

砺练人生 04

Awakening
the Giant in Heart

唤醒心中巨人

激活生命中的巨人潜能

心灵之光

鹤舞长天

成功之人

壁立千仞

水滴石穿

展开理想

慧心识机

蓝色浪潮

● 主编/侯书森 ● 编著/张丹 天舒

海潮出版社

唤醒心中巨人

——激活生命中的巨人潜能

主编 侯书森

编著 张 丹 天 舒

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

唤醒心中巨人/侯书森主编. —北京:海潮出版社,
2001

ISBN 7-80151-542-0

I. 唤… II. 侯… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 091964 号

唤醒心中巨人——

激活生命中的巨人潜能

侯书森 主编

*

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京时事印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.875 字数:240 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80151-542-0/C·13

定价:20.00 元

导 言

人类是地球上生存着的内心生活极其丰富的动物，他经常不管外在的环境怎么样，总是凭着自己的诠释，来认定自我和决定未来的行动。

人类之所以不同于其他生物，就是因为具有极强的内在改造能力，可以把任何东西或想法转换或改变得让自己觉得快乐或有所用途。

在人类潜意识的深处，存在着无限的智慧和力量，以及人们所需要的各式各样的“供应品”，这些都等着我们去培养、去发挥。如果你愿意开放你的心灵去接受这思想、感觉、力量，将会发现一个充满阳光、爱和美的内心世界。这个世界虽然无法触摸到，但它的力量却是客观存在且巨大的，它能帮我们找到每一个问题的解决方案。人们吸取这些隐藏在内心的潜能，就可以实际掌握所需要的力量和智慧，在丰富、安全、愉悦和自主之中向前行进，去抵达成功的彼岸。

然而现实生活中，许多人心中的巨人尚未苏醒，他们还没有打开自己心智的窗口，还没有看到自己内在的无限大的“宝库”在被尘封。如果我们不会发挥潜能的力量，不会把自己从身心俱疲的状况中提升起来，最终就不会拥有充满活力的生命，任何成功的设计都将无法实

现。

人生实在宝贵，它赋予我们每个人独特的权利、机会和责任。生活犹如无限丰富而又深不可测的大海，我们畅漾在这个大海之中，只要释放出心中的巨大潜能，就能从容不迫地挑战惊涛骇浪成就人生的辉煌。

为帮助人们开发自己心中的所蕴藏的巨大潜能，成就人生的辉煌，笔者编著了这本《唤醒心中的巨人》一书，该书从激活人的想象力与创造力、扬起人的求知风帆和洗涤人的心灵尘垢等八个方面，阐述如何发掘每个人都具备的天然潜能，剖解潜在成功中的作用。分析如何让潜能变成一种内在的无形的力量，使人步入成功之境。

读了这本书，如果你真的有了改变，哪怕这改变只有一点点也不要放弃它。捕捉那一点点的改变，你的人生将逐渐为成功与快乐所占有。

心中的巨人，成功的大力神。

目 录

第一章 心灵之光

——唤醒心中的巨人

- | | |
|--------------------------|-----|
| 一、唤醒心中的巨人,开发自身的宝藏 | \3 |
| 1. 每个人自身都是一座宝藏 | \3 |
| 2. 来自潜能深处的灵感 | \5 |
| 3. 用预感锁定机会 | \6 |
| 4. “人对了,世界自然就对了” | \8 |
| 5. 生存本能是成功的创造性机制 | \9 |
| 6. 开启内在的成功机制 | \10 |
| 二、激活内在潜能,需要自我激励 | \12 |
| 1. 积极的心态来自于自我激励 | \12 |
| 2. 精神标语的激励力量 | \15 |
| 3. 用权威的力量激活潜能 | \17 |
| 4. 激励自我所成就的事业 | \18 |
| 5. 通过自我激励打造个人品牌 | \20 |
| 6. 日省吾身的激励法则 | \22 |
| 三、挑战自我,明天将会阳光灿烂 | \24 |
| 1. 在“内心竞赛”中夺冠 | \25 |
| 2. 成功始于心动,成于行动 | \27 |
| 3. 过去不等于未来 | \28 |

4. 做自己想做的人 \29

第二章 鹤舞长天

——展开想象的双翅

- 一、唤醒蕴藏在心底的想象力** \35
1. 唤醒想象力需要不断思考 \35
 2. 开启灵魂的工作站 \36
 3. 用新观点重新思考自己 \37
 4. 经营自己梦想的事业 \39
 5. 开发人的综合性的想象力 \40
 6. 刺激人的创造性的想象力 \42
- 二、打开想象力的闸门** \42
1. 开动你想象的机器 \43
 2. 相信自己的想象力 \44
 3. 把深度想象单纯化 \45
 4. 神奇想象力动作练习 \46
 5. 持续想象,直到形成愿望的磁石 \47
 6. 描绘未来的想象图 \48
 7. 用意志力征服想象中的困难 \49
- 三、驱动想象力的双轮** \50
1. 想象本身之中的自己 \50
 2. 想象自己变成为怎样的人 \52
 3. 想象自己是世界惟一的 \53
 4. 想象自己可以办得到 \55
 5. 想象自己就是一座宝藏 \56

第三章 成功之子

——重塑创造的灵魂

- | | |
|----------------------|-----|
| 一、创造力是才华的突出表现 | 161 |
| 1. 创造力是最具价值的能力 | 161 |
| 2. 惟有创新,才能突破自己 | 162 |
| 3. 惟有创新,才能超越别人 | 164 |
| 二、怎样使自己更具创造力 | 165 |
| 1. 是圆点还是句号 | 166 |
| 2. 改变你的观念 | 167 |
| 3. 用眼睛思考而不用头 | 167 |
| 4. 培养创造力的训练 | 168 |
| 三、依靠创新,寻求成功 | 169 |
| 1. 人因创新而出类拔萃 | 169 |
| 2. 创新所具有的神奇魔力 | 172 |
| 3. 人人都能进行创新 | 179 |
| 4. 持续成功的根本 | 182 |
| 5. 不创新,必定灭亡 | 183 |
| 四、激发创意的程序 | 186 |
| 1. 激发创意的两个方法 | 186 |
| 2. 把你的创意写下来或画出来 | 188 |
| 3. 通过创意档案挖掘创造能力 | 189 |
| 4. 如何设立创意程序 | 189 |
| 5. 创意与现实之间的“妥协点” | 191 |
| 6. 使创意与成功结合的方法 | 192 |

第四章 壁立千仞

——扬起求知的风帆

- | | |
|-----------------------|------|
| 一、人生不能不学习 | \97 |
| 1. 学习是一生都要面对的课题 | \97 |
| 2. 根深才能叶茂 | \98 |
| 3. 学习能改变人的一生 | \101 |
| 4. 知识力量,至高无上 | \101 |
| 5. 知识往往决定人的命运 | \104 |
| 二、给大脑增加营养 | \109 |
| 1. 抓住每一点学习的机会 | \109 |
| 2. 无严难以治学 | \111 |
| 3. 好记忆比不上烂笔头 | \113 |
| 4. 多问几个为什么 | \115 |
| 5. 通过读书培养见识力 | \119 |
| 三、打开求知的“心锁” | \120 |
| 1. 学习“怎样学习”比“学习什么”更重要 | \120 |
| 2. 向成功人士学习成功的方法 | \123 |
| 3. 要舍得在求知上自我投资 | \128 |
| 4. 培养正确的思考方法 | \130 |
| 5. 承认自己的过错 | \132 |
| 四、扬起求知的风帆 | \135 |
| 1. 营造最佳学习状态的5大步骤 | \135 |
| 2. 提高学习效率的8大技巧 | \140 |
| 3. 珠玑才累铸人才 | \146 |

第五章 水滴石穿

——生生不息的自我砺炼

- | | |
|-----------------|-------|
| 一、成功需要自我砺炼 | \ 151 |
| 1. 屡败屡战,永不懈怠 | \ 151 |
| 2. 卧薪尝胆,重振雄风 | \ 155 |
| 3. 锐意创新,永不骄傲 | \ 158 |
| 二、做克服困难的强者 | \ 160 |
| 1. 培养战胜逆境的意志 | \ 160 |
| 2. 认清自己,活用个性 | \ 162 |
| 3. 乐观是突破困难的利器 | \ 163 |
| 4. 如何克服困难 | \ 164 |
| 5. 以坚定的决心去应对困难 | \ 166 |
| 三、用内在的力量顶住和战胜压力 | \ 167 |
| 1. 信念能使势单力薄的人强大 | \ 167 |
| 2. 希望产生动力 | \ 169 |
| 3. 为了理想,不怕下地狱 | \ 171 |
| 4. 蔑视压力,泰然处之 | \ 173 |
| 5. 苦中找乐,战胜压力 | \ 175 |
| 四、正确对待挫折与失败 | \ 177 |
| 1. 失败是人生一种难得的挫折 | \ 177 |
| 2. 失败是成功的先导 | \ 180 |
| 3. 把失败视作人生的朋友 | \ 182 |
| 4. 学会从失败中崛起 | \ 183 |
| 5. 绝处也可以逢生 | \ 185 |

第六章 除却心魔

——洗涤心灵的尘垢

- 一、克服忧郁,做快乐的天使 \191
 - 1. 忧郁阻碍你成功的脚步 \191
 - 2. 要成为情绪的主人 \194
 - 3. 克服忧郁的灵丹妙药 \197
- 二、战胜恐惧,寻找勇敢的心 \199
 - 1. 恐惧毒害人的心灵 \199
 - 2. 斩断恐惧的缰绳 \201
 - 3. 战胜恐惧有奇招 \204
- 三、消除自卑,让自信充满心灵 \206
 - 1. 自卑感的诊断 \207
 - 2. 自卑是成功道路上的障碍 \209
 - 3. 做出成绩是消除自卑的药方 \210
- 四、摒弃内疚,做了就不后悔 \213
 - 1. 内疚是一种徒劳无益的情绪 \213
 - 2. “内疚”的心理后果 \215
 - 3. 世上没有“后悔药” \217
 - 4. 消除内疚的对策 \218
- 五、抑制愤怒,以幽默笑对人生 \220
 - 1. 愤怒是一种心理病毒 \220
 - 2. 心理学家的诊断 \221
 - 3. 幽默是抑制愤怒的润滑剂 \223
 - 4. 抑制愤怒的策略 \225
- 六、塑造一个身心健康的自我 \227
 - 1. 心理健康是成功的前提 \228

2. 幸福与成功相伴 \230
3. 学会生活在“今天”的现时中 \233
4. 快快乐乐度人生 \235
5. 乐观地面对困难 \237
6. 保持积极的生活动力 \239

第七章 慧心识机

——把握人生的机遇

- 一、机遇偏爱有准备的头脑** \245
 1. 机遇需要自己抓住 \245
 2. 机会决非运气 \247
 3. 为机会播种 \249
 4. 拥有资本就等于拥有“机会” \250
 5. 三分天注定，七分靠打拼 \251
 6. 怀胎十月，分娩一朝 \254
- 二、慧眼识机遇，见机而动** \256
 1. 机会只敲一次门 \258
 2. 机会在于洞察 \259
 3. 他人的懒惰是你的机会 \261
 4. 退也是机会 \262
 5. 不要让错误抹杀机会 \263
 6. 从身边寻找机会 \264
 7. 从“不满”中洞察机遇 \265
 8. 绝不拖延，抓住每个创意 \266
 9. 见缝插针，匡救一篑 \268
- 三、勇于尝试，创造机会** \272
 1. 创“机”者才能成功 \272

2. 危机是行动的最佳时机 \275
3. 敢于尝试的人,才有可能成功 \276
4. 从来就没有救世主 \278
5. 世上没有白吃的午餐 \279
6. 向最有机会的地方进军 \280
7. 创造机会不是机会主义 \281
8. 在行动中创造机会 \283

第八章 蓝色浪潮

——用情商的魅力打造辉煌

- 一、情商:鲜为人知的成功潜能** \287
 1. 脱颖而出的情商魅力 \287
 2. 席卷全球的EQ旋风 \289
 3. 快乐人生的魅力内涵 \291
 4. 情商大显神威的时代 \294
- 二、情商:谱就成功的辉煌篇章** \296
 1. 情商是唤醒心中巨人的法宝 \296
 2. 情商是命运之神的权杖 \297
 3. 情商是生命核能的释放 \298
 4. 情商是创业者的财富之源 \300
- 三、情商:成功的无形资产** \303
 1. 情绪效应是一笔巨大的成功资本 \303
 2. 以情商打通成功之路 \305
 3. 在失败的废墟中用情商重建人生 \308
 4. 情商是人际智能的基石 \310
- 四、情商:开启人类潜能的宝库** \312
 1. 走出智商的误区 \313

2. 情商的基点:家庭环境	\315
3. 情商的社会二次教育	\319
4. 用情商治愈心灵的创伤	\323
5. 发展情商,矫正心态	\325
主要参考书目	\330

第一章 心灵之光

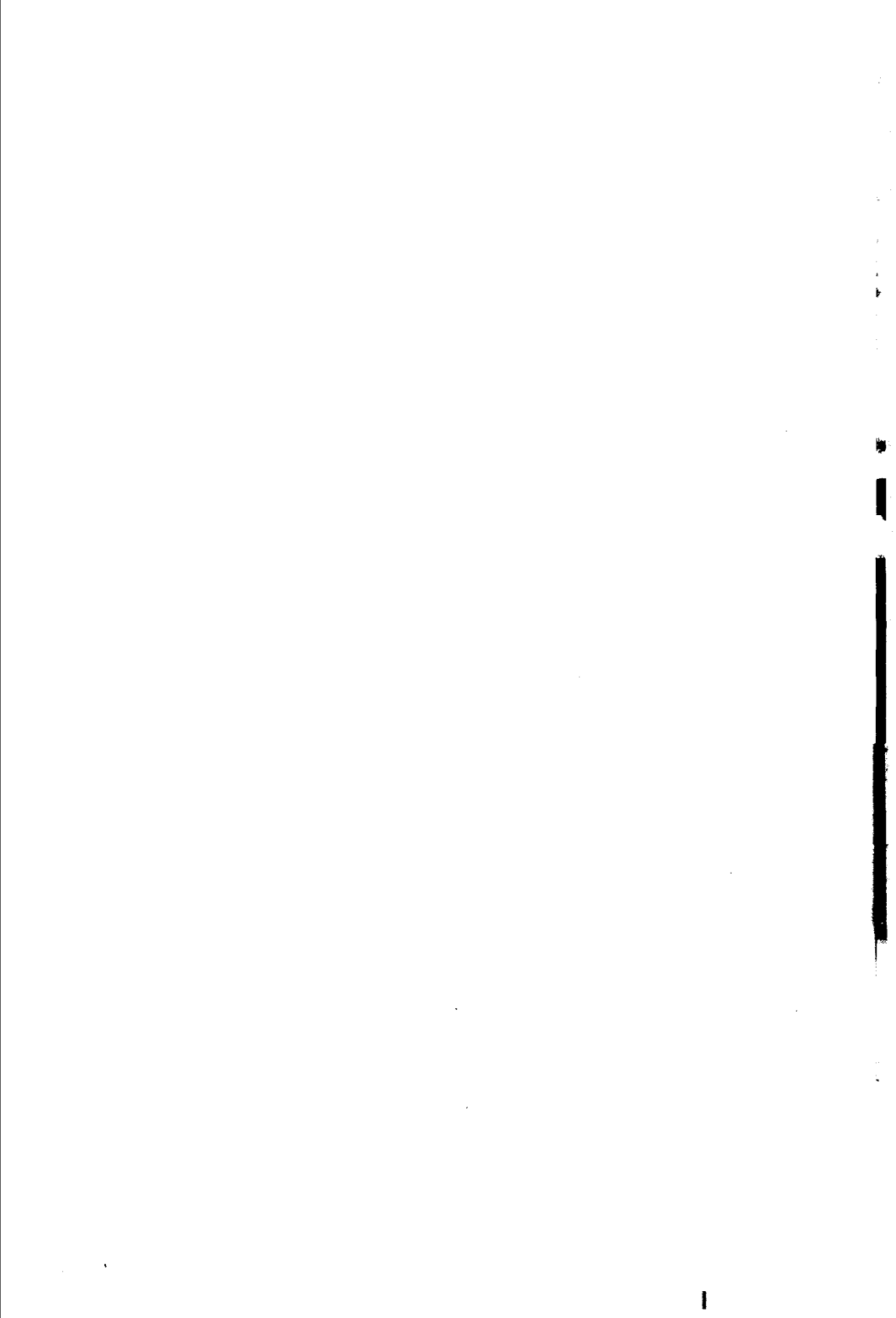
——唤醒心中的巨人

唤醒你内心酣睡的巨人！它比阿拉丁神灯的所有神灵更为有力！那些神灵是虚构的，你的酣睡的巨人是真实的，它将助你走向成功之路。

——戴尔·卡耐基

在每个人潜意识的深处，都有着无限的智慧、力量。从现在开始，去唤醒自己内心的这些潜力，调动自己潜意识中的无限智慧，每个人都可以找到那奇妙的可以创造奇迹的力量。

成功往往来自激发自身的潜能，只要学会如何汲取并发挥出人的潜意识中所隐藏的能量，不需向外寻求力量。事实上，每个人都已拥有它了。只要唤醒心中的巨人，激活内在的潜能，就能帮助你铸就人生的辉煌。



一、唤醒心中的巨人,开发自身的宝藏

潜能是每个人固有的天然宝库,不过大多数人心中的巨人是在酣睡的,“巨人”一旦醒来,宝库打开,连你自己都会吃惊,因为你发觉自己创造了前所未有的奇迹。

1. 每个人自身都是一座宝藏

当一位打高尔夫球的人一踏上草场心里就开始嘀咕,他准会输4个球,结果绝对好不了。只有当你制止这种潜意识中缺乏自信的自我发言,把精力集中在眼前发生的事情上,才能排除这种阴暗的心理。自我怀疑几乎总是把怀疑变为现实,而使自己得救的,往往正是人类所共有的一种巨大的潜能。

一个天寒地冻的深夜,W·翟莫西·盖尔卫,一位年轻的加利福尼亚人,正独自驱车穿过缅因州边远的森林地带。他的车轮突然打滑,车子撞进了路旁的雪堆。20分钟过去了,盖尔卫没有看到一辆车路经此地。看来待在车里等着是毫无指望了。他认为最好的出路是步行去求援。于是他身穿便服和一件运动衫,开始向来路跑去。稀薄而寒冷的空气,使他几分钟之后便气喘吁吁了。一阵疲乏感袭来,他觉得浑身麻木,接着是令人瘫软的恐惧。“我会死在这冰天雪地之中的!”他意识到。

这个念头如此可怕,盖尔卫的脚步不知不觉地停了下来。过了一會兒,由于他承认了现实,他的恐惧发生了短路。他对自己说:“如果我真的要死了,光发愁也无济于事。”这时,他突然觉察到,周围的一切是那样美丽:寂静的夜,闪烁的星星,被雪景衬托得格外分明的树木。盖尔卫没有想到,自己竟然渐渐地恢复了体