



青少年健康成长丛书



# 潜 能

挖掘智商潜能

超越平庸自我

潜能是我们体内一座神奇的金矿。人人都有潜能，  
人人都能成功。  
激发潜能，超越自我，才能实现理想，迎接成功。

本书编写组

编著

江苏教育出版社



青少年健康成长丛书



挖掘  
智商  
潜能

超越  
平庸  
自我

# 潜能

本书编写组 编著

潜能是我们体内一座神奇的金矿。人人都有潜能，  
人人都能成功。  
激发潜能，超越自我，才能实现理想，迎接成功。

## 图书在版编目(CIP)数据

潜能：挖掘智商潜能，超越平庸自我 / 《青少年健康成长读本》编写组 编写。—南京：江苏教育出版社，2011.5

(青少年健康成长读本)

ISBN 978-7-5499-0547-8

I. ①潜… II. ①青… III. ①潜能—青年读物 ②潜能—少年读物 IV. ①C963-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 067661 号

书 名 潜能——挖掘智商潜能，超越平庸自我  
作 者 本书编写组  
责任编辑 王家俊  
装帧设计 翟俊峰  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社（南京市湖南路1号A楼 邮编 210009）  
网 址 <http://www.1088.com.cn>  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京前锦排版服务有限公司  
印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司  
厂 址 北京市通州区宋庄镇徐辛庄西  
电 话 010-89565888 89568778  
开 本 710×1000 毫米 1/16  
印 张 16  
字 数 170千字  
版 次 2011年5月第1版  
2011年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5499-0547-8  
定 价 29.80元  
批发电话 025-83657708, 83658558, 83658511  
邮购电话 025-85400774, 8008289797  
短信咨询 025-85420909  
E-mail [jsep@vip.163.com](mailto:jsep@vip.163.com)  
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换  
提供盗版线索者给予重奖

# 《青少年健康成长丛书》

## 编委会

总策划

---

朱永贞

策 划

---

会 钟

编 委

---

会 钟 若 木 张 亮  
张 平 赵 明 孙兴春



# 前 言

## Preface

世界上有取之不尽的宝藏吗？有！而且近在眼前，那就是你自己。在我们每个人的生命中都蕴藏着巨大的精神财富——潜能，在适当的时候，采用适当的方式，这种潜能就能发挥出无穷的力量，创造出一个又一个惊人的奇迹。

任何伟大的人、伟大的事业都源于一个伟大的梦想。而这样的梦想有一股不可思议的力量催生你的潜能，释放你的能量。福特 12 岁时梦想制造一部“能够在公路上行走的机器”，这个想法深深地扎根在他的脑海中，为此，他倾注了毕生心血，最终实现了自己的心愿；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；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……由此可见，只要你抱着积极的心态开发你的潜能，你也会像他们一样，走向成功，成就伟业。

一个追求卓越的人不仅是梦想的拥有者，更是梦想的实践者。美国知名教育培训专家、潜能大师博恩·崔西指出，潜意识的影响力量是显意识的三万倍。因此，我们每个人都可以经过积极的心理暗示，自动把成功的种子和创造性思维引种到潜意识的大片沃土上。用积极的心理暗示产生强烈的心理优势，并引导潜在的动机产生行为，在自发心理中实现自己的目标。

一块钢板可以卖多少钱？有人说 5 美元，但有人说可以卖 25 万





## 潜能

挖掘智商潜能，超越平庸自我

美元。一块钢板如果只当钢板卖，的确只能卖5美元，但如果把它制成手表的摆针，价值就可以攀升到25万美元。这就是创造性思维的力量。只要善于打破思维禁锢，质问常规路线，挑战假设局面，用变化的视角不断观察那些正在发生的事情，用创造性思维突破常规，就能激发潜能，走出困境，超越自己的过去。

人类的潜能是无限量的、可以予取予求的，你需求多少，它就提供多少，除非你不愿或不会用它。有人在火灾发生时，可以把比自己重一倍的亲人或保险柜独力搬出户外；被恶犬追逐时，本能地跃过宽广的沟渠。平凡的人一旦面临生命危机，往往为了求生存，而激发出一种不可思议的力量。

大家必须树立这种观念：人人都有巨大潜能，人人都能成功。如果你坚信这一点，眼前一时的失意就不会影响你一生，你会觉得未来一片灿烂。让我们学会进取、乐观、自信、自知，让我们充分发挥自己的潜能，高歌猛进，超越自我，实现自己的理想。



# Contents

# 目 录

## 第一章 让潜能变成能力

潜能是每个人生命中蕴藏的巨大精神财富，在适当的时候，采用适当的方式，这种潜能就能发挥出无穷的力量，创造出一个又一个的奇迹。只要你抱着积极的心态开发你的潜能，你就会在一步步的努力中接近梦想。

|                  |    |
|------------------|----|
| 学者这样说了以后.....    | 3  |
| 以自信激发你的潜能.....   | 4  |
| 不让理想成为白日梦.....   | 7  |
| 没有“不可能”.....     | 8  |
| 菲尔德的坚持.....      | 10 |
| 只有行动才能成功.....    | 13 |
| 努力是成功的捷径.....    | 14 |
| 勇敢地迈出第一步.....    | 17 |
| 梦想不能只是守望.....    | 19 |
| 垃圾场中也能建造花园.....  | 21 |
| 总有一天你们能飞起来.....  | 22 |
| 失败和成功只有一线之隔..... | 24 |
| 智慧是金子.....       | 26 |



# 潜能

挖掘智商潜能

超越平庸自我

|                   |    |
|-------------------|----|
| 看见魔鬼在招手了吗 .....   | 27 |
| 不要做别人的影子 .....    | 28 |
| 低估别人，等于看轻自己 ..... | 29 |
| 每个缺点都有独特的价值 ..... | 31 |
| 成功，一点也不难 .....    | 32 |
| 寻找自己的生命价值 .....   | 33 |
| 你清楚自己想要什么吗 .....  | 34 |
| 认识你自己 .....       | 35 |
| 别让潜能蛰伏 .....      | 37 |
| 一块铁的最佳用途 .....    | 39 |
| 学会发挥你的潜能 .....    | 41 |

## 第二章 别让自身优势闲置

著名心理学家威廉·詹姆士曾指出：“人类大脑仅仅使用了5%~7%的潜能。”我们有理由、也完全有必要充分发挥巨大潜能的神奇妙用。人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比，而我们每一个人都有一座潜能金矿，从这里，我们可以获取一种能让我们成为想成为之人并成就想成就之事的强大力量。

|                 |    |
|-----------------|----|
| 人人都是创造天才 .....  | 45 |
| 思想决定了你的一切 ..... | 47 |
| 走别人没走过的路 .....  | 49 |
| 化优势为力量 .....    | 51 |
| 智慧的力量 .....     | 55 |





|                  |    |
|------------------|----|
| 不经意的收获 .....     | 57 |
| 好大的一片果林 .....    | 58 |
| 眼高于顶 .....       | 60 |
| 打开心灵之门 .....     | 61 |
| 快乐的原因 .....      | 63 |
| 自己踩下油门 .....     | 64 |
| 寻找人生的另一扇门 .....  | 65 |
| 每个人都有天赋 .....    | 66 |
| 只有一次机会 .....     | 68 |
| 一切都靠自己 .....     | 69 |
| 信念决定成就 .....     | 72 |
| 每个人都是棵开花的树 ..... | 75 |
| 不满足也是一双手 .....   | 77 |
| 因为喜欢 .....       | 78 |
| 亮出你自己 .....      | 82 |

### 第三章 发挥思维潜能的力量

思维力是智力的核心，是考察一个人智力高低的主要标志。恩格斯曾把思维誉为“地球上最美丽的花朵”，思维的能力和水平一直以来就是决定人们智慧高低、创新出路、人生成就的重要因素。所以思维力决定了一个人的未来。

|                 |    |
|-----------------|----|
| 大脑是一座金矿 .....   | 87 |
| 养成独立思考的习惯 ..... | 90 |



# 潜能

挖掘智商潜能

超越平庸自我

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 发掘思维的潜力 .....     | 92  |
| 打破思维定势的枷锁 .....   | 95  |
| 培养探索精神 .....      | 98  |
| 自己描绘自己的蓝图 .....   | 100 |
| 学会换个角度看问题 .....   | 103 |
| 先想象后创造 .....      | 105 |
| 想象成就卓越 .....      | 107 |
| 杰里米的彩蛋 .....      | 109 |
| 脑袋不只是用来戴帽子的 ..... | 111 |
| 认清你自己的大脑 .....    | 113 |
| 成功离不开创新 .....     | 115 |

## 第四章 让梦想成就人生舞台

梦想比条件更重要。心有多高，你就能飞多高；心有多大，你的世界就有多大。无论你的一生是平淡或是辉煌，无论你是长成大树还是小草，无论你是变得杰出还是平庸，这一切都取决于一个意念，取决于你心中的愿望。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 走下巨人的肩膀 .....   | 121 |
| 没有野心不会成大事 ..... | 122 |
| 找准自己的方向 .....   | 124 |
| 成败由你的双脚决定 ..... | 127 |
| 世界很小，你很大 .....  | 130 |
| 改变自己 .....      | 131 |





|                  |     |
|------------------|-----|
| 不能阻挡的力量 .....    | 133 |
| 给自己创造机会 .....    | 136 |
| 让力量像火山一样爆发 ..... | 137 |
| 和时间比赛 .....      | 139 |
| 山顶上的你才是上帝 .....  | 141 |
| 心有多远，路有多长 .....  | 144 |
| 人生就像弹钢琴 .....    | 145 |
| 找回自我 .....       | 146 |
| 敢于成功 .....       | 148 |
| 在梦想中起飞 .....     | 150 |

## 第五章 学着超越平庸自我

超越是为了更好地完善自己，超越就是通过超越时间、超越自我、超越他人，从而促使自我的变化，实现自我。不断地否定自己、超越自己，不断地给自己制定新的目标，这样你就能够在未来的社会上成为一个成功者。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 给成功一个障碍 .....    | 155 |
| 在痛苦中超越自己 .....   | 157 |
| 把胆识变成成功的翅膀 ..... | 159 |
| 上帝在他心中 .....     | 162 |
| 爱的力量 .....       | 164 |
| 变风险为机遇 .....     | 165 |
| 打破寄居壳 .....      | 169 |





# 潜能

挖掘智商潜能

超越平庸自我

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 跨过心中的影子·····       | 170 |
| 自己的人生·····         | 172 |
| 突破自己·····          | 174 |
| 停止反省，等于停止进步·····   | 175 |
| 请重视你的十分钟·····      | 176 |
| 把别人的错误当作成功的基石····· | 177 |
| 是金子就会发光的·····      | 178 |
| 在逆境中磨炼自己·····      | 179 |
| 不要跟着别人的屁股走·····    | 182 |
| 每条河流都有方向·····      | 183 |
| 人生最高的坡·····        | 184 |
| 我想我会赢·····         | 186 |
| 坚持多挖几锹土·····       | 188 |

## 第六章 抓住身边的每一个潜在机会

仅靠天赋的某些巨大优势并不能造就英雄，还要有运气相伴。如果没有机遇或者总是错失机遇，任何伟大的英雄都将一事无成。机遇对任何人都具有重要意义。总而言之，机遇是成功的种子。但是，机遇往往不易察觉，需要人去识别、寻找；机遇大多可遇不可求，需要人去创造；机遇容易稍纵即逝，需要人及时把握。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 机遇只偏爱有准备的人····· | 193 |
| 做命运的真主人·····    | 195 |
| 不轻易放过每个机遇·····  | 197 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一条价值 900 万美元的信息 ..... | 198 |
| 贪心的乞丐 .....           | 200 |
| 天才的作品 .....           | 201 |
| 在变化中寻求突破 .....        | 203 |
| 上帝会救我的 .....          | 205 |
| 培养善抓机遇的习惯 .....       | 207 |
| 良机总与风险相伴 .....        | 209 |
| 机遇不会永远等在那里 .....      | 211 |
| 做个创造机遇的高手 .....       | 212 |
| 主动出击 .....            | 214 |
| 光明与火把 .....           | 216 |
| 向风险挑战 .....           | 217 |

## 第七章 用智慧改变命运

因循观望的人只惊叹他人的创意，而无限的创意其实不过是智慧的推陈出新。智慧如同燧石，你只有不停地敲打它，它才会发出耀眼的光芒。生活教会我们：只有不走寻常路，才有路可走。有胆有谋的人们通常会选择走一条人迹罕至的道路，因为另辟蹊径的结果往往会留下更深的足印。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 从拍卖热吻到出售柏林墙 ..... | 223 |
| 盖斯门的粘身术 .....     | 224 |
| 小的好处 .....        | 225 |
| 自动售货机 .....       | 227 |



## 潜能

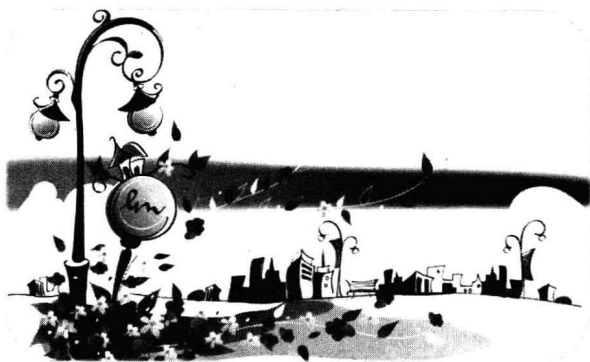
——挖掘智商潜能

超越平庸自我

|               |     |
|---------------|-----|
| 奥赛罗的白手套·····  | 228 |
| 赚大钱的废料·····   | 230 |
| 原价销售的奥妙·····  | 231 |
| 忧患与机会·····    | 232 |
| 建立自己的交际圈····· | 233 |
| 溺水女郎与相机·····  | 235 |
| 创新让你与众不同····· | 237 |

## 第一章

# 让潜能变成能力



潜能是每个人生命中蕴藏的巨大精神财富，在适当的时候，采用适当的方式，这种潜能就能发挥出无穷的力量，创造出一个又一个的奇迹。只要你抱着积极的心态开发你的潜能，你就会在一步步的努力中接近梦想。







## 学者这样说了以后

约翰在中学的时候由于平时学习不积极，成绩很差，每次考试总在倒数几名徘徊。老师一直说他无可救药了，同学们也看不起他，为此，他一直很灰心，连他自己也觉得这辈子不可能有什么出息了。

期中考试刚结束，老师兴奋地在班上宣布，有位著名的学者要到班上做个实验。

“这和我有什么关系？”约翰闷闷不乐地嘀咕了一句。不过，他的耳朵还是捕捉到了一句话：“知道吗？这位学者是研究人才心理学的，据说他有一种神奇的仪器，能预测出谁未来会获得成功。”这是尖子生杰克逊和他的邻桌在窃窃私语。

“这和我更没有关系。”约翰心想，随后出门玩去了。

几个尖子生为此激动不已，他们都忐忑不安地期望着这位学者的到来，并渴望着看看那种神奇的仪器。

这位学者终于来了，他是个大胡子的中年人，和蔼可亲，看不出有什么特别之处。令那几个尖子生失望的是，这位学者只是到班上转了几圈便没了踪影。

老师神秘地点了5个同学的名字，请他们到办公室去，其中包括约翰。约翰很紧张，以为自己又没考好，要去挨训，不过，尖子生杰比也在场。约翰纳闷得很，其余几个人也莫名其妙。

办公室里坐满了老师，还有那位学者。“孩子们，”这位学者依旧那么和蔼可亲，“我仔细地研究了你们的档案和家庭以及现在的学习情况，我认为你们5个人将来会成大器的，好好努力吧。”

约翰觉得一阵眩晕，他一直以为自己听错了，可是看看在场别人的

