

JI FA NEI XIN
DE BAO FA LI

你相信吗？心有多高，事业就有多大！

激发内心的 爆发力

周海燕◎编著

**心灵没有限制，设限的往往是我们自己！
打开你心灵的密码，挖掘你内心深处的宝藏！**

中国商业出版社

你相信吗？心有多高，事业就有多大！

激发内心的 爆发力

心灵没有限制，设限的往往是我们自己

打开心灵，正确地认识自己，挑战自己，释放自己内心的巨大潜能，你便能跨过生命中的一道又一道关卡，走向卓越而成功的人生！

周海燕◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

激发内心的爆发力 / 周海燕编著. —北京:中国商业出版社,
2011.10

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7417 - 9

I. ①激… II. ①周… 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(2011)第 190401 号

责任编辑:陈鹰翔

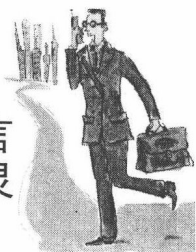
中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.ccbk.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市通达诚信印刷有限公司

*

720 × 1000 毫米 16 开 17 印张 200 千字
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
定价:29.80 元

* * * *

(本书若有印装质量问题,请与发行部联系调换)



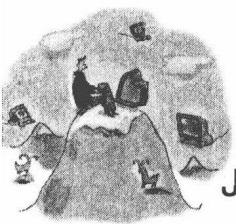
前言

开放你的心灵

我们每个人都是心灵的塑造者。所以，你有什么样的心灵，就会有怎样的人生。每个人都会有不同的气质，有的清新，有的世俗；有的聪明活泼，讨人喜欢，有的则举止庸俗，让人讨厌。所有的这一切，仅因为每个人的心灵世界不同。心思纯净，身上自会有一种脱俗的气质；心灵不洁，自然也就会散发出一种庸俗之气。所以，观气质，就可以了解一个人。

我们每个人都生活在现实生活中，而现实生活也充满了各种各样的诱惑，所以，我们的生活也往往匆促浮躁，难以培养出深邃的思想。因此，只有让自己远离各种诱惑，才能让自己的心灵安静下来，才能让自己的思想深刻起来。“人心如水，静止则明；不为物引，不为欲萦。”因此，我们要经常让自己停下来，打扫一下心灵的空间。

还有就是，如果你对做人采取的是一种玩世不恭的态度，游戏人生，非常不满的话，那么你的内心就会充满污浊，就很难达到清静。俗话说：“水至清则无鱼，人至察则无徒”，对事物太认真了，就会对什么也看不惯，容不下亲人，容不下朋友，从而彻底地把自己



激发内心的爆发力

JiFaNeiXinDeBaoFaLi

割裂开来。

其实,从影响一个人心灵的角度来看,周围的环境对他有着巨大的影响。比如一个人如果在他的生活环境中,经常能受到朋友的鼓舞与勉励,那么,他的意志和决心就会得以加强,因为朋友在激励他去抓住机会的时候,他就可以从朋友那里获得巨大的精神力量。

有些人太容易接受失败,还有一些人虽然一时并不甘心,但是麻烦和挫折消磨了他们的志气,最后也就放弃了奋斗。只有具有坚定信心和勇气的人,才能历经人生坎坷,从而获得最后的胜利。

人生的确是个谜团,谁也不可能找到最终的谜底,但是,人又是天生的猜谜者,我们需要解开生命的秘密。即使一辈子为此忙碌,我们也不认为是在浪费时间。人生的愉快之感,固然可以想见,譬如,站在高岸上,遥看颠簸于大海之中的行船,是愉快的;站在古战场的遗址,遐想那勇猛的搏杀,力量的碰撞,同样令人血脉贲张。但是,没有什么事物,能比攀登于人生真理的高峰之上,然后俯视路上的层层路障和迷雾,更让人感觉愉快的了!

当初,上帝创造了驴子,对它说:“你是头驴子,从早到晚,你要不停地干活。在你的背上,还要驮着重物,你吃的是草,而且缺乏智慧。你的生命将有 30 年。”驴子回答说:“像我这样生活,30 年实在太长了。求求您,还是不要超过 20 年吧!”上帝答应了。

上帝创造了狗,对它说:“你需要随时保持警惕性,守护你最好的伙伴——人类和他们的住所。你吃的是他们桌上的残羹剩饭,你的生命期限为 25 年。”狗回答说:“我的主啊!对于这样的生活,25 年

前言 开放你的心灵



太长了,我的生命还是不要超过15年为好。”上帝答应了它的要求。

上帝又对猴子说:“猴子,你悬挂在树上,像个白痴一样令人发笑。你将在世上生活20年。”猴子听了这话,眨眨眼,回答说:“我的主啊!如同小丑一样活上20年,确实太长了,请您行行好,不要让时间超过10年吧!”上帝也答应了猴子的请求。

最后,上帝创造了人。上帝告诉他:“人,你要有理性地活在这个世界上,用你的智慧掌握一切、支配一切,而你的生命为20年。”人听完后,这样回答:“主啊!人活着,只有20年的时间,怕是太短了,我看这样吧——您将驴子拒绝的30年、狗拒绝的25年和猴子拒绝的20年,全部赐予我好吗?”上帝同样答应了。

结果,正如上帝所安排的那样,人,先是无忧无虑地活过了一些年头,接着,他成家立业,如同驴子般,背着沉重的包袱拼命工作;然后,像忠诚的狗一样,认真守护着他的孩子;当年老的时候,他又像猴子一样,扮演“小丑”,和他的孙辈们玩耍,享受晚年时的天伦之乐。

这就是人生。很多人,就是这样走过他们的一生。但是,在这样的过程中,每个人享受到的人生味道,却不尽相同。

人就好像一架复杂的机器,他那漫长的生命就是为了成就一番伟大事业,建立不朽的功名。所以,人体这架复杂机器中,每一个零部件对成功来说都是关键的,都是成功的一个要素,也就是说是完全为成功而存在的。

记住这条原则:确信自己必有成功的把握,无异于替自己的精神打了一针兴奋剂,会使那些迟疑、恐惧、后退、彷徨的恶魔都纷纷



激发内心的爆发力

JiFaNeiXinDeBaoFaLi

避开你。同时,你的希望、期待与能力都如电流在你身体里流过一般,使你整个身体受到感应,把你改造成一个充满希望、前途远大的人。

所以说,开放心灵,其实就是对自己有一个正确的认识,以一颗积极的心态去面对,你就能激发自己内心的潜力。



目 录

前言

开放你的心灵	1
--------------	---

第一章 打开生命的潜能

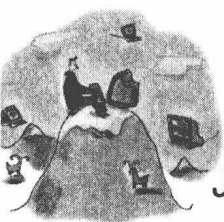
任何一个大脑健康的人与一个伟大科学家之间,并没有不可跨越的鸿沟,他们的差别只是用脑程度与方式的不同,而这个鸿沟不但可以填平,甚至可以超越,因为从理论上讲,人脑的潜能几乎是无穷无尽的。

挖掘自己的潜力	3
成功就是不断开发自己的潜力	5
人人都有巨大的潜能	10
向自己挑战	13
大自然赐给每个人以巨大的潜能	18
潜能是无穷无尽的	22
别压抑你的潜能	24
善用你的野心	28
有野心方能成大事	31

第二章 超越自我

无论过去如何看待自己,现在都有了改变的动机、方法与能力,可以使自己变得更美好。造物主给我们的所有礼物中,能够选择自己的人生方向,应该是最大的恩赐了。只要我们立志做一个成功者,做一个最伟大的人,最好的事情就会发生在我们的身上。所以说,我们要想自己杰出,我们必须把自己变成最好的人。

学会自立自强	37
掌握自己的命运	39
明确目标的力量	43
迎接恐惧	46
不要担心失败	51



激发内心的爆发力

JiFaNeiXinDeBaoFaLi

对自己要求高些	55
追求最好的成功	58
强化的信念	61

第三章 增强内心的能量

创造我们的那种力量也同样支撑着我们、滋养着我们,而这种伟大的力量就在我们的体内。大多数人在撒手人寰、离开这个世界时,还有相当大的一部分潜能压根就没有被开发。他们只是使用了自身能力中很小的一部分,而其他更珍贵的财富却白白地闲置在那儿,原封不动。所以,最大化地开发一个人的潜能,已成为每个人一生都要面对的重要命题。

改变自己的内心	67
发挥自己的强项	70
用快乐编织心的天堂	76
相信自己行就一定行	80
保持一颗热诚的心	83
绝望中寻找希望	88

第四章 主宰自己的意志

当面对诱惑时,最有力的支持来自于你自己,内心坚定的自制力是抵御诱惑的有力武器,它使人从无能为力、受迷惑状态中解脱出来,恢复控制自我的能力,重新做自己的主宰。

做思想的主人	95
自制的神奇力量	98
用思维打造积极人生	102
把从前忘掉才能走得更远	107
小心你的“思维定势”	111
扫除心灵的尘垢	116

第五章 拥有健康的体魄

健康是福、盛名如烟,活着平安才是最聪明与最好的选择,千般万般的第一也不过镜花水月,在失去健康之后,更是一文不名,何苦来哉!人应学着善待自己,放自己一马,毕竟宇宙大千,没有十全十美的事。凡事量力而为,尽己之心,活一个健康平和又知足的生活,才是对自己“第一”的安排。

健康是最大的财富	121
----------------	-----



锻炼增强体力	124
健康是工作的资本	127
保持旺盛精力	132
善待自己的健康和精力	134

第六章 修炼好信心

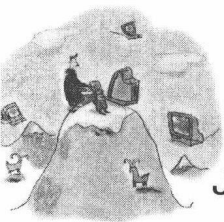
自信不是在你得到之后才相信自己能得到，而是在你还没得到之前就相信自己一定能得到的一种信念。成功无疑会助长自己的自信，但并不是先有成功，后有自信。自信不是某件事情做成之后才对自己有信心，而是在做事情之前就怀有必胜的信念。自信是一个人取得成功的大前提，自信可以使你获得勇气和力量，一个充满自信的人更容易取得成功。

凭什么你不能成为强者	141
永远对自己深信不疑	144
别让自卑害了你	147
简单做人，洒脱自在	151
把自己看做正常人	152
做个不可救药的乐天派	157
最好别诅咒上帝	160
为自己而活	162

第七章 选择自己的生活方式

什么是选择？选择就是让我看到事情的结果很重要，但做事情的过程更重要，因为结果好了我们会更加快乐，但过程使我们的生命更充实。

选择你的生活方式	167
选择一个梦想与目标	169
选择好你的朋友	173
锻炼选择的能力	176
选择最合适的，那才是最美的	178
选择所需要的成本	180



激发内心的爆发力

JiFaNeiXinDeBaoFaLi

选择的力量 185

第八章 改变你的处世风格

事业成功的人,通常是那些把做人放在第一位的人。做人做到位了,事情做到位了,财富自然也就随着来了,事业自然也就成功了。做人到位就是做人要适可而止、适时而止,不要太过于执着和张扬,也不要过于拘谨和自卑,只要雪中送炭不要锦上添花,到位就好。用点心思,提升做人的修养,做一个恰到好处的“完美人”,为自己奠定一生成功的基础。

语言的魅力	191
表达你的友善	193
获得助力你才能有好发展	195
不遭人妒是庸才	197
慎用你的批评	200
名声是金	203
给人留下良好的第一印象	206
让幽默常伴	210
做一个合格的听众	214
场面话可以说,但不可以信	219
有些话烂在肚子里,也不能乱说	223

第九章 自己就是一座金矿

一个人的命运到底由谁来掌握? 是许多欲求成功者非常关心的一个人生课题。对弱者来说,命运永远掌握在别人手里;对强者来说,命运则掌握在自己手中。毫无疑问,一个人只有掌握了自己的命运,才是一个成功者。用简单的话来概括,即在这个世界上,只有唤醒心中沉睡的巨人,我们才能做一个成功的人。

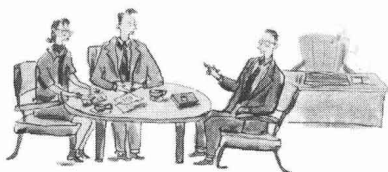
善待自己	229
塑造一个最好的“我”	233
认识自己,战胜自己	239
让自己摆脱平庸	244
做生命中的第一	246
追求卓越	248

激发内心的爆发力

Chapter 1

打开生命的潜能

任何一个大脑健全的人与一个伟大的科学家之间，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，人脑的潜能几乎是无穷无尽的。



第一章 打开生命的潜能



挖掘自己的潜力

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生活热情和勇气。每个人都能成功，每个人体内都具备成功的潜能，尽情发挥这股力量，成功就会紧随而至。潜能是激发我们走向成功的力量，只要我们敢于挑战自己，敢于付出，理想一定会变为现实。只要我们在思想上、身体上、行为上、意识上都掌握迈向成功的策略，并且长久地保持这种状态，不断地采取行动，发挥自己所有的力量，释放内心无比的能量，我们会开发出巨大的潜能，就会在瞬间改变命运，并且持久地带来变革，取得人生中想要的非凡成就！

有一天，在西格诺·法罗列的府邸正要举行一个盛大的宴会，主人邀请了很多客人。就在宴会开始的前夕，负责餐桌布置点心的制作人员派人来说，他设计用来摆放在桌子上的那件大型甜心饰品不小心被弄坏了，管家听后不知所措地急得团团转。

在这时，一个孩子走到管家地面前怯生生地说：“如果您能让我来试一试的话，我想我能创造另外一件饰品来顶替。”这个小孩是西格诺府邸厨房里干粗活的一个下人。“你？”管家惊讶地喊道，“你是什么人，竟敢说这样的大话？”

那个脸色苍白的孩子回答道：“我叫安东尼奥·卡诺瓦，是雕塑家皮萨诺的孙子。”“小家伙，你真的能做吗？”管家半信半疑地问道。“我可以造一件东西摆放在餐桌中央，如果您允许我试一试的话，我想是可以的。”小孩子在此时开始显得镇定一些了。仆人们在此时都已经慌得手足无措了。于是管家就答应让安东尼奥去试试，他则



激发内心的爆发力

JiFaNeiXinDeBaoFaLi

在一旁紧紧地看着这个孩子，注视着他的一举一动，看他到底怎么办。

这个厨房的小帮工不慌不忙地要人端来了一些黄油。管家更奇怪了，不一会儿工夫，不起眼的黄油在他的手中变成了一只蹲着的巨狮。管家顿时喜出望外，惊讶地张大了嘴巴，赶紧派人把这个黄油塑成的狮子摆到了桌子上。

晚宴开始了。客人们都陆陆续续地被引到餐厅里来。在这些客人当中，有威尼斯最著名的实业家，有高贵的王子，有傲慢的王公贵族们，还有眼光挑剔的专业艺术评论家。可是当他们一眼看见餐桌上卧着的黄油狮子时，都不禁交口称赞起来，都认为这是一件天才的作品。

他们停留在狮子面前不舍得离去，甚至都快忘了自己来此的真正目的是什么了。结果整个宴会变成了对黄油狮子的鉴赏会。客人们都在狮子面前情不自禁地细细欣赏着，不断地问西格诺·法罗列，究竟是哪一位伟大的雕塑家竟然肯将自己天才的技艺浪费在这样一种很快就会融化的东西上。法罗列也呆住了，他立即把管家喊来问话，于是管家就把小安东尼奥带到了客人们的面前。

当那些尊贵的客人们得知，面前这个精美绝伦的黄油狮子竟然是这个小孩仓促间做成的作品时，都情不自禁地大为惊讶，整个宴会马上变成了对这个小孩子的赞美会。富有的主人立刻宣布，他将出资给小孩请最好的老师，让他的天赋充分地发挥出来。安东尼奥很是喜出望外。

西格诺·法罗列果真没有食言，但安东尼奥却没有被眼前的宠幸冲昏头脑，他仍然是一个纯朴、热心而又诚实的孩子，孜孜不倦

第一章 打开生命的潜能



地刻苦努力着,希望把自己培养成皮萨瓦门下一名优秀的雕塑家。也许有很多人并不知道安东尼奥是如何充分利用第一次机会展示自己才华的,然而却没有人不知道后来著名雕塑家卡诺瓦的大名,没有人不知道他是世界上最伟大的雕塑家之一。可以看出,一个机会对于一个人的影响是多么地深远。

如果你觉得自己是个天才,如果你觉得“一切都会顺理成章地得到”,那可真是天大的不幸。你应该尽快放弃这种错觉,一定要意识到只有勤勉地工作才能使你获得展示自己的机会,才能得到自己所希望得到的东西,在有助于成长的所有因素中,勤奋并努力是最有效的。

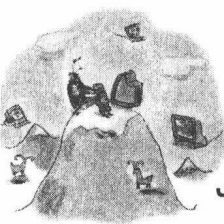
虽然你一生中能获得机会的可能性还不到百万分之一,然而,当机会不经意间出现在你面前时,你就要赶快把握住机会,将它变成有利的条件。而你所需要做的事情只有一件:行动起来。

我们常说,是金子总要发光的,天才就是这样,无论处在什么样的位置,只要你能把握住机会,你能激发自己内心的潜力,你就能获得成功。

所以说,每个人都有很多优点和才能,这些优点便是促使我们走向成功的关键。等到我们能清晰地看到自己的特长,确信能在什么方面取得贡献时,便是开始迈向成功的第一步。相反,如果我们看不出自己的优点和才能,便像是个活生生被埋到坟墓里的人!

成功就是不断开发自己的潜力

我们需要不断地点燃内心的明灯,只有我们内心的灯亮了,我们才能充分地认识自己,才能沿着我们的目标前进,才能不断地激



激发内心的爆发力

JiFaNeiXinDeBaoFaLi

发潜伏在我们内心深处的潜力。无论在何种情形下,我们都要不惜一切代价地激发自身潜能,让自己走上成功之路。我们要竭尽全力亲近那些了解自己、信任自己和鼓励自己的人,他们对我们日后的成功,具有不可忽视的巨大作用。我们更应该与那些努力要在世人面前有所表现的人接近,因为他们有着高雅的志趣和远大的抱负。我们接近那些坚持奋斗的人,他们会使我们在无意中受到感染,从而形成奋发向上的精神。当我们做得不够完美的时候,我们周围那些不断向上的朋友,就会鼓励我们更加努力,更加艰苦奋斗。看看我们自己吧!我们不是生活的弱者,我们同样是生活中的强者,我们都可以努力地做一个真实的自我,而且我们绝大多数人都有可能做得比现实中的自己更伟大。

我们要获得成功,需要准备的第一件事便是要排除一切限制、阻碍我们的东西进入我们的体内,我们要主动寻找那些使我们能够自由、和谐发展自己的境界。

我们的思想一旦闭塞,雄心一旦消沉,我们的志向就会因此被吞没,我们的希望就会因此化成泡影,我们前进的动力就会因此无影无踪。任何一个人无论在什么情况下,都要尽情地释放自己内心深处强烈而伟大的激情,惟有释放并且运用自己的激情,我们才能挖掘自己的潜力,才能获得成功。

我们生活中的许多人受了限制却又不能摆脱束缚,我们所从事的工作与所谓的大事相比,其实我们还只是在做一些低劣的工作。因此我们可以看出,阻碍我们事业成功的两点:一是没有做好第一手准备;二是不能摆脱束缚。