

成功潜能开发

核心教程：

破

突

平凡的人，不平凡的潜能

Breakthrough

黄河浪 ● 编著

（内附 12 套成功潜能测试）

海南出版社

成功潜能开发 核心教程

突破

Breakthrough

黄河浪 ● 编著

(内附 12 套成功潜能测试)

海南出版社

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

成功潜能开发核心教程:突破 / 黄河浪 著;

- 海口: 海南出版社, 2001.9

(成功潜能培训金典)

ISBN 7-5443-0222-9

I 成... II 黄... III. 成功心理学

IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001)第 062198 号

成功潜能开发核心教程:突破

作者: 黄河浪

责任编辑: 朱晓

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

印刷: 北京四季青印刷厂

出版日期: 2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 12.25

字数: 222 千字

印数: 1-10000 册

书号: ISBN7-5443-0222-9/C · 6

定价: 18.80 元

炫耀于外表的才干徒然令人赞美，而深藏不露的才干则能带来幸运，这需要一种难以言传的自制与自信。西班牙人把这种本领叫做“潜能”（desemboltura）。一个人具有优良的素质，能在必要时发挥这种素质，从而推动幸运的车轮转动，这就叫“潜能”。

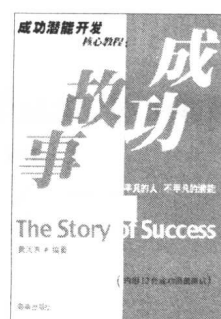
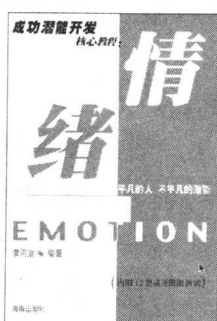
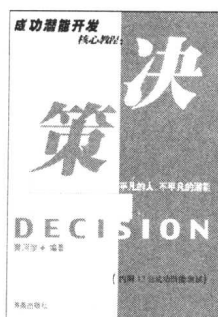
——弗兰西斯·培根

《论幸运》

平凡的人 不平凡的潜能

成功潜能开发

核心教程



NA162/07

成功潜能开发核心教程

【编委会名单】

选题策划：黄河浪

主 编：黄河浪

副 主 编：王安琪 黄金源 韩金融

编 委：（以姓氏笔画为序）

王安琪	王 仲	王善锡	龙国利	刘剑锋
刘端华	刘省良	李万龙	李增宏	杨柳春
张 浩	张忠良	赵爱书	陈振民	司马文
钟 华	东方晓	高 杰	黄河浪	黄金源
韩金融	韩永湛	呼延秀	薛福良	魏 武

总体策划：北京学古文化交流有限公司

E-mail:scholars@21cn.com

序言：终生激励

《成功潜能开发核心教程》丛书是一种培养、训练、开发人们终生潜在智能的社会化激励继续教育模式。它们能有效地挖掘潜藏在人体深层的心态力、认识力、自信力、适应力、生存力、发展力、创业力、创造力、观察力、感化力、领导力、决策力、开拓力、行动力、控制力、风险力、援助力、交际力等 186 种智力、能力、潜力；它们能提高人们生存、生活、学习、工作、事业等各方面的整体综合素质；它们能激励人们谋求发展，获得成就，奔向成功，跨入辉煌；它们能强化人们满足物质与精神需求，实现人生自我价值，推动社会繁荣昌盛。

成功潜能培训是世界发达国家和地区久经不衰的成人终生激励继续教育。世界成功潜能教育家和导师戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、安东尼·罗宾、克里特曼·斯通、斯芬蒂·柯维、陈安之等先后在美国、英国、法国、意大利、印度、日本、菲律宾、台湾等 40 多个国家和地区培训 8960 多万人，使受训者不断地获得成就，走向成功。导师们的著作被译成 26 种文字，畅销全世界，发行 18690 多万册。美国总统伍德罗·威尔逊、菲律宾总统桂桑尔、印度国父圣雄甘地、汽车大王亨利·福特、石油大王洛克菲勒、银行家约翰·摩根、出版大王赫斯特、电话大王贝尔、商界巨人李嘉诚、彩电大王倪润峰、饲料巨子刘永好等数以千万计的政坛要员、贾商富豪都是成功潜能培训的受益者和验证者。日本的魔鬼训练、台湾的潜能教育、香港的激励培训，同样受到社会各界数千万人的极大欢迎，使受训者



的整体综合素质得到很大提高。

我国知识经济建设需要的高素质人才，应当接受终生成功潜能的激励继续教育。在知识经济社会里，知识、技能、智能等老化周期的加快，使任何人都无法在青少年时代就形成足够其一生使用的知识、技能、智能等综合整体素质体系。知识经济对人才素质高标准的要求，必将使人们形成终生成功潜能的激励教育机制。联合国科教文组织提出，唯有全面的终生教育培训，才能培养完善的社会发展需用人才。在知识经济时代，学历和学位只能视为能力的外在标志，而不是内在标准。要成为知识经济建设需用的高素质人才，满足生存、生活、学习、工作、事业等各方面对整体综合素质的自我需求，就必须要有终生接受社会化教育培训的思想准备。

青年学者黄河浪先生在借鉴国内外研究成果的基础上，历时 10 多年而编著的《成功潜能开发核心教程》丛书，是我国第一套完备而实用的人生终生成功潜能激励继续教育的教材，也是我国第一套具有很高推广价值的成功潜能激励继续教育模式。这套丛书是学校和社会教育在时间以及职能上的延伸，通过它们可以不断地激励和强化人们的终生教育培训，提高人生整体综合素质；这套丛书对发展我国成功潜能的激励继续教育具有极其重要的指导意义，对人们适应知识经济社会发生的必然变化而产生积极地影响，对人生满足物质与精神需求会发挥出应有的作用。但是，该丛书中的个别观点和论述，还有待于商榷以及在实践中进一步完善。望黄河浪先生百尺竿头，更上一层楼，为我国成功潜能的激励继续教育再立新功。

杨德骥

庚辰年秋月于清华大学

导 语

启开成功潜能宝库的钥匙

成功是指人们对经过符合事物发展规律的社会实践活动而实现既定目标的行为过程的心理体验。推而广之，成功就是人们主观行为所获取的成绩、取得的成果、获得的成就、达到的目的、实现的目标、完成的任务……，也就是主观行为已经满足预期的物质和精神需求。

每个人都应当渴望成功。成功就是拥有美好事物，成功就是欣欣向荣，成功就是繁荣昌盛，成功就是物质财富，成功就是精神食粮，成功就是获得赞美，成功就是赢得尊敬，成功就是免于压迫，成功就是得到自由，成功就是追求欢乐，成功就是祛除痛苦，成功就是心身健康，成功就是奉献，成功就是索取，成功就是成就事业，成功就是不白活一生，成功就是实现自我价值……。人生在世界上，都应该渴望成功！

每个人都一定能够成功。生命就是成功的种子，身躯就是成功的沃土，大脑就是成功的指挥部，眼睛就是成功的望远镜，耳朵就是成功的传声器，口舌就是成功的传播机，手臂就是成功的翅膀，腿足就是成功的千里马，知识就是成功的加油库，潜能就是成功的千斤顶，目标就是成功的方向盘，行动就是成功的航程表，人生就是成功的舞台，社会就是成功的疆场。人生在世界上，一定都能够获得成功！任何成功者的根本原因都是充分而有效地开发和利用了自身无穷尽的潜在能量，



只要掌握成功潜能宝库的钥匙，成功的日期就一定不会遥远！

潜能是指埋藏于人体未开发和未发挥作用的各种爆发力，即能力、智力、潜力、体力等，主要包括心理素质、心理态度及生存发展等各种素质。

心理是人们的大脑反映客观现实的机能，它具有能动性和个性化的特点。素质是提人们具有的生理、心理和外部形态等方面比较稳定的特点，它包括身体素质、心理素质，文化素质、专业素质、习惯素质、技能素质六个方面。

心理素质是指人在心理形态方面比较稳定的特点。它包含动能心理素质、智能心理素质、复合心理素质。动能心理素质由需求、情感、动机、注意四种品质构成。智能心理素质是由认识能力、运筹能力、决策能力、行为能力及其它能力构成。复合心理素质是由意志、气质、性格、审美、社交、道德等品质构成。简明地说，心理素质就是人在感知、思维、注意、想像、观念、情感、意志、兴趣等各种心理品质上的修养和能力。

心态是指人们对待事物的心理态度。它主要是指动能心理素质和复合心理素质所包含的各种心理品质的修养及能力。也就是说，心理态度就是人的意识、观念、动机、情感、气质、意志、兴趣等心理状态的意向，它是人的心理对各种信息刺激作出反应的趋向。各种心理反应趋向，无论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈、行为等方面具有导向和支配的作用。心理态度决定人生的成败。

人生在世界上，每个人都有巨大潜能。潜能是人类最大的宝藏资源。科学家研究成果说明，人类贮存在体内的各种爆发力大得惊人，每个人体内都有巨大的潜在能量。每一位普通人

只要发挥体内 50% 的潜能，就完全可以掌握 40 多种文字语言，就完全可以背诵整本百科全书，就完全可以获得 12 个博士学位。人们具有的潜能资源宝藏可见一斑。

人生在世界上，每个人都能开发潜能。潜能是人类开发最少的宝藏。科学家研究发现，大多数普通人平常只开发利用 10% 的身心潜能资源，这与人们取得的成就相比较，还有 90% 的潜能资源至今仍然处于沉睡闲置状态。任何成功都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。只要掌握挖掘潜能宝藏金库的钥匙，就一定能够开发潜能，利用潜能，获得惊人的丰硕成就。

《成功潜能开发核心教程》丛书竭尽全力交给您一串启开人生成功潜能宝藏金库的钥匙。只要您愿意有效地使用它们，它们就会使您终生受惠无穷，满足最大地人生需求，获得惊人的丰硕成果，跨入辉煌的人生殿堂。

3

必须坚信自己一定能够成功，这串钥匙才能使您成功的巨轮自由奔驰，无往而不胜；必须坚信自己一定能够开发潜能，这串钥匙才能准确地打开您最想要打开的宝库之锁。如果，自我抑制、自我贬低、怨天忧人、满足现状、停滞不前、等待馅饼，那么，这串钥匙就不可能产生任何效力和作用。

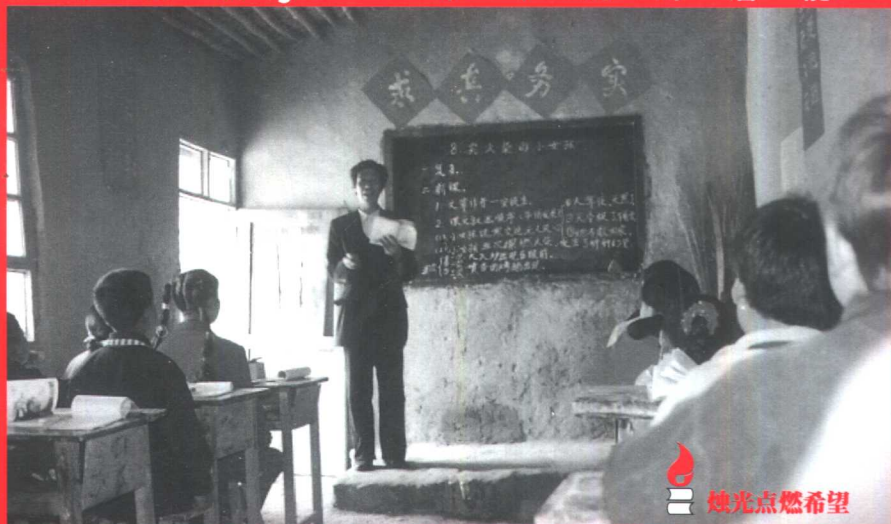
您一定能够成功！您一定能够开发潜能！因为，您贮存着巨大的成功潜能宝藏资源，是任何人任何时候毫无任何办法能够巧取豪夺的。这些潜在宝藏资源，是您天生的且用之不竭的巨额无形资产。

成功潜能宝库的系列钥匙就放在您的眼前，它们时刻准备为您聚敛成功财富，尽忠效力。您完全有必要验证一下它们对您终生成功的系列有效承诺。

您，应当有成功的美梦；



您，一定贮着实现成功美梦的巨大潜能；
您，完全有必要掌握实现成功美梦的钥匙；
您，应当开发成功的潜能；
您，一定有天生的实力挖掘成功的潜能；
您，完全要必要掌握挖掘成功潜能的系列钥匙。



公益广告：烛光工程 捐助热线：010-66017817 网址：<http://www.candlelight.org>

人类至少存在7种智能，即语言智能、数学逻辑智能、音乐智能、身体运动智能、空间智能、人际关系智能、和自我认识智能。

每个人与生俱来都在某种程度上拥有上述7种智力的潜能，环境和教育对于能否使这些智力潜能得到开发和培育有重要作用。

智能是原始的生物潜能，从技能的角度看，这种潜能只有在那些奇特的个体上，才以单一的形式表现出来。除此以外，几乎在所有的人身上，都是数种智能组合在一起。

——霍华德·加德纳

哈佛大学教授 ● 世界上最伟大的发展心理学家

ISBN 7-5443-0222-9



9 787544 302227 >
ISBN 7-5443-0222-9/C · 6

定价：18.80 元

目 录

序言 终生激励 / 1

导语 启开成功潜能宝库的钥匙 / 1

第一章 你巨大的成功潜能

任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。只要你抱着积极心态去开发你的潜能，你就会有无穷的能量，你的能力就会越用越强。

第一节 每个人都有巨大潜能

一、潜能简述 / 1

二、潜能无穷尽 / 5

第二节 人类潜能的压抑

一、自我限定 / 6

二、编造理由 / 9

三、轻信他人 / 10

四、缺陷阻滞 / 11

五、缺乏信念 / 15

第三节 坚定“能”赢信念 /16

一、相信自己 /16

二、想像成功 /19

测试 1：人格潜能特质测试 /25

测试 2：人生成功机会测试 /37

第二章 压力：成功潜能的障碍

在天平的一端，压力就是挑战，它能激发我们奋进，在天平的另一端，压力是一些要求，可能把人压垮。我们必须在心里把握住这两端。

第一节 压力简述 /42

一、压力的含义 /42

二、压力类型 /45

第二节 压力的作用 /46

一、生理作用 /46

二、心理作用 /51

第三节 压力产生的因素 /57

一、综合因素 /57

1. 组织不力 (57)
2. 支持不足 (58)
3. 交际不利 (58)
4. 期望过高 (59)

二、具体因素 /60

1. 角色矛盾 (60)
2. 追求完美 (61)
3. 缺乏权力 (62)

4. 矛盾冲突 (62) 5. 孤立无助 (63) 6. 过度紧张 (64)
7. 没有变化 (64) 8. 缺乏交流 (65) 9. 领导不力 (66)
10. 未完任务 (66) 11. 争斗 (67)

三、个人因素 /67

1. 情感纠葛 (67) 2. 缺乏精神 (69) 3. 过分识别 (69)
4. 自我谴责 (70) 5. 性别偏见 (71)

四、家庭因素 /72

1. 家庭成员 (72) 2. 家政安排 (74) 3. 邻居关系 (74)

第四节 压力排除的方法 /76

一、驾驭法 /76

1. 动员 (76) 2. 分析 (77) 3. 行动 (77)

二、学会说不 /78

三、认知评价 /79

四、立即行动 /84

五、冥想 /86

六、放松 /93

七、释放情感 /99

八、体育锻炼 /101

九、交谈移转 /104

十、重新生活 /105

十一、正确认识 /107

十二、正视风险 /108

十三、强项努力 /109

十四、负荷脱身 /109

十五、调整心态 /110

十六、与人交谈 /111

测试 3: 压力比率测试 /112

测试 4: A 型性格与压力问题 /116

测试 5: 压力随能力测试与分析 /118

第三章 成功潜能的挖掘

如果对潜能放任自流, 不加呵护, 会使你变得懒惰消极; 事实上, 潜能是沉睡在意识里, 只要用行动, 用信念去刺激潜能意识, 你的潜能就会像泉水一样, 涓涓流出。

第一节 成功潜能的沉睡 127

一、人类潜能的发挥 /127

二、潜能发挥限制因素 /130

1. 敌意阻碍 (130)
2. 自我毁灭 (131)
3. 低估自己 (132)
4. 心态限制 (133)

第二节 成功潜能的释放方法 134

一、排除压抑 /134

二、循序放松 /136

三、尝试未知 /138

四、寻求安全 /140

五、积极暗示 /141

1. 简洁 (141)
2. 积极 (141)
3. 信念 (141)
4. 想像 (142)
5. 感情 (142)

第三节 成功潜能的激发方法 142

一、训练潜能情境 /142