正因为这种作用是盲目性的，所以是很真实的，而且不能忽视。

潜意识能量的爆发，通常会让肉体和精神都产生意想不到的奇迹变化。潜意识的力量无穷。在一场车祸中，丈夫被压在车轮下，娇小的妻子在千钧一发时竟抬高车轮将丈夫救了出来！“疯狂”的人受到潜意识中的巨大能量所驱使，可以产生在正常时无法想象的破坏、抬起、弯曲及粉碎的力量。

拥有积极的心态，不停地挑战自我、挑战极限，就可以挖掘出潜在水面下的冰山——潜力。在发掘潜力、不断前行的过程中，人们总会遇到很多困境，但只



要用积极的心态去面对，困难和挫折都可以转变成为潜力的驱动力。

可是令人遗憾的是，有史以来，仅有极少数的人能够充分发挥自己的潜能，这实在是一件可悲的事。

我们怎样才能将潜能正确引导出来呢？

1. 在使用中挖掘潜能

要挖掘潜能，必须使用已有的能力。只有使用能力，能力才能产生实际作用。哪怕你已经具有了某种能力，可是搁置一旁，废弃不用，严格地说它也只能算是潜在能量，对现实毫无作用。很多没上过专门学校的推销员比那些专门学营销专业的大学生的推销能力强得多，这正是由于他们在“使用中开发潜能”的缘故。

2. 选准最易突破的一点

面对五花八门、种类繁多的各种潜能，并不需要你对每一种潜能都投入完全一样的时间成本、精力成本去大力开发。那不仅会分散有限的精力，而且也很不现实。我们在全面了解、重视整体潜能的同时，还应根据自己的优势，集中力量，选准一种关键潜能进行开发，取得突破，这样才能盘活整体潜能。开发潜能一定要选准最易突破的一点，以求尽快突破。

3. 充分考虑自身的天赋、资质等客观条件

要根据自身的天赋和资质，特别是根据自身的优势和特长来确定应当着重开发的潜能。只有这样，才能使潜能的开发事半功倍。人人都有自己的优势才能，人人都有自己的最佳发展区。开发潜能一定要根据自身的天赋、资质等客观条件，大力开发优势潜能，否则会费时费力还不讨好。最新教育观提出：由于每个人的特点不同，故而“每个人都应当有自己的课程”。每个人开发潜能，都要根据自身特点，设计出自己开发、利用潜能的蓝图。

4. 承受适当的压力

人往往都有惰性，只有在一定的压力下才能最大限度地开发自身的潜能。压力是促使人进步的最好动力。著名科学家贝弗里奇说：“人们最出色的工作往往是在逆境中做出的，思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都可能成为精神上的兴奋剂。很多作家、画家平时灵感难寻，只有在交稿时间迫近造成的压力下，大脑里才容易涌现出灵感。”“创造学之父”奥斯本说：“多数有创造力的人，其实