

SELF-HELP  
INSPIRE YOUR FULL POTENTIAL

# 自助力

——激发无限潜能——

孙科炎◎编著

对自己狠一点  
这个世界就灿烂一点



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

SELF-HELP  
INSPIRE YOUR FULL POTENTIAL

# 自助力

——激发无限潜能——

孙科炎◎编著

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自助力：激发无限潜能/孙科炎编著. —北京：  
中国铁道出版社，2014.12  
ISBN 978-7-113-19253-2

I. ①自… II. ①孙… 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 (2014) 第 213314 号

书 名：自助力——激发无限潜能  
作 者：孙科炎 编著

---

责任编辑：乔建华      电话：010-51873459  
封面设计：王 岩  
责任校对：龚长江  
责任印制：赵星辰

---

出版发行：中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)  
网 址：<http://www.tdpress.com>  
印 刷：北京市新魏印刷厂  
版 次：2014 年 12 月第 1 版      2014 年 12 月第 1 次印刷  
开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：12 字数：156 千  
书 号：ISBN 978-7-113-19253-2  
定 价：35.00 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174  
打击盗版举报电话：(010) 51873659

## 前言



Preface

---

为什么比尔·盖茨、杰克·韦尔奇、迈克尔·戴尔能够取得显赫的成就？因为他们都能够充分地相信自己，相信潜能的力量。

阿诺·施瓦辛格曾经说过：“人的精力是有限的，但只要你认为自己可以完成某件事，只要你绝对的自信，你就能够达成目标。”发挥潜能的力量要立足于充分的自我信任的基础之上。这本书的创作初衷就是试图帮助读者发现自己的潜能，相信自己的潜能，并将这种潜能发挥出来。

我们常常认为，每个人对自己的了解都是十分充分的。但是，通过心理学家的一系列研究发现，事实并不是这样。我们的机体内存在着很多还没有被发现和挖掘的潜能。这些潜能由各种因素组成：心态、意愿、想象力、直觉、行为习惯和思考能力，等等。如果我们能够将这些潜能充分地发挥，结果可能就会超乎我们的想象。这就好像我们看到的冰山，它的大部分是隐藏在海底的，我们看到的并不是它的全貌，只是露出海面的一角。

基于大部分读者对潜能开发的认识比较匮乏，本书着重介绍了我们自身有待开发的潜能以及将这些潜能开发出来的方法。当然，最根本的就是要帮助读者认识到为什么自己没有成功，是什么阻碍了自己的成功。

成功是由一系列环环相扣的事件促成的，每一个环节都是走向成功的关键因素。当你通过阅读这本书，尝试着去相信自己，并战胜了弱小的自我时，你会很快获得充盈的自信；当你的自信心得到

提升，你会发现，原来建立良好的成功心态是如此的简单；当你能够调整心态重新面对生活，你会发现，原来一切阻碍成功的因素都一触即溃。这个时候，你需要学会走进身边的能量场，并学会如何充分地利用身边的正能量，审视自己已经拥有的资本，去发现一个崭新的自我！

要知道，所有的进步都是在艰难的变革中产生的，成功当然也需要一个变革的过程。当你拥有了坚定的信念和对成功的美好期望时，不要忘了，最重要的是相信自己。你可能动摇过，或者放弃过，但这都不能决定你一生的失败。只要及时调整状态，改变偏执的认知，终会通过不懈的努力走向成功。

如果把潜能比作一座大山，信念就是大山脚下稳固的基石。只有山脚的基石牢固，石块才能一点点堆叠成山。你希望这座山有多巍峨，就需要让你的信念多坚定。

最后，希望本书对每一个拥有强大潜能的读者都能够有所启发。由于笔者的能力有限，写作中有许多不足之处，敬请广大读者和专业学者对本书提出更多的宝贵意见。

作 者

# 目录

## Contents

---

- 第 1 章 你真的了解自己的力量吗？
- 002 你相信潜能的力量吗？
  - 004 你是否常常被自己打败？
  - 007 你的看法真的是正确的吗？
  - 009 你在为失败找借口吗？
  - 011 你就这样被挫折打败？
  - 014 你真的是弱者吗？
  - 016 你知道恐惧会让你失去什么吗？
- 第 2 章 看清与成功失之交臂的缘由
- 020 消极,是因为你站错了方向
  - 022 无助,会让你甘愿认输
  - 025 放弃,只会让你离成功越来越远
  - 028 想象,阻碍了你正确的判断
  - 030 狡辩,是为了得到心理平衡
  - 033 反馈,一旦出错后果更加可怕
  - 035 倦怠,会使你忘记改变

# 目 录

---

## └ 第 3 章 找到影响潜能发挥的因素

- 040 难以集中的注意力
- 042 相信因果的执着
- 044 真正致命的是自暴自弃
- 047 总是失败的自我暗示
- 049 不自觉的低估自己
- 051 看不到的目标
- 054 无处发泄的愤怒感

## └ 第 4 章 究竟有多少你不知道的能量?

- 058 决心,可能决定了你的人生
- 060 意愿,让“错误”成为现实
- 062 积极,会使人生变得豁然开朗
- 064 态度,能够决定你的高度
- 067 想象,其实不是白日做梦
- 069 思考,总结成功与失败的经验
- 072 行动,拒绝漫长的等待

## └ 第 5 章 远离那些消极的失败因子

- 076 别悲观,它只会让你止步不前
- 078 别自卑,它是消极人生的标签
- 080 别害怕,真正的恐惧来自内心
- 082 别逃避,远离懒惰、依赖和软弱
- 084 别敏感,也别麻木,失败不可复制

086 别固执,认真的愚蠢不可救药

089 别冲动,它只会让人误入歧途

### └ 第 6 章 是什么在帮你走向成功?

092 坚持不懈,让失败与挫折将你推向成功

094 甩开包袱,忘记曾经的忧愁和烦恼

096 改变心态,因为没有人注定悲伤

099 享受当下,成功的喜悦更应该被感受

101 懂得取舍,为成功打开另一扇窗

103 停止抱怨,能更好地扭转败局

106 打破束缚,更好地走向成功!

### └ 第 7 章 看看自己已经拥有了什么?

110 成功是与生俱来的本能

112 为你解决难题的自动伺服机制

114 经验诚可贵,但也要学会打破常规

117 你的情绪智力也能决定成败

119 懒惰是压垮命运的稻草

121 用你的想象力构建命运的蓝图

124 别让扭曲的认知蒙蔽真正的自我

### └ 第 8 章 去认识一个崭新的自我吧!

128 目标,帮你找到前进的方向

130 想象,助你挖掘埋藏的潜力



- 133 试错,让错误得到及时反馈
- 135 决心,不要因为失败而怀疑自己
- 137 梦想,用切实的行动使之实现
- 139 自信,积极的自我评价更能趋向成功
- 142 恐惧,是坚定信念的障碍物

### └ 第 9 章 拥抱那个崭新的自我!

- 146 改变看待挫折的角度,每个人都是幸运儿
- 148 改变对自己的看法,其实一切没有那么糟糕
- 150 改变你的偏执,让事情得到转机
- 152 改变对才能的肯定,值得赞扬的是努力
- 155 改变拖延心理,让决策更成功
- 157 改变从众习惯,拒绝与弱者为伍
- 159 改变逆来顺受的平庸,学会理性思考
- 162 改变畏首畏尾的猜测,思索失败的根源

### └ 第 10 章 将无尽的潜能释放出来吧!

- 166 你要相信,你能行
- 168 用第一次成功,帮你迈出成功的脚步
- 170 成功的体验可以从一件小事开始
- 173 丑小鸭,要重建坚定的内心世界
- 175 不做沉默的羔羊,找回自己的信念
- 177 要坚信,你就是人生的主角
- 179 释放内心恐惧,成为掌握命运的操盘手
- 182 与强者为伍,与成功并肩!

## 第 1 章

# 你真的了解自己的力量吗？

我们每一个人对外部事物的理解，在某种意义上都是正确的，无论你认为这一事物是好的，还是坏的；是激动人心的，还是令人沮丧的；是灾难，还是幸福。所谓外部世界，全然存在于我们的头脑之中。

## 你相信潜能的力量吗？

你了解自己的能力和你实现自己的梦想吗？你认为你能克服追逐梦想时遇到的挫折吗？你认为你能化解所有危机，并坚持到底吗？想必你看到这里，已经有了一个潜意识的回答——可能想说“能”，但又不敢肯定。

其实，你完全可以肯定地说：能！

因为，真实的你，比你所了解的自己，要强大得多。每个人都是强大潜能的载体，这一潜能可以自我拯救，也可以改变命运。虽然它的威力强大，却不容易把握，你必须学会相信自己。让我们来看看好莱坞巨星史泰龙是怎样用信念激发自己巨大的潜能的。

1946年7月6日，史泰龙出生在美国纽约曼哈顿的贫民区。由于出生时被药用镊子伤害了面部神经，他的左脸颊部分肌肉瘫痪，左眼睑与左边嘴唇下垂，语言能力也因此受到极大的影响，难以说出清晰可辨的话语。

长大后，史泰龙迷恋上戏剧表演，希望能够成为一名演员。但是，由于他“残缺”的容貌和极差的学习成绩，没有人相信他能成为一名演员，也没有哪个戏剧老师愿意传授他戏剧知识，更没有哪个电影公司愿意让他出演主角。

但史泰龙并没有放弃，因为他始终相信他有能力成为一名优秀

的演员。

为了证明自己的能力，他决定先通过一个“笨方法”学习剧本创作——先看电视，看完一出戏，就去体味、吸取其中的精华部分，然后写出同类型的一幕。经过不懈的努力，史泰龙终于创作出一部美国式梦想的剧本——《洛奇》，剧本讲述了一个叫洛奇的业余拳击手，偶然中得到与世界拳王对战的机会，并在这次战斗中取得胜利，一战成名。

史泰龙带着这一剧本对好莱坞 500 家电影制作公司进行了 1 800 多次拜访。最后放弃了 33 万美元的稿酬，为的只是与一家电影公司达成这样的协议：低价卖出剧本，但“洛奇”这一角色要由史泰龙本人出演。

1976 年，这部仅用了两个月时间，花费仅 100 万美元拍摄的小成本电影《洛奇》上映了，史泰龙的“演员”梦想也随之实现。虽然出演《洛奇》只给史泰龙带来了 6 000 美元的纯收入，但却让他一举夺得了奥斯卡最佳男主角与最佳编剧的提名。此后，他又凭借《洛奇》系列及其他电影成为好莱坞的一代巨星，单片片酬超过 2 000 万美元。

与史泰龙相比，你的条件不会更差。既然史泰龙能够坚定信念，走向成功，你也一样可以。正如广阔海面上的一座巨大的冰山，你看到的也只是它的一小部分，还有一部分更大的冰体是隐藏在海底的，你的能力也是如此。

事实上，大多数人有 90% 以上的能力处于一种沉睡的状态。所以，很多时候，你不是不行，不是无能为力，只是你还没有找到挖掘潜能的方法。

怎样才能挖掘潜能呢？答案就是拥有积极的信念。

33岁的私家侦探马文，是一个幸运得让人羡慕的人，他总是能够实现自己的抱负，即使在他人看来成功的可能性非常低。

在学校时，马文没有学过专业的木工课，毕业后却到一家大型造船厂当了木匠。原因很简单，马文相信自己能够胜任这份工作。在面试过程中，也表现出了强烈的求职愿望，面试官被他的热情征服，决定雇用他。

后来，马文对私家侦探这一职业很感兴趣，就辞掉了木匠的工作，打算做一名私家侦探。尽管马文没有受到过正规的训练，也没有一点点相关的工作经验，他还是给他所在城市的所有私家侦探社写了求职信。结果当然是没有得到任何回应。但是，他没有因此放弃。当他穿上自己最好的衣服，来到当地最大的侦探社时，幸运地在大厅遇到了侦探社的老板。与这位老板聊了几个小时后马文离开了侦探社。在马文离开之前，他已经得到了人事部门签署的入职文件，并拿到了侦探社为自己印制的名片——他得到了这份工作。

潜能，需要你积极的信念将它挖掘出来，只要你相信你可以，就要大胆的尝试，不怕失败的人生才会更加精彩。每个人的生命里都充满了未知，不尝试，永远不可能知道下一块巧克力的滋味。

## 你是否常常被自己打败？

当现实与预期不符，你的信念是不是就会发生改变，你甚至产生了放弃和退缩的想法？

认知心理学上的衰减理论和过滤理论认为，信息在进入大脑之前就经过了处理。大脑会判断哪些信息是重要的，哪些是不重要

的。当你的大脑将放弃的念头设定为“重要信息”的时候，就会将接受到的其他信息转换成符合你放弃念头的信念。

三毛随着丈夫荷西移居到撒哈拉沙漠。这在之前，她对沙漠充满了好奇，对沙漠生活也充满憧憬。但是，到达之后，她才发现她根本无法在这里生活。这里天气炎热、干燥，因为语言不通，她与当地人也无法交流。所有的一切都让她感到失望。于是她在给父母的信中写到，要离开沙漠回到都市生活。

几天后，她收到回信，信上只有一句话：“两个人从同一个铁窗望出去，一个看到了泥土，一个看到了星星。”

父母的这句话让三毛开始重新思考自己的决定，最后她决定要在沙漠中寻找“星星”。她开始主动与当地入交谈，说不清楚、听不明白就打手势；研究仙人掌和各种沙漠植物，观看沙漠日落，收集从数万年前当沙漠还是海洋时留下来的海螺壳……不久，她惊奇地发现，原本难以忍受的沙漠生活竟然变成了她一生中最快乐、最有意义的冒险。

无论是黄金还是糟粕，无论是星星还是泥土，你在找什么，大脑就会识别出什么；你看到什么，就能找到什么。有时候，大脑自动识别出来的东西，可能并不是你所期望的，或者不在你的常识范围内。这时，你就会对你看到的东两产生怀疑。一旦你产生怀疑，事情可能就会往相反的方向发展。不仅三毛会经历这样的思维过程，我们也一样。

知道小学时成绩优秀的一些学生为什么没有考上重点大学吗？因为他们对自己的优秀产生了“怀疑”。

他们在上小学的时候，为了被老师和家长夸赞“聪明”而努力学习，结果很轻松地考上了重点初中。

进入重点初中之后，他们发现这是一个“天外有天，人外有人”

的世界,来自各个学校的尖子生都在这里,保持第一名太难了,甚至感觉只要能够靠近前十名就已经非常了不起了。所以,他们一旦进入前十名,就会感到非常高兴。

重点初中的前十名还是不错的,也能够进入重点高中。但是,在进入高中之后,他们才发现这里真正的是“人才济济”,前十名对自己来说难度更大了,所以就再次降低了自己的目标——前五名。

然而,他们所忽略的重点是,成绩不能代表一切,选择退缩就是被自己打败。不断地后退只能使这些“佼佼者”与梦想中的名牌大学失之交臂。

当你因为某种现实条件质疑自己的美好期望时,就会陷入一种认知不协调的状态中,最后被自己打败。

认知不协调理论认为:心理平衡是人类的需要,人总是力图使自己的思想协调一致,没有矛盾。但是,人们在现实生活中总是会经历种种打破他们心理平衡的事件。一旦一个人感觉到心理平衡被打破,他的潜意识就会跳出来寻求各个认知因素之间的一致,开始对自己的想法产生怀疑。

如果你因现实条件开始怀疑自己绘制的图景,开始为期望实现的可能性感到担心,那么你就会在不知不觉中接受一种与目标抵触的暗示,这可能会使你渴望的东西延迟实现,这有可能彻底摧毁你的自信心。

无论任何时候、任何情况,都不要轻易对自己的能力产生怀疑,你要坚定地相信自己,才不致出现认知失调的状况。因为,要做成一件事,只是一味地表示“我相信”是不够的,你还需要训练你的潜意识,让你的潜意识配合你的期望行事,这样,你所相信的,才会变成现实。

## 你的看法真的是正确的吗？

世事纷扰，每个人都必须要面对生活带给你的欢喜和忧伤。然而，让你欢喜和忧伤的并不是事情的本身，而是事情的结果。至于这个结果，是可以由你掌控的。事情本身没有好坏之分，你用什么样的眼光看待它，它就会往什么样的方向发展。营销界有一个尽人皆知的寓言故事：

两家鞋业制造公司各派一名业务员去开拓海外市场。两名业务员在同一天到达了南太平洋的一个岛国。然而，一到达那里，他们就看见了一个让他们十分惊讶的场景：当地人，从国王到贫民，从僧侣到贵妇，全都赤足，不穿鞋。

一个业务员随即给老板拍了一封电报，内容写到：“这里的人根本没有穿鞋子的习惯，在这里根本不可能卖出鞋子！我明天就去别的地方。”几乎在同一时间，另一个业务员也向老板拍了一封电报：“报告一个好消息：这里的人都不穿鞋！商机无限！我决定在此长期驻扎下去！”

两年后，这个岛国的人，上至国王，下至贫民，都穿上了鞋子。

面对同一个市场，灰心失望者不战而败，满怀信心者大获全胜。其中的差别就在于信念以及跟随信念而产生的看待事物的方式。当事情发生时，人们会对事件本身产生一些看法，这些看法或是消极的，或是积极的，它们决定了事情的发展方向，甚至结局。

雨后，一只蜘蛛正在艰难地向墙上那张支离破碎的网爬去。由于墙壁湿滑，它爬到一定的高度就会掉下来。但掉下来之后，它会再次向上爬，结果又掉下来……



此情此景，被前来避雨的三个人看到了。第一个人叹了口气说：“我的一生，就像这只蜘蛛，忙忙碌碌却无所得。”第二个人不屑地说：“这只蜘蛛真笨，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？”第三个人则激动地说：“屡败屡战，竟然连一只蜘蛛都能做到！拥有如此执着而顽强的精神，还有什么目标达不到！”

雨停后，三个人带着三种不同的信念分道而去。结果，第一个人日渐消沉；第二个人利用聪明的头脑赚了一大笔钱；而第三个人，则在挫折中屡战屡败，最终在事业上取得了骄人的成绩。

面对同一件事，不同的人有不同的看法，不同的看法导致不同的反应，而不同的反应则书写了不同的人生。因此，决定命运的，并不是你遇到了什么样的事情，而是你对事情持有什么样的看法。既然你对人生的看法如此重要，那么，你知道自己是如何看待事物的吗？设想这样一些情境：

当你的朋友送给你一件昂贵的礼物时，你会怎么想？是想到“因为新鲜感他才对我这么好吧，等他与我相处久了，他还会这么对我吗”“这个礼物太贵重了，我受不起”，还是“太好了，我很喜欢这份礼物，它正好与我相配！”

当别人赞扬你时，你会怎么说？是说“噢，这没什么……”“哈哈，只是运气好”“多亏了×××，没有他，这件事我还做不了。”还是说“谢谢你，听你这么说，我很高兴！”

当你的某项工作没有在计划的时间内完成时，你会怎么看待自己？是“这项工作太难了，需要多花点时间”“我太笨了，连这么简单的工作都做不好”，还是“是我没有做好计划，在某些环节上浪费了一些时间。这是我的责任！”

人们之所以觉得自己的想法没有错误是因为他们从内心相信自