

慧新 编著

助你成功系列

成功开发 潜能

西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

助你成功系列

Chenggong

Kaifa

Qianeng

成功开发 潜能

慧新 编著

西南财经大学出版社

SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

成功开发潜能

慧 新 编著

责任编辑:程均丽

封面设计:大涛视觉传播设计事务所

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址:	http://www.xcpress.com/
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县科技书刊印刷厂
开 本:	880mm×1168mm 1/32
印 张:	8.875
字 数:	13.5千字
版 次:	2003年1月第1版
印 次:	2003年1月第1次印刷
书 号:	ISBN 7-81088-036-5/F·033
定 价:	22.00元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无防伪标志不得销售。

前言

有专家通过实验得出,通常情况下,一个人一生都只能发挥出其应有的潜能的 20%,另外还有 80% 终生都处于得不到开发的境地。美国有一位学者对在各自的领域里获得一定成就的人做了一个实验,实验说明了获得成就的人都成功地开发了普通人没有开发的另外 80% 的潜能。也就是说,成就的大小的分水岭在于人的潜能的开发与应用的程度:一个人具有巨大成就,说明他的潜能得到了最大限度的开发与应用;而一个人成就不突出,表现平平,最主要的原因就是他的潜能没有得到合理的开发与应用。

潜能的开发不是一个空泛的概念。在实际的生活与工作中,我们是可以通过一定切实可行的方法,对潜能做最大限度的开发。这也说明了,无论你现在处于什么状态,成功也好,不成功也罢,这些都不要紧,只要你的生命

成功开发潜能

能够延续,你就有机会成功地开发你的潜能,用你的智慧创造令人刮目相看、肃然起敬的成功。

本书将介绍一些非常实用的方法,希望能够激发和拓展你的无限潜力,使你能够用你的智慧与能力创造成功。这些方法有从宏观出发的,如认识自己、改变自己、培养意志力、培养想象力等等;也有从微观出发的,如强化记忆能力、训练听力、培养观察能力、训练快速阅读能力、训练快速记录能力等等。

我们应该相信,只要成功地开发了自身的潜能,创造成功并不是一般人想象的那样神秘和艰难。真心希望每一位读者朋友,在读了本书后,能够获得丰富的感悟,激发与拓展自己的潜力,努力去获得属于自己的成功。

目 录

第 1 章 为什么要开发人的潜能	(1)
1. 人的潜能是巨大的	(1)
2. 人为什么不能正常发挥出全部潜能	(4)
3. 阻碍你开发潜能的，到底是什么	(7)
4. 找回金钥匙：开发潜能之道	(13)
第 2 章 认识自己	(18)
1. 我是谁	(18)
2. 找回“真我”	(22)
3. 直面自己的优缺点	(28)
4. 突破“狭隘比较”	(33)
5. 六十个开启心智的问题	(37)
第 3 章 改变自己	(44)
1. 走出封闭心理	(44)
2. 走出灰暗心境	(46)

成功开发潜能

3. 摒弃恐惧心理	(48)
4. 如何战胜自卑	(49)
5. 对付挫折压力的自我调节法	(51)
第4章 情绪透视与控制	(70)
1. 消极情绪透视	(70)
2. 情绪测试	(77)
3. 为什么要控制情绪	(79)
4. 如何控制情绪	(81)
5. 情商与情绪控制	(94)
第5章 培养意志力	(100)
1. 意志力：开发潜能不可或缺的因素	(100)
2. 意志力测试 (1)	(106)
3. 意志力测试 (2)	(109)
4. 如何培养意志力	(124)
第6章 培养想象力	(131)
1. 想象力的巨大作用	(131)
2. 信息时代的想象力：创富与创意之源	(139)
3. 给你的想象力打分	(145)
4. 如何培养想象力	(153)
第7章 抓住直觉和灵感	(156)

1. 直觉创富	(156)
2. 灵感带来的成功	(162)
3. 测试你的“直觉”和“灵感”	(166)
4. 直觉和灵感哪里来	(178)
第8章 激发创造能力	(182)
1. 成功是“创造”出来的	(182)
2. 自我创造力的测试	(185)
3. 如何激发人的创造力	(188)
4. 创新的最好方法是“借旧创新”	(194)
第9章 培养逻辑思维能力	(196)
1. 逻辑思维简介	(196)
2. 如何培养逻辑思维能力	(199)
3. 培养逻辑思维能力的注意事项	(201)
第10章 强化记忆能力	(203)
1. 认识记忆及其作用	(203)
2. 记忆的三个过程	(206)
3. 提高记忆的方法	(212)
第11章 训练听力	(220)
1. 听力的巨大作用	(220)
2. 如何训练听力	(224)

成功开发潜能

3. 听力训练的注意事项	(231)
第 12 章 培养观察能力	(234)
1. 观察能力的作用	(234)
2. 训练观察能力	(238)
第 13 章 训练快速阅读能力	(248)
1. 对阅读速度的初步测试	(249)
2. 如何提高阅读速度	(255)
3. 对阅读速度的再次测试	(261)
第 14 章 训练快速记录能力	(266)
1. 传统的笔记方法	(266)
2. 速记的优点	(267)
3. 如何进行快速记录	(272)
后记	(275)

第1章 为什么要开发人的潜能

“有知莫如人，人者万物之最灵也。”人是万物之灵，其内在潜能是极其巨大的。据科学家介绍，如人的潜能被开发到一半的话，一个人攻读几个博士学位，亦是家常便饭。美国思想家梭罗这样说过：“人的能力是无法估量的；因此，我们不能凭先例来判断一个人能否做成一件事，因为人们过去做的事太少了。”

1. 人的潜能是巨大的

一位农夫在他的谷仓前注视着一辆轻型卡车快速地开过。他14岁的儿子正开着这辆车，由于年纪还小，他还不够资格取得驾驶执照，但是他对汽车很着迷，已经能够独自驾驶了，因此农夫就准许他在农场里开这辆客货两用车。

成功开发潜能

突然间，卡车翻到水沟里，农夫十分惊慌，急忙跑了过去。他看到沟里有水，而他的儿子被压在车子下面，只有头的一部分露出了水面。

这位农夫并不很高大，据报纸上说，他只有 170 公分高，70 千克重。他毫不犹豫地跳进水沟，将双手伸到车下，把车子抬了起来，另一位跑来援助的工人赶紧把那失去知觉的孩子从车底下拖了出来。

医生很快赶来了，经过检查，发现男孩除了一点皮肉伤外，并无大碍。

这时，缓过神来的农夫不觉奇怪，刚才他去抬车子的时候根本没有想过自己是不是抬得动。出于好奇，他就再试了一次，结果他根本就抬不动那辆车子。医生说这是奇迹，并解释说这是由于身体机能对紧急状况产生反应时，肾上腺会分泌出大量的激素，传遍全身，产生了额外的能量。这就是医生可做出的惟一解释。

要分泌出那么多肾上腺激素以激发潜力，首先体内得先具备庞大的潜力。如果自身没有，任何危急都不足以使其表现出来。由此可见，一个人通常都存有极大的潜在体力。这类事还告诉我们另一个更重要的事实：农夫在危急情况下产生一种超常的力量，并不仅是肉体反应，它还

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,他的心智反应就是要去救儿子,一心只想要把压着儿子的卡车抬起来,心无二用。可以说是精神的刺激让肾上腺引发出潜在的力量。如果需要更大的体力,其心智状态,还可以产生出更大的力量即潜能。而在平常,那个农夫顶多只能抬起卡车 $1/10$ 的重量。

这是一个关于人类巨大的潜能的真实例子。它表明:人在绝境中或遇险的时候,往往会发挥出不寻常的能力。现代科学研究证明,人脑的神经元总数至少有 $100 \sim 140$ 亿之多,人脑的记忆量可达 2.8×10^{20} 比特,即人脑的信息储存量可以容纳 8000 万册图书。一个人从幼至老,也仅仅用了自己大脑功能极小极少的一部分,即脑海之一粟!世界顶尖级潜能大师安东尼·罗宾告诉我们:任何成功者都不是天生的,成功的根本原因是开发了自身无穷无尽的潜能。只要你抱着积极的心态去开发你的潜能,你就会有不完的能量,你的能力就会越来越强。相反,如果你抱着消极心态,不去开发自己的潜能,那你只有叹息命运不公。越消极就越无能!

2. 人为什么不能正常发挥出全部潜能

既然每一个人的潜能是无穷的，那么，在日常生活中我们为什么不积极地去开发潜能、利用潜能，让它使我们的事业和生活变得更加美好呢？其中一个原因是我们常常被自己的负面情绪所控制。安东尼·罗宾的话真是一针见血！他告诉我们，面对纷杂莫名的情绪，我们的确无所适从，这难道不是因为我们正压抑着自己的潜能吗？我们为什么不努力让自己的思想重新活跃起来？

下面的笑话将有助于我们更加清醒地意识到这一点。

许多年前，重量级拳王吉姆在例行训练途中看见一个渔夫正将鱼一条条地往上拉。他注意到，那渔夫总是将大鱼放回去，只留下小鱼，便好奇地上前问那个渔夫为什么这样做。渔夫答道：“老天啊，我真不愿这么做，但我实在别无选择，因为我只有一口小锅。”

我们大笑之后，会发现，实际上很多时候我们自己就是那个渔夫。不是吗？我们常常让自己天赋的潜能付之东流。

每一个人都有情绪，而且是各式各样、无比复杂的。一个人在情绪方面控制得是否恰当，会极大地影响和制约健康、人际关系、财富和时间等等。

我们每做一件事，并不仅仅是为了这件事本身，而是为了改变内心的感觉。人是万物之灵，情感异常丰富细腻，可以说，没有情感，就不能称之为“人”。人们注重彼此情感的交流与沟通，无时无刻不在关注着它的变化与发展，其敏感程度纤发毕至。

情绪的巨大波动使人或喜或悲。令人忧虑和值得关注的是，大多数人都缺乏随时调节不同情绪的训练，以至于一旦陷入情绪低谷，便手足无措、紧张焦虑甚至神情恍惚、精神错乱。

被困难所压倒的人，更确切地说，是被自己的情绪所遏制和束缚。挫折感和无所作为的失落感像两只黑手一样紧紧地扼住他们的脖子，使他们因绝望而自动放弃了求生的本能，从而使其自我身上所具备的解决问题的潜能无从发挥。

更有甚者，在很小的挫折和失败面前，便感到绝望而自暴自弃、自甘堕落，有的甚至患上了严重的精神病。这是一个触目惊心的事实：上个世纪，世界精神病总患病率

已由 80 年代的 10.54% 上升到 90 年代的 14.05%，其中重性患病率由 9.33% 上升到 10.67%，平均每 20 个家庭就有一个精神病人。

压抑自己的情绪会酿下如此可怕的灾祸，这的确骇人听闻。但我们似乎并未意识到这一点，不能成功地控制自己的情绪，而只是消极地应付事业、生活与社会。

控制情绪并不是逃避情绪。每个人都希望避开痛苦，但是有时往往矫枉过正，把有些想得到的情绪也失去了。比如一个人畏惧失望，因此极力逃避失望的境遇，如在开拓人际关系和挑战性工作面前畏缩不前。从短期看来，他是在逃避失望的可能性，可是却也因此失去了得到信心的机会，也许这正是他渴望获得的情绪。除非你失去了感动的能力，否则你根本无法避免情绪冲击。总想逃避自己认为不好的事情，这并不是办法。

也有人会否认情绪，不愿让糟糕的情况被他人知道，他总是说：“我并不觉得有多糟。”但是，事实上他对那些情况一直耿耿于怀：为什么自己那么没用？为什么别人总能成功而我却不能？为什么自己尽心尽力，却依然不如意？他只是在负面情绪中徘徊，却不去考虑如何改变自己的信念。如果一个人一味地隐藏和否认自己的不如意，那

不仅无济于事,反而会带来更大的痛苦。对于负面情绪如果你总是置之不理,那也不会好受。

而有些人却屈服于情绪之下,对痛苦总是很轻易地缴械投降。他们往往这样告诉别人:“你们不要总是胸有成竹,我告诉你,它要比你想象的困难得多。”说这话时就像在诉说一件自己亲身经历过的事实。可以想象,一个人如果总是这样,他的潜能就有可能在体内睡大觉。

爱迪生曾经说:“如果我们做到了所有我们能做的事情,毫无疑问,这会使我们自己大吃一惊。”如果我们不再压抑自己的潜能,这样,我们会为自己的表现大吃一惊的。事实上,世界本来就属于我们,我们只要掸去身上的尘埃,无限的潜能就会像原子反应堆里的能量那样喷薄而出,我们就一定会有所作为,创造出奇迹。

3. 阻碍你开发潜能的,到底是什么

我曾经与很多在自己领域里非常成功的人交流过,他们的成功经验告诉我:一个人的成功主要在于对自我潜能的开发。如果能够成功地开发自己的潜能,充分发挥自己的水平,就能够获得成功;相反,那些没有获得成功

成功开发潜能

的人，不是他们的智力有好差，而是自己的潜能没得到合理、充分地开发。也就是说，潜能是每一个人都具有的，只是由于某种东西的阻碍，才没有得到成功的开发。下面，我就具体分析一下阻碍自身潜能成功开发的几个因素。

(1) 缺乏丰富的想象力

成功大师拿破仑·希尔曾经这样说：“想象力是灵魂的工厂，人类所有的成就都是在这里铸造的。”很多人都错误地认为，想象力对一个人的成就与思维能力等其他综合能力相比，不是很重要，但是，经过无数个事实证明，想象力对一个人的成功是相当重要的。因为，想象力的重要作用在于它有助于对个人潜能的开发。

曾经有一位成功人士对我说：“其实，我的个人能力不是很强，我的成功完全在于自己丰富的想象力。想象力帮助我发现了自己的潜能，让我明白了自己适合做什么，到底该怎样做。好多新的决策、经营理念都是得益于自己丰富的想象力。”

可以看出，缺乏丰富的想象力确实成了阻碍潜能成功开发的主要因素之一。

(2) 不能将理想付诸于行动

理想是靠实际行动来实现的，无论你的思想多么深邃，无论你的想法多么成熟，如果不能将自己的想法成功