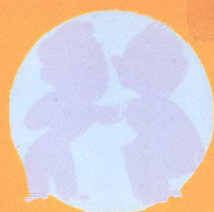


激发潜能 在平庸中超越自我
超越自我 在非凡中体味成功

心态



决定命运II

超越自我 改变人生

金泉◇编著

人是自然界最伟大的奇迹，一旦意识到自己的潜力，便会焕发出前所未有的热情和勇气，从而超越自我，彻底改变我们的人生。

激发潜能 在平庸中超越自我
超越自我 在非凡中体味成功

心态

决定命运II

超越自我 改变人生

金 泉◇编著

人是自然界最伟大的奇迹，一旦意识到自己的潜力，便会焕发出前所未有的热情和勇气，从而超越自我，彻底改变我们的人生。



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心态决定命运. 2 / 金泉编著. —北京: 海潮出版社,
2009.9

ISBN 978-7-80213-786-8

I. 心… II. 金… 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 (2009) 第157676号

书 名: 心态决定命运 II

作 者: 金 泉

责任编辑: 崔树森 周建平

特邀编辑: 杨文武

封面设计: 罗小琼

责任校对: 韩红月 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969747 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 220千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80213-786-8

定 价: 29.80元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前 言

北京残奥会赛场上，一幕幕非凡的画面常常令我们为之动容：失去双臂的运动员竟能获得游泳金牌；失去一条腿的选手竟然在赛跑中夺取桂冠；双目失明的选手在赛场上大展英姿；躺在推床上的脑瘫运动员竟然能够举起沉重的杠铃；坐在轮椅上的选手奋力向前冲去……也许，现在我们已经记不住他们的名字了，但他们的风采、身影以及顽强拼搏的精神风貌，却深深地镌刻在我们的心头。

有位心理学家曾经说过：“我们最大的悲剧不是恐怖的地震，不是连年的战争，甚至不是投向广岛的原子弹，而是千千万万的人活着然后死去，却从未意识到存在于他们身上的巨大潜能。”世上每个人都是不同的个体，而在每个人的身上也都蕴藏着一份特殊的才能，那份才能有如一位熟睡的巨人，等着我们去唤醒它——这个巨人就是潜能。

爱因斯坦是20世纪举世公认的科学巨匠。在他去世后，科学家对他的大脑进行了解剖研究。结果表明，他的大脑无论是体积、重量、构造或细胞组织，与同龄的其他任何人都一样，没有任何区别。这充分说明，爱因斯坦成功的秘诀并不在于他的大脑与众不同，而在于开启了其中部分沉睡的潜能。用他生前的话说，在于超

越平常人的勤奋和努力,以及为科学事业忘我牺牲的精神。

美国学者研究表明,每个人只利用了身心资源很少的一部分,还有巨大的潜能没有开发出来。以人的大脑功能为例,人类只要能够发挥其中一半的功能,就可以轻易的学会 40 种语言,背诵整本百科全书,拿到 12 个博士学位。

尽管每个人都有着超越自我,改变人生的可能,然而,有很多人终其一生都默默无闻,与成功无缘。造成这种结果的原因可能是消极无为、不思进取、安于现状,等等,但缺乏积极的心态是最根本的一条。很多人也许不相信自己具有这样的能力,认为那是遥不可及或者与己无关的事情。正是这种消极的心态阻碍了前进的脚步,有一点小小的成绩就沾沾自喜,以为已经到达了巅峰状态,于是不肯再努力,不肯再冒险,任由潜能无端的空耗下去,从而错失了一个又一个成功的良机。

世界潜能大师安东尼·罗宾说,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。只要你抱着积极的心态去开发潜能,你就会有有用不完的能量,你的能力就会越用越强。反之,就只有怨天尤人,叹息命运的不公,变得越来越消极无为。

人人都是天才,至少天才身上的东西都可以在普通人身上找到萌芽。只要我们将潜能发挥得当,我们也有可能成为爱因斯坦,成为爱迪生。无论别人对我们评价如何,无论我们年龄有多大,无论我们面前有多大的阻力,只要稳定心态,相信自己的潜能,就一定会有所成就。事实上,只要抹去身上的尘埃,无限的潜能就会像原子反应堆里的原子那样充分释放出来,给予你巨大的能量,承托起你人生的梦想。

目 录 CONTENTS

第一章 自我激励 激发潜能

- (2) 超越自我,挑战极限
- (5) 危机中爆发的超人能量
- (10) 自我激励,唤醒沉睡的潜能
- (14) 释放出真实的自我来
- (18) 挖掘潜能,成就自我
- (22) 自信:事业成功的催化剂
- (25) 自我激励:坚毅的承诺
- (30) 把自己定位为一个成功者
- (34) 水不激不活,人不激不奋

第二章 做最好的心态教练

- (40) 心态阳光,人生也会阳光
- (44) 消极心态的种种危害
- (48) 行为是心态的外在映射
- (55) 告别昨天,做全新的自己
- (58) 用积极的力量去思考
- (62) 成功者的十种心理品质
- (66) 培养乐观积极的情绪
- (69) 成功人士的自信心态

(73) 改变心态,激发心灵潜力

第三章 发挥你的潜能优势

(78) 每个人都蕴藏着巨大的潜能

(81) 信念:潜能激发的途径

(85) 相信自己可以做得更好

(88) 不断调整人生的目标

(91) 运用自己的天赋和能力

(94) 释放压力,激发潜能

(98) 身心轻松有利于潜能激发

(101) 尽情释放被压抑的潜能

第四章 积极的心态激发潜能

(108) 积极的心态吸引财富

(111) 消极的心态压抑潜能

(115) 相信成功,就会赢得成功

(118) 有利于潜能激发的因素

(121) 压抑潜能的七种心态

(125) 心态:人生奇迹的萌发点

(128) 人性中最可贵的一方面

(132) 生命的潜能是无穷的

(136) 心态改变,世界为之改变

第五章 永远有颗热忱之心

(142) 热忱是心中的一支火炬

- (146) 自信:人类永恒的进取心
(150) 焕发出行动的热忱来
(153) 消极的态度会摧毁一切
(157) 走出自卑的心理阴影
(160) 透视人性的优点和弱点
(165) 超越自卑,迈向成功之路
(170) 消极悲观者的四种心态
(173) 发现自己,超越人性的自卑

第六章 唯有奋斗才能成功

- (178) 行动可以改变一个人的态度
(181) 你的人生由自己决定
(184) 坚韧地求人,坚韧地求己
(188) 决定是一种推动力量
(192) 突破逆境,步入人生的辉煌
(196) 跨越无形的心灵障碍
(200) 人所以能,是因为相信能
(203) 向“一切不可能”挑战
(206) 把握机遇,成就非凡人生

第七章 未来是靠现在决定的

- (212) 目标:激发潜能的原动力
(216) 追求成功是人类的本能
(220) 目标是人生努力的依据
(223) 制定清晰可行的目标

- (228) 目标越高,眼界就会越宽阔
(231) 行动才是我们的目标
(236) 锁定人生箭靶的位置
(239) 把握心灵前进的方向

第八章 超越自我 改变人生

- (246) 自我暗示的巨大力量
(251) 自我突破,做内在的赢家
(255) 坚持不懈,走向成功
(258) 梦想:一切成就的起点
(263) 潜能是一种无尽的力量
(266) 心有多大,舞台就有多大
(269) 在黑暗中寻找光明
(272) 充满信心,迎接新的挑战

第一章

自我激励 激发潜能

每个人都有一座价值无比的潜能矿藏,等待我们去开凿、去利用。这种沉睡着的潜能一旦被激发,就像原子反应堆里的原子那样充分释放出来,产生令人惊奇的连锁反应,从而爆发出生命的奇迹。

许多成功的人士都是这样开始的,在迎接他们辉煌的日子到来之前,首先是毫不犹豫地战胜了自我,然后用自我激励唤醒了沉睡的潜能。

超越自我，挑战极限

人的潜能到底有多大？让我们看一看北京残奥会上残疾运动员的表现。

德国残疾人乒乓球运动员赖纳·施密特参加的是男单6级比赛，这是站姿乒乓球中伤残最严重的级别。右腿依靠假肢支撑，左右小臂残缺，他只能把球拍绑在左大臂上挥拍击球，不时要用嘴巴和球拍配合才能把球夹到。高抛发球后，他不顾身体失衡，大力挥臂抽杀。此举被国际残奥委会主席菲利普·克雷文称之为“独特的力量之源——永不熄灭的残奥会精神”。

像这种超越极限的场景，在北京残奥会上比比皆是：排球场上，日本女排的姑娘们带着刚刚因癌症不幸去世的队友的照片和球衣出场；射击赛场上，俄罗斯选手瓦·波诺马列科和谢·马雷舍夫，分别用各自残存的左手与右手紧紧相握。

来自波黑的12名坐式排球球员的腿部残疾皆源于战争。但北京残奥会的比赛，成为他们医治战争创伤的良方。参赛选手埃尔明·优素福维奇说：“地雷虽然炸掉了我的右腿，但上帝给我留下了一扇后门，体育给了我第二次生命。”

来自法国的西里尔·若纳尔，是一位尤塞氏综合征患者。这种可怕的遗传性疾病让他几乎完全看不见，也听不见，但赛场上的拼搏让他有了“盲聋骑士”的美称。雅典残奥会上，他赢得了盲人柔道81公斤级金牌。北京残奥会上，尽管他屈居亚军，却依然闪烁着人性的光辉。

早在北京残奥会开幕式上，这种独特的力量就已经得到充分的展示。盲人歌手杨海涛以一曲天籁般的《天域》，让世界深受震撼。杨海涛说，在“黑暗”中感受现场的热烈氛围，能够激发他的灵感。

在汶川大地震中致残的北川女孩李月，年仅 11 岁，她在开幕式上独腿跳芭蕾，用自己永不停息的舞步感动了整个世界。北京残奥会主火炬手侯斌坐在轮椅上，靠双手一点点攀升 40 米长的绳索，去点燃主火炬。他向高空连续攀登了 165 次，在第 169 个动作时，终于将主火炬点燃。

残奥会的舞台，激发出残疾人生命的潜能和乐观、坚定的意志。在田径项目比赛中，24 岁的中国姑娘姚娟，在标枪 F42-46 级比赛的六次试投中，三次打破由自己创造的该级别世界纪录。当最终结果确认后，左脚掌只有正常人三分之一的姚娟在鸟巢泪流满面，长跪不起。她在接受采访时表示：“对一个残疾人来说，首先必须要面对自己，超越自己！”

新西兰自行车选手泰索列罗冲过终点后，在弯道处突然身体失去重心而摔倒在赛道上。在两位教练的搀扶下，她异常缓慢地走出赛道，下巴流着血，剧痛让她面无表情。几分钟后，人们看到泰索列罗神气地站在了最高领奖台上，笑容灿烂。她说：“对于残疾运动员来说，能够站到残奥会的赛场上，就是对命运的胜利。”这种独特的力量和精神，就像暗夜中的一道闪电，怦然划过赛场内外观众的心扉。

有人说：“残奥会，我们不是去看残疾运动员比赛，而是去感受震撼！”自残奥会拉开帷幕后，人们一直被运动员超越自我的表现惊叹着、震撼着。

就像一位赛场记者说的那样：“整个残奥会是个惊叹号”。它给人以思想的启示和心灵的洗礼。没有经历过苦难的生命虽然是幸运的，但却是脆弱的。人们在顺境与幸福中，作为励志的常用词语，“坚强”一词虽然常常挂在嘴边，但却浮在人生的表面。其实，人性的坚韧大多来自于苦难的磨砺。残奥会将运动员自强不息的信心、顽强拼搏的决心和永不放弃的恒心，用直观的形式展现在世人眼前。对于健全的人来说，残奥会给予的启示是可贵的。

人生不如意十之八九，当困难和挫折突然降临时，我们该如何去应对？不幸和灾难使一些正常人变成了残疾人，使他们失去了正常活动的

自由,这不能不说是人生的一大不幸。但是,这些身有残障的人并没有被厄运所压倒。一位运动员说:“残疾没有让我不能,只是给我带来不便。”另一位运动员表示:“我们无法选择命运,但我们却能选择正确对待命运的态度。”正是这种坦然面对现实的积极心态,激发了残疾人生命中的热忱,使他们在挖掘潜能、挑战自我中,实现了对身体残障的无限超越。

一位残疾运动员说:“身残并非世界的末日。身体残疾了,信念决不可残缺。只要你想做、你努力去做,世界上就没有做不成的事情。”这可以视为残奥会上运动员们超越自我、挑战极限的坚强信念与力量源泉。他们身体残疾了,但信念没有破灭,追求没有终止。他们这种坚韧执著、追梦不止,以惊人的竞技水平和昂扬向上的精神风貌,让整个世界为之感动和惊叹。

一位哲人说过:“人生的悲剧不在于没有实现目标,而在于没有目标。”一个没有目标的人,即使有再多的潜能也是无益。尼加拉瓜大瀑布在过去好几千年的岁月里,始终有上万吨的水从180英尺的高处倾泻而下。直到有一天,有人让部分落下的水流经一个特殊装置,于是产生出强大的电力。从此以后,这种新能源为人们的生活带来了诸多的便利,甚至推动了工业的发展。实际上,只有当人们发现并利用瀑布的能量后,瀑布的水力才具有特殊的价值与意义,否则它只能是一道壮观的风景。

同样的道理,一个人应该充分了解自己的潜能,并尽量将它发挥出来,因为只有发挥出来的能力才是真正有效的能力、有价值的力量。

古人云:“夫知之而不用,与不知同;用之而不尽,与不用同。”每个人都有一座价值无比的潜能矿藏,等待我们去开凿、去利用。这种沉睡着的潜能一旦被激发,就像原子反应堆里的原子那样充分释放出来,产生令人惊奇的连锁反应,从而爆发出生命的奇迹。

危机中爆发的超人能量

当一个人身处绝境或遇险的时候,求生的欲望往往会引发出超越自我的能力来,而一旦没有了退路,就会产生出一种神奇的爆发力。这种爆发力其实就是人的潜能。

法国一个位于野外的军用飞机场,一位名叫桑尼耳的飞行员正在专心致志地用自来水枪清洗战斗机。突然,他感到有人用手拍了一下他的后背。回头一看,他顿时吓得惊叫起来,拍他的哪里是什么人,而是一只正举着两只前爪站在他背后的硕大的狗熊!桑尼耳急中生智,迅速把自来水枪转向狗熊。也许是用力太猛或者是水枪的压力过大,在这生死攸关的危急时刻,自来水枪竟然从手中滑落下来,而此时的狗熊已朝他猛扑过来。桑尼耳闭上双眼,用尽平生力气纵身一跃,跳上了机翼,然后大声呼救。

负责警戒的哨兵听见了呼救声,急忙端着冲锋枪跑了出来。两分钟后,狗熊被击毙了。

事后,许多人都大惑不解:机翼离地面起码有2.5米的高度,桑尼耳在没有助跑的情况下居然纵身跳了上去,这可能吗?如果真是这样,桑尼耳不必再当飞行员了,改行当一名跳高运动员,去创造世界纪录有多棒。然而,事实确实如此。后来,在别人的怂恿下,桑尼耳在原地做了无数次试验,可再也没能跳上机翼。

人们越来越怀疑此事的真实性。对此,一位研究人体潜能的专家解释说:“此事完全有可能发生。人在遇到危急情况时,体内会分泌出一种奇异的激素,此激素能激发人体所潜藏的超常能力。情况越是危急,潜能越容易发挥,而在平常情况下,潜能皆处于沉寂状态。”

由此看来,潜能是蕴藏在人体内的一种强大的力量。这种力量一旦

被激发出来,就会创造出超越自我的奇迹来。

美国得克萨斯州有位单身妈妈艾丽,带着一个1岁大的女儿安妮,住在一所公寓的五楼。

艾丽依照得州传统的方式教育女儿,让女儿过着有规律的生活。而小安妮也乖巧地听从母亲的教导,凡事按部就班、中规中矩,十分讨人喜欢。

小安妮每天很有规律地在早上10点钟起床,而艾丽则利用早上女儿还未起床的这段时间,到市场买菜,间或处理一些日常琐事。

这一天,艾丽和往常一样,上午9点钟左右,从市场回来,到了居住的公寓附近,遇上邻居太太,便站在路边闲聊了几句。一向规矩的小安妮,今天不知怎的,竟然提前起床,在家中四处找不到妈妈,遂自行爬到窗台往下看。

正在聊天的艾丽,不经意地抬头看了看自己的公寓,此时的小安妮正趴在窗台上向她挥手。艾丽顿时大惊失色,慌忙向安妮做手势,示意她不要乱动,生怕小安妮一不留神,失足跌落下来。

而在窗边的小安妮见到妈妈的手势,误以为妈妈要她下去,一向乖巧的她,顺势就从窗台上爬了出来。仓皇中的艾丽看到安妮从五层楼的高处坠落,立即抛下手中所有的物件,用惊人速度,一个箭步冲上前去,奔向安妮坠落的地方。

接下来的一幕简直令人难以置信,由五楼坠落的小安妮,被及时赶到的艾丽,伸出双手接了个正着。此时的安妮还不知自己刚刚从鬼门关绕了一圈回来,直望着妈妈傻笑。

这个消息经媒体披露后,吸引了许多专家学者的注意,他们来到出事的现场,用和小安妮同等重量的物体,从五楼丢下,再请当时百米赛跑的全国纪录保持人,从艾丽当时站立的地点开始起跑,试图接住坠下的物体。但试验的结果,往往选手跑不了两三步,实验物体便已坠地,更不要说去接住它了。

专家们也请当事人艾丽试着跑了几回,结果比选手的表现更加差劲,根本不可能再次接住从五楼坠下的实验物。因此,专家们得出一个结论:除非将坠下的试验物体,换成原先的小安妮,否则,是绝对不可能来得及接住的。问题是,艾丽当然不肯再来一次。毕竟小安妮是单身艾丽仅有的一切。

下面这个故事,也是人在危机之时超越自我的经典个案:一位农夫在谷仓前面注视着一辆轻型卡车快速地开过他的土地。他14岁的儿子正开着这辆车,由于年纪还小,他还不够资格考驾驶执照,但是他对汽车很着迷,已经能够操纵一辆车子了,因此农夫就准许他在农场里开这客货两用车,但是不准上外面的路。

突然间,农夫眼看着汽车翻到水沟里去,他大为惊慌,急忙跑到出事地点。他看到沟里有水,而他的儿子被压在车子下面,躺在那里,只有头的一部分露出水面。看到这一切,他毫不犹豫地跳进水沟,双手伸到车下,把车子抬了起来,足以让另一位跑来援助的工人把那失去知觉的孩子从下面拽出来。

当地的医生很快赶来了,给男孩检查了一遍,结果发现只有一点皮肉伤,其他毫无损伤。

这个时候,农夫却开始觉得有些奇怪起来,刚才他去抬车子的时候根本没有停下来想一想自己是不是能够抬得动,由于好奇,他就再试一次,结果根本就动不了那辆车子。医生解释说,这是生命中的奇迹,当一个人的身体机能对紧急状况产生反应时,肾上腺就大量分泌出激素,传到整个身体,从而爆发出超乎人意料巨大能量。

其实,农夫在危急情况下产生的这一超常的力量,并不仅仅是肉体的反应,还涉及心智的精神力量。当他看到自己的儿子可能要被淹死的时候,他的心智第一反应是要去救儿子,一心只想着把压在儿子身上的卡车抬起来,除此之外,再也没有其他的想法。可以说是精神上的肾上腺引发出潜在的力量。而如果当时的情况需要更大的体力,心智状态,还可以产

生出更大的潜力量。后来据测试,那个农夫平日顶多只能抬起十分之一的卡车重量。

在大洋彼岸的美国,曾经流传过这样一个故事。遭遇婚变和绝症双重灾难的特纳女士,捡到并挽救了一只后肢受伤的小狗威力,特纳为截肢后的威力安上了拖轮,而带着拖轮的威力又点燃了特纳的生命之火。

当遭遇婚变继而又被查出白血病后,心情糟透了的特纳看到了后肢被撞断后被主人遗弃了的可怜的威力,决定把它送到动物医院。她不听医生关于威力已经失去抢救价值的劝告,为威力的肺和肾做了手术,并进行了后肢截除和生殖器阉割等手术。为了让威力能够活动,医生受轮椅的启发,给威力那两条被截的后肢装上了轮子。

医生告诉特纳,白血病可以在自己的亲人中寻找合适的骨髓移植,但特纳没有足够的钱作移植手术,即使有钱,找到合适配型的几率也是微乎其微,所以特纳决定放弃治疗,唯一放心不下的,就是和自己一样命运多舛的威力。

威力的身体虽然受过重创,但天性决定了它的不甘寂寞。一次,它竟然偷偷溜出栅栏,和邻居的小狗们在草地上撒欢。心情郁闷的特纳看到其他的小狗都很轻快的跨过栅栏去了隔壁的园子,威力也想试着跨过去,但一次次的试着加速、跃起,一次次的被后面的轮子卡住,威力却一直没有放弃。就在特纳感到失望时,奇迹发生了,小狗威力竟然带着两个轮子,成功地越过了那个栅栏,在特纳眼中消失了。

那一刻,特纳愣住了——为威力突然爆发出来的潜能震惊不已,尽管肢体不全,可威力仍然没有放弃生存的乐趣,面对困难,它选择的是抗争和战胜。和威力相比,特纳感到惭愧了,原来准备放弃治疗的她,开始按医生的嘱咐吃药和定期检查了。

特纳在带威力散步时,认识了小镇上的马克太太和她的女儿露茜。14岁的露茜正在进行复位行走的训练。她曾经是一位非常有潜质的体操运动员,被称为平衡木上的“飞燕”,不幸的是她后来患上了股骨头坏死