

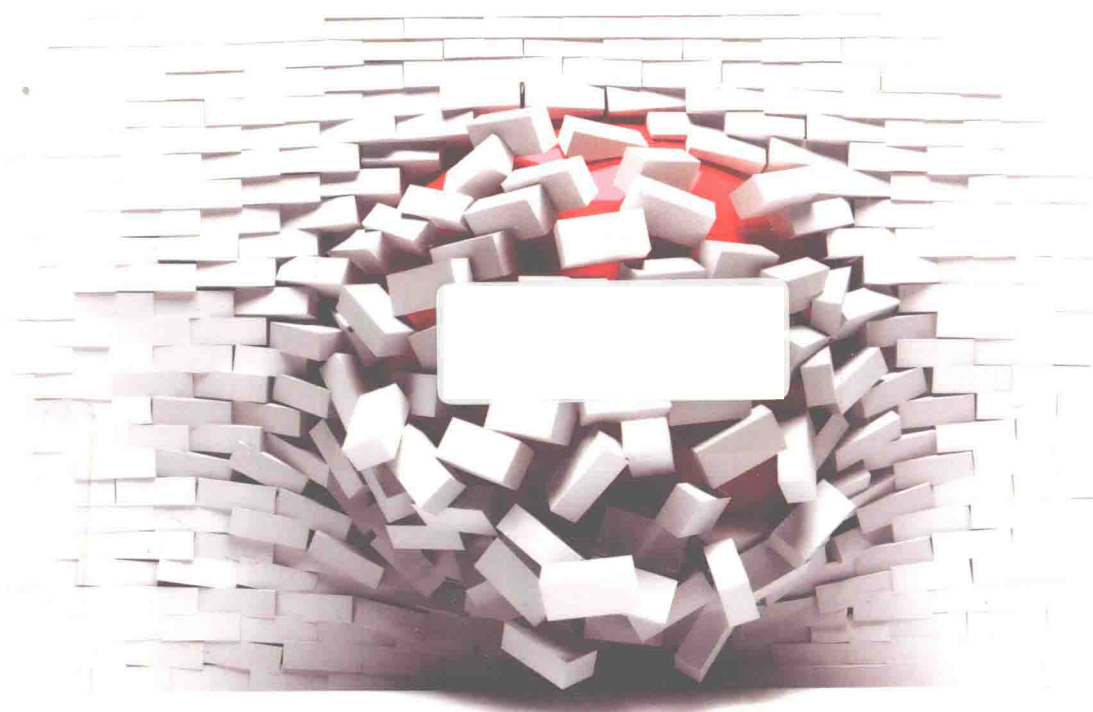
Remove The Potential Wall

The Most Amazing Potential Development Training

拆掉潜能的墙

世界上最神奇的潜能开发训练

黄 颖◎编著



全世界只有少数人参透并掌握了这种神奇的能量，

这些人都取得了巨大的成功：

牛顿、雨果、贝多芬、林肯、爱迪生、爱因斯坦……

当潜在的能量被引爆时，
你的人生将会得到神奇的大转变

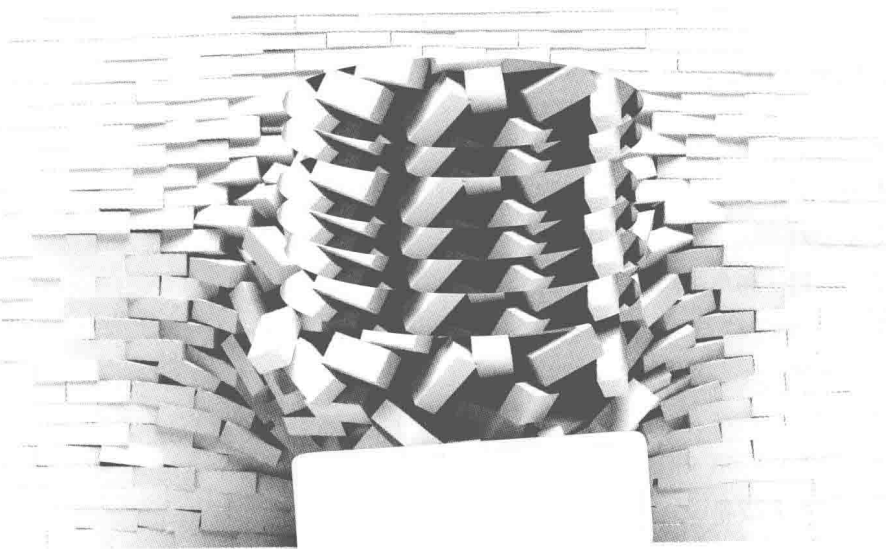
中国华侨出版社

Remove The Potential Wall
The Most Amazing Potential Development Training

拆掉潜能的墙

世界上最神奇的潜能开发训练

黄 颖◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

拆掉潜能的墙：世界上最神奇的潜能开发训练 / 黄颖编著.
—北京：中国华侨出版社，2014.6

ISBN 978-7-5113-4730-5

I. ①拆… II. ①黄… 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119118 号

拆掉潜能的墙：世界上最神奇的潜能开发训练

编 著 / 黄 颖

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/205 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4730-5

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010)64443056 64443979

发行部：(010)64443051 传真：(010)64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

当一个人处在最绝望的时候，第一个想到的会是什么？
会是放弃还是坚持？他为什么坚持？抑或为什么坚持？

这一切都取决于一个人潜能发挥的大小。一个人究竟能有多大的能量，能发挥到什么程度，还有多少潜能没被开发？在潜能开发理论盛行的今天，所有的这些都不是新鲜的话题。很多人在生活、工作中都会常常遇到这样的问题，甚至不少人还对这些问题有属于自己的见解。可是现实的情况确实如他们所预想的那样吗？还是他们所预想的和大家看到的完全是两码事呢？

潜能是什么，相信不少人都有自己的解释，但如何有效地开发、利用自己的潜能，却不是一个人轻易可以做到的。我们身体内的潜能，只有在了解自我的基础上，拆掉阻碍在自己面前的那道墙，才能让潜能发挥出来，成就一番惊天动地的事业。

潜能是个很特别的存在，挖掘出它的人会充满活力，发

现不了它的人就会垂头丧气，没有一丝的斗志。那些蕴含在内心世界和意识领域最为深层次、最难被发现的能量和力量，在缺少正确方法的情况之下，人们只好最终选择放弃开发它们。

在我们的周围，总有一些人，他们出类拔萃，成绩斐然。怀抱着远大理想的他们，不论外界环境如何千变万化，他们总能发掘自己的潜能，把命运掌握在自己的手上最终实现自己的梦想。因此他们从未感到自己是苍白无力的，他们的生命因为有了潜能的激励而焕发出最闪亮的光彩。

如果说普通人在行为处事上总是一再地绝望和放弃的话，那么这些早已站上人生和事业顶峰的人，他们几乎和绝望、放弃等负面情绪没有太大的联系。在他们眼里，自己是有着无穷无尽能量的人，而所有的这些能量都能在自己潜力的指引之下指导自己的行为通向最成功的彼岸。他们认为所有有意识的举动都会在潜意识的加工下一点点勾勒出未来实现的蓝图，而真正的自我也会在潜能的爆发过程中得到了成长和发展，这所有的一切都是铸就他最终成功的坚实基础。

现实生活中，有多少人在纷繁复杂的环境中难以辨清最终的真相，他们浑浑噩噩地认定自己缺少各种能力，无法去面对真正的挑战，经历困难和挫折也无法真正站起来。本书就是针对这些状况而写出的，它会教会每一个迷茫的人去寻找自己的潜能，拆掉那妨碍自己挖掘潜能的墙，让神奇的潜能释放出来。

要改变人生，获得最伟大的成就，就不要错过这本书，学着用书内所说的原理和规则，尝试着让自己了解最伟大的自己，释放最丰富的潜能。

原序

这是一个真实的故事

亲爱的朋友们：

现在讲给你的这个故事是个真实的故事，或许你听了以后会获得很多启迪。

我们的心灵已被社会中各种危机的阴云所笼罩，这时候更需要你记住梦想和坚持的力量，请记住它们才是人类最伟大的动力。

假设你到过华尔街，你很可能会遇到一个卖杂货的、外表很是普通，甚至有点像是无家可归的老人，请不要只是将他视为一个无家可归的可怜人，因为他很可能是这个世界上最值得人敬仰的推销员之一。

每一天清晨，太阳的光辉洒在曼哈顿岛上的每一座高楼的时候，这位老人安德森就已经开始张罗起他的生意来了。他卖的东西很普通，都是一些小器具，譬如削土豆皮的小刀，很有创意的指甲钳等等。这些很不起眼的小器具在其他

地方的售价通常都是一美元，可是在这里却常常卖到了五美元。尽管如此，老人的店旁边还总是围满了人，他一刻不停地给顾客推销自己的商品。安德森一直要工作到整条华尔街的金融精英们都下班了之后才休息，这时候他才开始慢慢收拾自己的摊位结束一天的工作。

让人最难以置信的是，这样一个很是普通，只在街头卖杂货的老人居然把家安在了曼哈顿 park 大道上最豪华的公寓中，这里公寓的价格甚至连很多华尔街的金融精英们都纷纷咋舌。所以，住在这公寓里的安德森总是看起来那么另类，他的身份在人们看来也非常的神秘。自美国次贷危机以来，当不少人在这场金融风暴当中难以自保的时候，安德森的生活似乎一点都没有受到影响，他照例会在每天结束工作之后身着高级名牌西服到曼哈顿的各个高级餐厅用餐，用完餐之后再到一些高雅场所听听音乐会。这场金融危机对他而言就好像从来没有发生过一样，因为他的脸上始终都浮现着最从容的笑容。

半年前，安德森的杂货生意多了一件商品，那是一本书，他开始陆续向身边的顾客介绍这本书，他告诉大家这是他的父母给他留下的最好的礼物。他们全家在上世纪 20 年代的“大萧条”时代正是凭借这本书才度过了艰难的岁月。安德森说：“在大萧条时期到来前，我的父亲也是华尔街一家证券公司的总裁。1929 年，我父亲和他的同事们的财富在一个黑色的周末里全部蒸发。因为公司破产我父亲欠下了巨额债务。一时间我们全家人从最高级的房子被迫迁出，搬到了郊区。如此大的打击让父亲从此变得很是消沉。这种情况一直持续到了 1932 年，一天父亲从外面回来，原本满脸的愁容一下都不见了，反倒是满脸笑容。只见父亲手中拿着一本书，高兴地告诉我们很快家里就可以过上好日子了。我记得从那天以后，父亲就开始卖起了杂货，所有的商品都是几美元的小商品。可是也正是从那时候起，我们家的生活有了很大的起色，安然地度过了那场经济危机。”

安德森还提到，自己在大学毕业以后，也曾经在父亲的安排下到了父亲朋友在华尔街上的金融公司上过班。不过当他自己到了华尔街之后，他的想法全部都改变了，他想让父亲的生意也搬到华尔街。就从那时起，安德森就开始了自己在华尔街的杂货生意，几十年如一日地在那里开着自己的杂货店。最让人感到意外的是，他依靠卖杂货的生活居然一点都不比那些金融白领们差。

很快，无数的华尔街精英被安德森的故事给吸引了。仅仅半年的时间，安德森就在华尔街上卖掉了将近十几万册书。大多数在金融危机中受到重创的人都来安德森这里买书，还有一些证券公司还大量购入这本书分发给自己的员工，供他们阅读。

越来越多的人开始关注安德森的故事，也就在不久前，一家电视台对安德森进行了采访。通过这次采访，人们知道这个老人已经在华尔街从事了 60 年的销售工作。安德森曾说过：“我做的生意不单纯是小本生意，其实只要有恒心，有耐心，哪怕只是这样卖杂货也能成为一个有钱人。”

在节目当中，安德森还不忘向所有的观众推销自己所销售的这本书，他说：“有了这本书就可以走出危机。”他还提到：“只要发现了自己的力量，事实上人生并没有危机。”

故事的最后要给大家说一下，安德森所销售的这本书，书名叫作《拆掉潜能的墙》，它是一位名为克里斯汀·拉尔森的心理学家在上世纪 20 年代经济危机时隐居山洞时的智慧所得。也就是这本书陪伴着安德森和自己的一家人安然度过了经济大萧条的那段岁月。

我们有理由相信当你读完这本书的时候，也会像安德森的父亲那样喜悦地告诉自己：“我们能过上好日子了。”

目录
CONTENTS

- 第一章 | 至高无上的“本我” \ 001
- 第二章 | 发展个性 驾驭自我 \ 010
- 第三章 | 接受精神力量的指引 \ 022
- 第四章 | 发掘内心的潜意识 \ 046
- 第五章 | 实现成功从训练潜意识起步 \ 060
- 第六章 | 把握科学思维的无限能量 \ 071
- 第七章 | 客观思想缔造未来 \ 091
- 第八章 | 领悟爱的定律 \ 101
- 第九章 | 坚信思想的巨大能量 \ 110
- 第十章 | 欲望深沉的力量 \ 115

- 第十一章 | 专注启示背后的力量 \ 127
- 第十二章 | 坚强的意志力 \ 136
- 第十三章 | 清除障碍培养伟大思想 \ 151
- 第十四章 | 塑造完美性格 \ 162
- 第十五章 | 塑造良好性格 \ 170
- 第十六章 | 优化配置个人能量 \ 182
- 第十七章 | 理解话语的积极力量 \ 199
- 第十八章 | 用想象力勾勒未来 \ 212
- 第十九章 | 理解体内奇妙的力量 \ 223
- 第二十章 | 发展自我潜力 \ 239

第一章 \ 至高无上的“本我”

大多数人都明白自己身上蕴藏着各种力量，但如何运用它们去发挥它们的巨大能量却让很多人头疼不已。关键在于，不少人都尚未真正意识到至高无上的“本我”，或者说他们还没有认识到“本我”便是自己。实际上，有了“本我”这一主导性原则的指引，人类才能变得更强大，所蕴藏的力量才能得到自己的指挥和掌控。

1. 人类的力量要通过什么方式来唤醒呢？最简单地讲，就是要先分析人类真正的本质是什么，再以此发掘人类所能拥有的一切内在的和外在的，被动的和主动的力量，还包括那些隐藏着的力量。此外，还要找到应用各种力量的方法，运用到人们的生活中去，人们就会因此变得更加强大，生活也会因此更加精彩。

2. 为了让这项发掘人们力量和运用力量方法的工作能够如同日常工作一般得以展开，我们不能说那些所有人都无法理解的话，也不能提所有人在日常生活中都想不到的想法。究竟我们身体和精神上的力量能有多大、有多强，

关于这一点我们有强烈的探知欲望。同样的，我们也迫切地想知道，究竟要用什么样的方法来最成功地运用我们身上的这些力量。现实生活当中，我们更重视结果，也就是说我们身上的力量在尚未被有效地运用到生活中之前，我们对自己没有自信。毕竟不是所有人都能够轻易地在人类本质允许的范围内了解到这些力量能爆发出的伟大效果。

3. 在继续深入地发掘这个课题后，慢慢地我们就会感觉我们所面对的问题，无非就是探寻自己身上所蕴含的力量，以及学会这些力量该如何运用。我们已经对人类所拥有的力量进行了充分的研究，包括了有意识的和无意识的，最终得到的结论就是一旦了解了这些力量的运用方法以后，所有我们能想象的成就均可以实现，这无疑在最大程度上满足了我们的欲望，还实现了我们最高的目标。尽管很多人难以置信，不过只要我们真正掌握了如何运用这些力量的方法，并就此全面研究人类的本质的话，关于这一点我们还是不得不相信的，何况所有人都想满足自己的欲望且实现自己的最高目标。

4. 这绝不是没有理由的揣测，也不是我们无法实现的美梦。当人类迄今为止所经历的生命旅程被一点点深入挖掘，生活中每一天的经验都被一点点总结了之后，我们的这种想法就会变得愈发坚定。谁不想去实现自己的梦想呢？又有谁有理由不让自己去实现最高目标，获取越来越多的人生财富？

5. 显然，我们会在对人类本质的全面研究和理解过程当中，自然而然地就挖掘出此项研究的根本。要真正了解和明白如何运用我们身上的各种力量，就只有在懂得了“我们是什么”这个问题的答案的基础上才能实现。要探索

人类的本质，方法有千千万万，不过其中对现阶段的研究有着实际价值的只有三种。第一种方法的重点在于强调人的构成包含了自我、意识和形态。这种分析人本质的方法往往由于过于抽象很难为人们所理解，尽管它的分析是最完整的。相比之下，第二种方法要简单许多，它认为人的构成包含了身体、思维和灵魂。这种方法成为了大多数人唯一接受的一种方法，因此其常常被人们所提到，只可惜真正能理解的人却不多。事实上，人们要真正理解它，必须是建立在人的本质由身体、思维和灵魂三部分组成这一观点被彻底否定为前提的基础上。最后一种方法，是其中最实用、最简单的方法，它指出个体和个性组成了人的本质。现在我们对人类本质研究的每个阶段其实都是和人本质有关观念的研究。

6. 我们在对人的本质这个问题进行深入研究之前，还要做一些简要的周边研究，这些研究在我们看来对真正研究人的本质这个课题有着非常大的帮助。要研究如何合理地运用人身上的一切力量，就必须更全面地去理解所有对人进行划分，且提及“自我”的方法，这有助于我们更好地理解人。之所以要这么做，只因为其中蕴藏了一个亘古不变的事实——在每个人身上都有个主导性的原则，这也是人类个性的来源和中心所在，那就是“自我”即是“本我”。有了这个事实，才有了发生在每个人身上的每一件事情，也就是说，它创造了所有事情，因此，与其他事情相比，它才是人身上第一性的东西，其他事物都是第二性的。

7. “自我”在一个普通作者眼里就是一个十分抽象的词语，当它被使用的时候，他认为读者在阅读的时候对文章的理解会因为“自我”的存在而受

到一定的影响，只不过这种影响并不大。很显然，普通作者的这种看法是不对的。“自我”的行为发生后才会全面启动全人类系统化的行动，而我们要提前采取行动来促进发展，只有当确保“自我”已经足以产生下一代之后进行。更为重要的一点是，我们必须深刻地明白一点，对于“自我”为人类身上主导性原则的认知程度，决定了我们所拥有的力量的意志力所产生的能量大小，而且这种决定性的作用往往是非常直接的。

8. 所以，当我们将来开始谈论“本我”的时候，要做一件很有必要的事情，那就是将那些在我们所有想法、所有感受，包括所有思维和个性影响下的行动乃至“自我”与之联系起来。把二者联系起来首先要做到的一步就是找到“本我”，不论做什么事情，都要找到自己，从至高无上的自己的角度找到“本我”，无时无刻你要先想到的就是“本我”。也就是说，不管何时何地，“本我”都要在你做事情的时候出现在自己的脑海里，要意识到是因为有了“本我”才有了这样的行动；每每你要开始有所行动时，也要让自己认识到正是因为有了“本我”，自己的行动才有了主动性；每每你要努力去感知自己的存在时，也要提醒自己清晰地认知到，牢牢占据自己意识王国宝座的永远都是“本我”。

9. 还有一点值得注意的是，我们每个人都要在心中暗暗确认一点——所谓的“自我”其实就是你，除此以外，“本我”就是你的这句话还会让你将“本我”视为自己世界里最为至高无上的原则，它作为主导性的原则势必将被看作是最与众不同的，最第一性的，超越了其他生命中的一切事物，它所代表的你是最高、最大且是最全面意义的你，这同其他意义上的你是不同的，

是高于它们的，而这些都必须是你自己对陈述你自己的，或是积极简约地宣扬自己，并由此肯定自己的时候做到的。换言之，这么做会让自己真正做到自我提升，也就是将自己提升到了强大个性的最巅峰，让自己更真实地面对自己、主宰自己，回到那原本就属于自己的位置上去，回归自己。经过这样的确认和联系之后，你才会意识到自己生命和命运的主宰者就是自己，与此同时，你所有在意识主导下的行为也会随之提升到更高阶段的认识中去。通常情况下，人们把这样高级的生命状态称之为人类生命的宝座，简单说，人类的行为因为有了“本我”这一原则的主导，这一“本我”才始终在运动、变化和发展着。

10. 以生命的宝座为出发点开始行动，才能真正意义上地控制和主导自己身上所拥有的一切力量。既然如此，那这宝座究竟是什么？换言之，在人类精神世界中，从意识萌发的那一刻起，“本我”就应该成为精神世界的核心，要成为你控制和指挥其他事物的主宰，并作为你主动运用自己所拥有的一切力量的源泉。所以，你要作为“本我”去行动起来，不仅仅是作为一个个体或是个性，也不单纯只是一种思维，更不会只是存在的肉体。此外，认识到“自我”占据了最高位置之后的你，也会因此获得更强大的力量，更好地去指导和控制自己所拥有的其他事物。总而言之，不管是在思考还是行动的时候，你都要提醒自己要意识到，“本我”是一直在自己身边和自己在一起的，这是你站在自己精神世界最顶端时，感受到自己已经到达存在的最高端时，必须感觉到的“本我”。当然，你还应该让自己感觉到，“本我”是作为至高的自己而存在的，且你就是那至高无上的“本我”。越频繁地用这种方法进行练习，就越能让你提升自己，无论是思维还是身体的局限都会有突破，

帮助你离自己个体世界中最强大的位置更近一步。事实上，做到这些就是让自己更好地回归自己，将自己放到属于自己应有的位置上，掌控自己所能拥有的一切事物。

11. 对普通人的头脑进行检视，我们会从中发现通常情况下，人们会把自己用的脑和身体两者分开。有的人认为头脑是自己，有的人认为身体是自己，但不论是哪种情况，他们最终都不仅难以掌控自己的身体，更难以掌控自己的头脑。这种观点已经使人的本性，各种各样庞杂的观念彻底将“本我”给掩盖了。由于这些所谓的观点的真假本身就难以辨别，因此找不到“本我”的他们的想法也很难得到主导性原则“本我”的指引和指挥，大多为这些庞杂的观念所左右。原本至高无上的“本我”被掩藏到了身体的下层，自己低于身体。要知道，能够很好地掌控自己生活的我们通常获得的指示都来自于身体的上层，“本我”被作为主导性原则而放置在了至高无上的位置。由此，我们不难发觉导致普通人不能很好认识掌控自己所拥有的各种力量，并发挥其巨大能量的根本原因是什么。

12. 普通人第一步要做的是提升自己，把自己提高到身体结构的上层，第二步也是最重要的一步就是重新发掘“本我”，将其恢复为自己的主导性原则，还要承认自己就是“本我”。此外还有一种方法，这种方法通常会在自己和“本我”的联系中让自己感觉到它是那样的重要。它很简单，你可以每天花几分钟去想象和感知到“本我”，实际上也就是自己，这么做已经让自己超越了头脑和身体两者，还在某种程度上，让自己变得和头脑与身体完全不同。从本质上讲，就是让自己每天都去尝试隔离“本我”同其他事物一段时间。

这个办法使得自己能从独立个体的角度去完美地体会“本我”，体验最独立的感受，而在获得这种完美的感受之后，此后只要想到自己时，第一个想到的就一定会是“本我”，那最高的“本我”。从那时起，“本我”就将成为自己所有精神行为的直接来源，同时，自己也能一直站在这些精神行为的高度的上层，以指挥者的姿态去完全掌控和指挥这一系列精神行为。

13. 在这一联系中去检测自己意识和精神行为之间的关系，这么做完全没有必要，当然还有一件更没有必要去做的事情，那就是去探究或是解释存在于两者间内在的普遍规律。所以，这样对于我们自己在意识领域和表达领域正在做的事，我们也许就会很清晰地了解了。“本我”此刻是完全清醒的，换言之，人类领域或是人类世界究竟存在了什么这个“本我”是全然知晓的，此时此刻我们所存在的世界正在发生的事情也在“本我”了解的范围内，我们所谓的意识也就因此形成了。简而言之，你是清醒的，而且你清醒地认识到自身的存在以及你和你的周围存在且正在发生的事情。

14. 我们每个个体的个性当中都普遍存在着那些被我们称为“行为”的事物。我们身体的所有力量都在时时刻刻通过这些事物独特的形式来展示和呈现，因此这些事物本身都有自己独特的形状。我们从关于意识的训练当中发现，“本我”所呈现出来的行为有三种基本类型：简单意识，即“本我”走出生活的圈子看待世界时，此时的意识便是简单意识；自我意识，即“本我”盯着生活中自己所处在的位置看的时候，自己所呈现的就是自我意识；宇宙意识，即“本我”通过智慧的双眼看穿生活真实面目时，意识呈现出的是宇宙意识的状态。