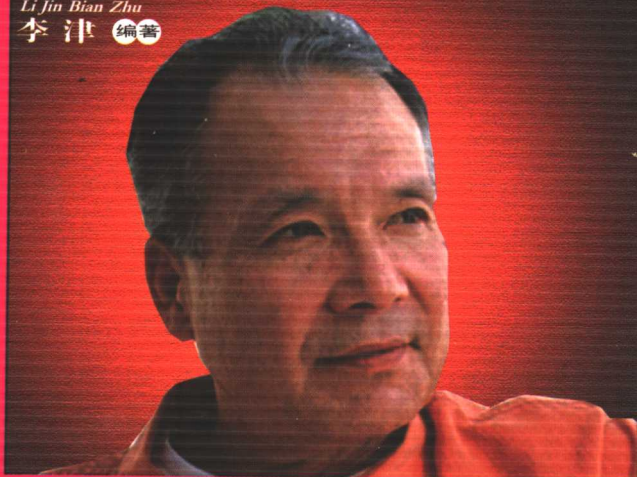


XIU ZHEN LI ZHI JING DIAN

Li Jin Bian Zhu
李津 编著



SUCCESS
CLASSIC

袖珍励志经典II

潜能

—— 唤醒你心中沉睡的巨人

挖掘自我潜能，改变一生命运！

SUCCESS BEGINS
WITH METHOD

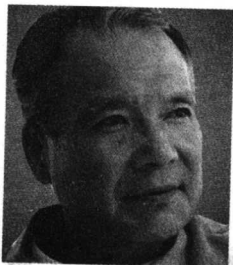


金城出版社
GOLD WALL PRESS

潜能

——唤醒你心中沉睡的巨人

李津 编著 Li Jin Bian Zhu



袖珍励志经典 II



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

潜能/李津编著. - 北京:金城出版社, 2005. 5

(袖珍励志经典. 2)

ISBN 7-80084-707-1

I. 潜… II. 李… 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(2005)第 039868 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

北京飞达印刷有限责任公司印刷

880×1230 毫米 1/64 46.5 印张 1000 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-707-1/B·119

(全八册)总定价:80.00 元

序

时光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌，生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的芸芸众生，有的人能够轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以至终生默默无闻。

这是为什么呢？那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异！”

如果你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着、跋涉着，那么你知道成功和失败的差异吗？你知道阻碍你成功的最大障碍吗？你知道成功的捷径吗？之前我们曾特别为此编写了一套

励志经典丛书，以期为很多正在寻找成功之途的人们指点迷津，为他们的成功助一臂之力。这套丛书一经推出，即受到了广大读者的欢迎和喜爱。于是在此基础上，我们今年又特编撰了这套励志经典丛书。

在这套丛书的编撰过程中，我们在继续上一套丛书博采百家之众长，援引古今中外之学者名家的典范，力求精益求精的基础上，还在选题角度上下了极大的功夫。

全套书依然分为8本，每本一个独立的主题，分别从现在广大读者所关心的禅机、处世、经验、潜能、思维、行动、演讲、忠告等八个不同的角度，一一分析了阻碍我们成功的诸要素，同时提出了帮助大家走上成功之路的良方！总之，此书是你的良师益友，长读此书定能受益匪浅。

在社会和商务活动，以及我们普通的生活中，人文思想、处世智慧和生产与交换常常融合在一起。《处世》一书告诉我们真正富有智慧的人在交往处世上应该谨慎而理性，告诉我们人惟一所能依赖的就是自己，成功的人生需要不懈地努力。

许多初入社会的年轻人都担心社会上人际关系复杂，难以应付，害怕处理不好，这是缺乏经验的表现。《经验》一书就是在总结前人的成功经验和失败经验的基础上得来的。从做人、生存、求职、工作、恋爱、识人等各个方面全面地向你展示了社会的多面性。

美国著名心理学家陆哥·赫胥勒说：“我们最大的悲剧不是恐怖的地震……而是千千万万的人们生活着然后死去，却从未意识到存在于他自身得人类为开发的潜能。”我们的潜能究竟还有多少有待开发，读过《潜能》一书一定会让你收益匪浅。

人类不能总是停留在一个地方原地踏步，但是要想进步与发展，就需要与之相适应的创新思维。《思维》一书会告诉我们创新思维的重要和进行创新思维的一系列简单易行的方法。

人不能总是纸上谈兵，要想获得成功，必须行动起来。《行动》一书从理想开始为我们讲述行动的重要性，想到就要做到，就要立即开始行动。

我们每天都要与人打交道，都要说话，但你是否能够很好地掌握语言这一工具呢？尤其是

重大场合的发言,你能胜任吗?读读《演讲》这本书吧,一定会令你的语言表达能力得到显著地提高,让你自信地在众人面前表演你的口才!

中国有句俗话,叫做“听人劝,吃饱饭。”人生总需要他人的帮助与提醒。《忠告》一书每天给你一个忠告,告诉你如何做人,怎样做事,让你在365个日子里,每天都有一个进步!

禅的学问,在当代越来越受到重视,因为它是人生命中实实在在的学问,与一个人的生活有着紧密的联系。禅是我们自心的本性,有了禅,我们可以对自身有一个重新的体认,可以让我们的的心灵来一次彻底的解缚,禅是治愈现代人浮躁心灵的最好的灵丹妙药。《禅机》一书将通过一个个小故事,以一种轻松的方式阐述出禅高妙的道,告诉你关于禅的秘密。

在这套励志经典丛书的编写过程中,我们参考了有关学者的相关资料,在此一并感谢。另外在这套丛书的编写过程中,尽管我们力求精益求精,但由于水平有限,难免有纰漏,请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

编者

2005年5月



目 录

总论：如何挖掘自身巨大的潜能

- 认识你的潜能.....(3)
- 每个人都有一定的潜能.....(6)
- 人类的悲剧.....(10)
- 战胜你的弱点,开发你的潜能.....(14)

第一课：唤醒沉睡的潜能

- 自我盘点.....(37)
- 了解你自己.....(41)
- 拥有自己的宝地.....(46)
- 把握人生的指南针.....(47)
- 独一无二的你.....(53)
- 唤醒心中的英雄.....(59)
- 学会支配自己.....(63)
- 确立全新的自我.....(68)

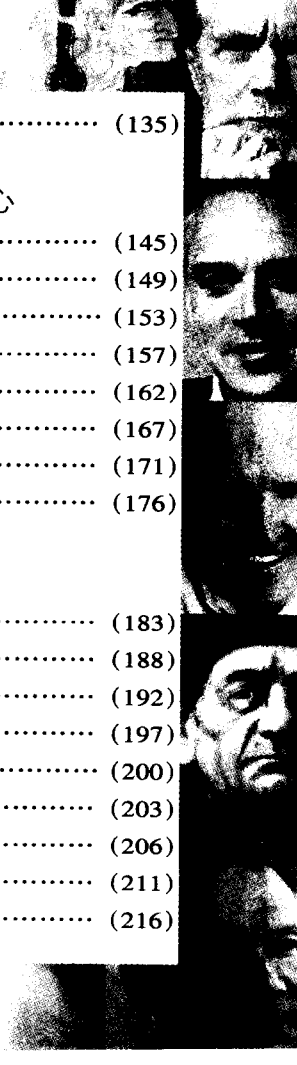
超越自我.....	(71)
-----------	------

第二课:培养积极的心态

心态决定人生.....	(77)
选择积极的生活.....	(80)
恐惧是发挥潜能的头号敌人.....	(82)
积极心态的真义.....	(85)
内疚自责无济于事.....	(90)
清除思想垃圾.....	(93)
直面惨淡的人生.....	(97)
与往事干杯.....	(100)
控制你的情绪.....	(103)
不要无病呻吟.....	(106)

第三课:想到就要做到

信念左右命运.....	(111)
信念激发潜能.....	(113)
信念的威力.....	(117)
信念敲开成功之门.....	(121)
信念的真谛.....	(125)
美梦成真.....	(130)
建立正确的信念.....	(132)



升起新的太阳	(135)
--------------	-------

第四课:如果拥有极强的信心

找到自信	(145)
信心推动潜能发挥	(149)
相信自己能行,你就能行.....	(153)
究竟有多坏	(157)
信心的来源	(162)
恐惧是信心的敌人	(167)
焦虑破坏自信	(171)
建立自信的具体方法	(176)

第五课:朝着一个目标,上

把握梦想的方向	(183)
登上生命的巅峰	(188)
我有一个梦想	(192)
不断地确立新的目标	(197)
激发潜能,达成目标.....	(200)
献身目标	(203)
目标引导潜能发挥	(206)
制定正确的目标	(211)
明确目标的力量	(216)

善用你的野心	(222)
--------------	-------

第六课:还想什么,立即行动

打开另一道门	(229)
积极地行动	(233)
立即行动	(237)
冲破情绪的阻隔	(241)
跨出第一步	(246)
行动增强信心	(250)
敢作敢为最聪明	(253)
没有做不了的事	(258)
拒绝拖拉的习惯	(262)

第七课:良好氛围有助于潜能开发

创造激发潜能的和谐氛围	(271)
调节人际的技巧	(274)
友谊的力量	(280)
和谐是自然的法则	(286)
如何形成良好的人际关系	(291)
团结力量大	(295)

第八课：把握每分每秒

时间管理之道	(305)
把握现在	(312)
时间就是金钱	(315)
做一个效率专家	(323)
预算你的时间	(330)
事有轻重缓急	(335)
留出充分的思考时间	(343)
学会授权	(348)
身边的事不一定重要	(350)
利用闲暇时间	(354)

总 论:如何挖掘 自身巨大的潜能

每个人心中都有一个沉睡的巨人——潜能，大自然赐给每个人以巨大的潜能，但由于没有进行各种有效的训练和开发，每个人的潜能从没有得到淋漓尽致的发挥。

并非大多数人命里注定不能成为爱因斯坦式的人物。任何一个大脑健全的人与一个伟大科学家之间，并没有不可逾越的鸿沟，他们的差别只是用脑程度与方式的不同，而这个鸿沟不但可以填平，甚至可以超越，因为从理论上讲，每个人都有一定的潜能可开发。



总论 如何挖掘自身巨大的潜能

认识你的潜能

如果我们提出这样一个问题：你认识自己的能力了吗？为了找到适当的答案，你可能要进行反复的思索。尽管每个人可能不止一次地发问：“我实际上是什么？我的能力怎么样？如果我完全驾驭了我的力量和我的整个潜力，我到底能做出什么样的事情来？”但是，很少有人能够充分地认识到自己的潜能。

潜能是存在每个人身上的尚未实现的心理能力，是相对于人的现实能力而言的。

事实上，每个人都有一定的潜能。

有人把潜能比做屹立在茫茫大海中的一座冰山，露出水面的部分即被作为已经发挥出来的潜能，水下的部分即被视为尚待开发的潜能。还有人将其比喻为一座待开发的金矿，蕴藏量极大，价值珍贵。

一旦哪一天科学的发展能够深入了解到脑的构造与功能，人类将为储存在脑里的潜能而

Potencecy
Exploit





感到吃惊。

非常可惜的是，由于没有进行各种有效的训练，使我们完全能够成为天才的能力没能发挥出来。我们大多数人并非命里注定不能成为一个爱因斯坦式的人物，其实，不管从事什么事业，我们都有可能在自己的领域内成为一个天才，有可能充分发挥自己的潜能。

人的潜在的智能，由于尚未展露和表现，往往不仅不容易被别人所认识、所承认、所重视，甚至连自己也难以了解，因而，稍微忽略就会被埋没。不仅被别人埋没，而且被自己埋没，而后者的可能性更大。

你有没有听过一只鹰自以为是鸡的寓言？

一个极其偶然的因素，鹰蛋和鸡蛋混在一起，由一只母鸡来孵，孵出来的小鸡群里有了一只小鹰。小鹰和小鸡一起长大，因而不知道自己除了是小鸡外还会是什么。起初它很满足，过着和鸡一样的生活。

但是当它逐渐长大的时候，它心里就有一种奇特不安的感觉。它不时想：“难道我注定是一只鸡吗？我一定不只是一只鸡！”只是宁静的生活让它相信，自己就是一只鸡，只不过模样不

同罢了，因此它一直没有采取什么行动。

直到有一天，一只老鹰翱翔在养鸡场的上空，小鹰感觉到自己的双翼有一股奇特的新力量，感觉胸膛的心正猛烈地跳着。它抬头看着老鹰的时候，一种想法出现在心中：“养鸡场不是我呆的地方，我要飞上青天，栖息在山岩之上。”

它从来没有飞过，但是它的内心里有着力量和天性。它展开了双翅，飞到一座矮山顶上。极为兴奋之下，它再飞到更高的山顶上，最后冲上了青天，到了高山的顶峰，它发现了伟大的自己。

不要以为这不过是个很好的寓言而已，不要以为你就不能成为一只翱翔之鹰，不要以为自己只是一个平凡的人，不要以为自己就不能做出什么了不起的事来。

或许这正是问题的所在——你从来没有期望过自己能够做出什么了不起的事来。这是实情，而且这是严重的事实，那就是我们只把自己钉在我们自我期望的范围以内。

但是每个人确实具有比表现出来的更多的才气，更多的能力，更有效的机能。



总论
如何挖掘自身巨大的潜能

Potency
Exploit

