

HUANKINGCHENSHUIDEQIANNENG

唤醒

沉睡的潜能

长江 井海 编著

突破人生困境 提升生活品质

地震出版社

唤醒沉睡的潜能

长江 井海 编著

地震出版社

唤醒沉睡的潜能

长江 井海 编著

责任编辑:李小明

地震出版社 出版发行

北京民族学院南路9号

北京西河印刷厂印刷

850×1168 1/32 7.5印张 180千字

1998年1月第一版 1998年1月第一次印刷

印数:0001-7000

ISBN 7-5028-1504-X/Z·39

(1956) 定价:12.80元



序 言

叩响人生的门环

要我给《唤醒沉睡的潜能》写一个序，写什么怎样写才好呢？实话实说，我心里没有“谱”。

像这本书一样，有根有据、有理有序又成体系地阐释与博论生命问题、人生问题，诚恳地说，我是第一次触及。我相信，纵然人间百象，人各有志，而基于生命本质的探寻，人生问题的探讨，对每一位能静心阅读该书的人都将大有裨益！

该书不屑于在“我们从哪里来，又要到哪里去？”等空泛问题上作耍嘴皮般的游戏，而在于围绕“**我们既然活着，怎样才活得更好**”这个基点逐层展开，从人生大态势着眼，人生小细节入手，探讨怎样的人生才是我们想要的人生，怎样的生活才是我们应该要的生活。

同时，该书还明白地告诉读者，解决人生问题的关键是激发人的潜能。人的潜能是巨大的，变化才是生命的主题。唯有变化与遵循生活之道才是人

生的主旋律。

我们都知道：“人乃是为内心的各种感受而活着”。从某种意义上说人生的过程就是思想历险的过程。在人生的旅途中，一切尊重生命能力和人生价值的人们，无不是一头拉磨的驴子，永不停息地推动着生活的磨盘，碾磨他思想的谷物……在此，我不敢说这本书究竟在多大程度上对热爱它的读者，会产生怎样的有益人生的影响，甚而是改变。但有一点是确定的，那就是它不可回避地将对你产生积极的引导作用，除非你拒绝阅读它！

怎样才能得到我想要的人生？怎样才能得到我想要的生活？人生对我们提出的终极挑战是什么？在物欲横流的时代里，如何重塑我们人生的大梦，重建我们生命的架构？如何拥有人与人之间亲密的关系，从而人人分享人生的快乐，拥有美好的明天？我完全相信，你现在握着的这本书，已经给了你确定的回答！那么，我还需多说些什么呢？

有幸作为先于你的读者，写下我肤浅的感受。

道 殊

1997.10 于北京

目 录

生命的能力

第一章 除非你有梦

此刻就来做个梦	(4)
人生取决于你的决定	(9)
影响你的力量	(13)
信念：决定人创造与毁灭的前提	(20)

第二章 改变马上可以做到

答案紧跟问题的脚步	(24)
调整你的步伐	(29)
成长才是唯一的快乐	(33)



心境的力量	(39)
卓越的捷径	(42)

第三章 巨人的脚步

过着你言行一致的生活	(46)
奥妙的心则	(50)
正视你的心模	(59)
情绪马儿的缰索	(65)
改变人生中的任何事情	(72)
成功的召唤	(77)

主宰生命的系统

第一章 追求成功

价值观：人生的指南针	(86)
表达你成功的词汇	(94)
神奇的比喻	(99)



节约你的精神	(105)
--------------	-------

第二章 接受心理挑战

作好准备过另外一种生活	(109)
提出希望的未来	(115)
十天心理考验	(123)
性格模式与自我认定	(127)

第三章 人生战略

情绪的诀窍	(139)
健康之魂	(143)
亲密之道	(145)
通向财富的阶梯	(147)
书写你的座右铭	(157)
善用时间和生命	(162)
休息和娱乐	(165)



唤醒心中的巨人

第一章 卓越的诞生

信念的魔力	(170)
善用你的心灵与头脑	(176)
差异造就差别	(184)
揭开心序的面纱	(190)

第二章 矢志成功

决定成功的最终要素	(194)
契合神奇的力量	(199)
成功的自我暗示	(203)
终极挑战	(207)
后记	(215)

生命的能力



生命的能力

第一章：除非你有梦

- 除非先有梦，否则一切皆不成
- 人生取决于所作的决定，而非所遭遇

的境况

- 好坏、悲欢、贫富皆辨之于心

此刻就来作个梦

我深信人人从小都有梦……但你的现在，还有梦吗？你过去的梦，可能早已被遗忘，或者它缩了水，已经干瘪！你敢想想，如果你还一直保持原先的那个梦，今天的你又会是什么样子呢？

很多事叫人魂牵梦萦，令人情系往昔，风雨飘摇的尘世，逝者如斯。当晚风吹拂我们经历了尘世苍桑的长发，我们不禁暗暗地问自己：“打心底里我相信自己有不凡的才干，能做出伟大的事情，而现在，为什么是这样，而不是那样的呢？”

你我都遇到过这样的故事：一些人奋力搏击出了生命力，突破了人生困境，最终成为其他人效法的典范……

其实，你和我也都能活出这样的生命力，只要我们拿出勇气，相信自己有能力面对人生中的各种横逆。纵然人生会有各种遭遇，但我们决定要去面对，并拿出相应的行动，你和我同样能突破人生的困境。

花点时间，此刻就来作个梦！好好想想，我们到底想要一个什么样的人生。



我们的人生有何种成就，到底取决于什么？答案乃是当初所作的决定。当我们作出决定的那一刻，命运也就注定了！

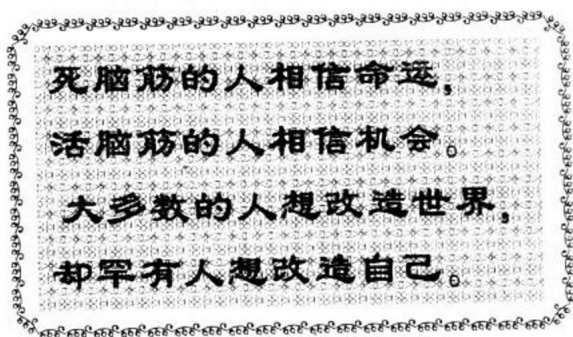
我们每个人都是有目标的，只是有的人知道，有的人不知道。不管这些目标为何，对我们人生都影响重大。要好好思索那些想达到的目标，挑出一个最让你动心的目标。这个目标要使你晚睡早起才行！这样才能启动你的创造力，引发你的热情。

你要如何把看不见的幻梦化为看得见的事实呢？**第一步就是明确做的是什么梦。记住，你的梦能实现到什么程度，就看你给它订的界线何在！此刻就让你的梦具体化，随后好好想想，如何实现它的计划。**

在追求你确定的梦，也就是目标的过程中，我们往往会做出惊人的成绩和意想不到的结果，就像蜜蜂寻求生命意义的过程。

难道蜜蜂是存心为花朵传递花粉吗？不是的。它的目标是花蜜，可是在寻找的过程中，它的腿上沾满了花粉，等待飞到其它花朵上时，神奇的生命连锁反应就开始了，结果是满山万紫千红！

同样的道理，在通往你梦的旅途中，你会惊喜自己实现梦想的任何意外之结局，它往往成为你生命永恒的收获。



人生实在宝贵，它赋予我们每个人独特的权利、机会和责任，只要我们有心去耕耘就能结出丰盛的果实。

到底是什么因素决定了我们每个人的不同的命运？为什么有的人虽在困顿的环境之中却能开创出非凡的人生，而另一些人却在优裕的环境中毁掉了自己的一生？

答案可能是千差万别的，人生之所以是这样而非那样，关键的因素可能还是你自己的人生目标。

任何目标若不是持久下去便没有实质上的价值！当我们回顾历史，便会发现其中的伟大人物之所以有那么惊人的成就，乃是对自己提出了超出一般人的期许。在这个期许尚未实践之前，我们便称之为“梦”。

有了期许就足以圆满人生了么？不是的。若没有信心去实现它，你的梦永远只是一个梦而已！这就要求我们有必然的信念，信念对于每个人有如至高无上的命令。

因此，我们想要提高自己的期许之前，就得先建立信念。积极的信念可以给人明确的方向感，它也是历史上一切伟大成就背后的推动力量……

追求目标的真正目的，乃是让你在这个过程中塑造自己，看看最后会变成什么样的人！**我们都得不断追求心智的成长，那是我们灵魂的粮食。**

当你达到了所追求的目标，别忘了马上再给自己订出一个动心的未来目标。在对新目标的追求过程中，不可避免地仍会遇上一些困难与障碍，但是别忘了，在此之前你也曾经遇到过，而如今你成功了！

的确，人的意志是难以压制的，当你决定了目标，坚持绝不因任何困难、问题或阻碍而退缩，赢的意志便自然而然生，它能把你带向成功、塑造你的个性、开创你的人生。

人生路上的各样阻碍，只不过是提醒你要奋斗不懈，不达目的誓不休。

智慧



好好思索这句话：成功源自于正确的判断，正确的判断源自于经验，而经验又源自于错误的判断。

过去你一定会犯下一些错误，从中你到底学到哪些提升



人生品质的教训呢？

我们必须勇于从犯的错误中学习，而不光是自怨自艾，否则日后仍会犯相同的错误！

当你一旦界定出目标，你脑子的潜力便豁然开启，它变得有如磁铁，很快吸住那些能使你达成目标，或实现成功的信息或机会。所以你要善于运用脑中那拥有超强能力的神经机器，它能短时期内改变你的人生。

如果你的梦未能实现，就是因为你不会好好地界定出所要追求的目标，从而脑子不知道什么是重要的。

当你能看重个人的成长和发展，人生中的其他成就才算是奠下了基础。现在请你完全静下心来，完成下面的提问：

一、你能学到些什么东西？你想学哪些技巧？你希望培养什么样的个性？你希望结交什么样的朋友？你想成为什么样的人？

二、给你的目标确定一个完成的期限。

三、写出一年内你要达到的目标。

四、简短地写下为什么要达到这个目标的原因。

目标订好了，就要拿出积极的行动，千万不能就此束之高阁！就在此刻，谋划出实现目标的第一步，随后紧跟向前，那怕是微不足道的一小步，都能使你距目标更近……

现在就行动吧。