

鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。
人生亦是如此，从外打破是压力，从内打破
是成长。

潜 能： 寻找未知 的 自己

子墨◎编著

尽管人生有那么多徒劳无功，
梦想，我还是要一次次全力以赴。

只有爱你所做的，
你才能成就伟大的事情。
如果你没找到自己所爱的，
继续找别停下来。

中国言实出版社

鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。
人生亦是如此，从外打破是压力，从内打破
是成长。

潜 能： 寻找未知 的 自己

子墨◎编著



尽管人生有那么多徒劳无功、
梦想，我还是要一次次全力以赴。

图书在版 编目(CIP)数据

潜能：寻找未知的自己 / 子墨编著. -- 北京：中国言实出版社，2017.6

ISBN 978-7-5171-2439-9

I. ①潜… II. ①子… 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(2017)第158663号

责任编辑：张 丽

封面设计：浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5

字 数 200千字

定 价 38.00元

ISBN 978-7-5171-2439-9



前言



我们知道，人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比，而我们每个人都有一座潜能金矿。但是，由于没有进行各种潜能训练，每个人的潜能从没得到淋漓尽致的发挥。

并非大多数人命里注定不能成为“爱因斯坦”，只要发挥了足够的潜能，任何一个平凡的人都可以成就一番惊天动地的伟业，都可以成为一个新的“爱因斯坦”。

在举重比赛当中，作为举重项目之一的挺举，有一种“500磅(约227公斤)瓶颈”的说法，也就是说，以人体的体力极限而言，500磅是很难超越的瓶颈。499磅的纪录保持者巴雷里，比赛时所用的杠铃，由于工作人员的失误，实际上超过了500磅。这个消息发布之后，世界上有六位举重好手在一瞬间就举起了一直未能突破的500磅杠铃。有一位撑竿跳的选手，一直苦练都无法越过某一个高度。他失望地对教练说：“我实在是跳不过去。”教练问：“你心里在

想什么？”他说：“我一冲到起跳线时，看到那个高度，就觉得跳不过去。”教练告诉他：“你一定可以跳过去。把你的心从竿上摔过去，你的身子也一定会跟着过去。”

他撑起竿又跳了一次，果然跃过。心，可以超越困难，可以突破阻挠；心，可以粉碎障碍……正如一位哲人所说：“世界上没有跨越不了的事，只有无法逾越的心。”心中有瓶颈，便限制了人潜在能量的爆发。所以，要想开发和利用生命潜能，最关键的事情在于突破心中的瓶颈。人生最大的挑战就是自己。有位作家说得好：“自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。大凡说服了，感动了，征服了自己的人可以凭借潜能的力量征服一切挫折、痛苦和不幸。”

基于这样的认识，本书就从如何开发潜能出发，告诉我们无论面对怎样的环境，面对怎样的困难，都不能放弃自己的信念，放弃对生活的热爱。要时刻相信潜能的力量是无穷的，只要你用信心去引爆。



目 录



| 第一章 |

升级你的大脑

大脑的可塑性 / 3

思想的形成过程 / 10

思想造就人的大脑 / 18

改变不良的思维习惯 / 23

我们的思想能影响自我吗 / 28

思维方式决定成败 / 33

积极的思考 / 37

敢于克服思维定式 / 42

潜意识思维 / 46

思维将迈向哪里 / 51

|第二章|

打开生命的潜能

人人都有巨大的潜能 / 57

向自己挑战 / 62

大自然赐给每个人以巨大的潜能 / 67

潜能是无穷无尽的 / 71

别压抑你的潜能 / 74

善用你的野心 / 79

有野心方能成大事 / 82

|第三章|

唤醒你的创新力

什么是创新 / 89

创新能力源于学习 / 93

主动参与创新 / 97

提升你的创新能力 / 101

创新能使你更好前行 / 108

只要善于思考就能创新 / 113

| 第四章 |

开启信念的力量

给自己一颗必胜的信念 / 125

坚强的信念 / 130

只要不认输，你就有机会 / 136

勇敢是优秀员工必备的品质 / 141

只要勇敢就不恐惧 / 144

不要让恐惧左右自己 / 149

|第五章|

提升交际能力

良好的人际关系是成功的关键 / 157

给人说话的机会 / 162

善于从他人角度考虑问题 / 167

称赞并欣赏他人 / 170

学会倾听 / 175

理解与体谅他人 / 181

你不妨给人“戴高帽” / 186

让道理说服对方 / 193

良药不一定是苦的 / 199

|第六章|

善用洞察力

学会察言观色 / 207

通过语音洞察人心 / 210

如何看穿他人心思 / 214

通过性格看人心 / 219

通过人格看做人 / 225

第一章

升级你的大脑



大脑的可塑性

人类的大脑的潜意识里具有许多非同寻常的伟大能力。虽然并没得到广泛承认，其中有些能力的确在很久以前就已经为人们所熟知，而另外一些已经在心理学家的不懈努力下变得日渐暴露在人们的视线里。相当多的司空见惯的行为，只有当我们不再用惯常的眼光来看待它们时，才能体现出它们真正的美好。熟练的打字员能做到这件事的原因完全是因为他训练有素的手指，而同样的道理也适用于钢琴演奏家。当突然遭遇紧急情况的时候，汽车驾驶员必须迅速做出正确的反应，当遭遇危险时，他必须“本能地”做出反应，这句话经常被我们挂在嘴边，但是现在我们才知道，这其实是由于他的潜意识受到过的严格的训练所致。

我们靠五官感知这个世界，习惯于通过五官去看待宇宙，我们的人或神的观念也正源于这些经验，但是，只有通过精神洞察力，我们才能获得真正的观念。这种洞察力需要有精神振动的加速，并且只朝一个固定的方向全力、持久地集中精神意念，才

能够获得。精神力量的振动是最纯粹的，也是现有的最强大的力量。

潜意识从不休息，也从不遗忘，它所受过的一切训练都将持续地发挥作用。一直以来，就没有一个合理的解释来告诉我们，为什么这种训练只能间接地、曲折地灌输进我们的潜意识，而无法直接地、有意识地进入我们的潜意识。或者说，只是我们还没找到这个解释，就好像以前的许多事情一样。

正如广播播音员可以通过在睡觉的时候接受电波信号的训练，并把它变为自己的一门技能，而且这门技能将大大超越他在醒着的时候获得的技能。看起来，再没有其他的方法能在对人们的指导上达到同样的效果。从今往后，那些幽默作家大概会这样想象和描述：学校和大学所有的老师和学生们都来运用他们的精神力量，然后他们就可以去睡个觉，并且在睡梦中想办法释放出他们的灵感。事实上，并非如此，“过犹不及”，任何一个理论如果被推向极端，如果被过分地夸大，以致超出合理的范围，都会变成不健全的谬论。

任何人在专家的指导下，对自己每天要依靠信心以及潜意识的力量才能完成的任务列一个清单，他们都会为清单上列出的巨大数目所震惊。这些事情包括我们心脏的跳动，我们呼吸的气息，继而延伸到和朋友见面时我们应该用哪只手和他握手，我们要到哪个口袋里去找我们的铅笔和小刀。

才干和无能之间的区别就如同我们在意识的神秘河流里游泳，不会有哪个游泳者能说出他们学会这项技能之后和之前有什

么区别。但是，我们的潜意识很清楚，并且能把我们看起来根本不可能的事情变得简单轻松。

远古时期人的大脑还没有完全开发，因此他们的需求仅限于温饱和自我保护，智力水平也处在很低阶段。随着社会的发展和外界环境的不断变化，对大脑的要求越来越高，现在人的大脑已经变得相当复杂了。大脑必须时刻更新，以适应新的变化。

从野蛮原始人所使用的小筏到今天的巨型轮船，人类从一个大陆到另一个大陆的过程中，留下了人类思想发展的历程。山顶洞人因为惧怕雷、电、水、火而蜷缩在洞穴里，而今天的工程师却努力让大自然中的各种力量成为人类的仆人，这是两种不同的解决办法，展示了思想的发展轨迹。人类，如果没有了可以思考的头脑，便和猴子没什么两样了，也只能祈祷不会被比它们更迅速、更强壮的生物撕成碎片了。人类只有依靠大风和气候的怜悯才能生存下去。那时，人类就像一个可怜的、温顺的生物，战战兢兢地活在世界当中，甚至连一个阴影都会让他感到恐惧。然而，通过超群的头脑，人类学会了生火为自己取暖，学会了制造武器抵御野蛮动物的进攻，还建造居所来避免自然环境的侵害。通过使用头脑，人类驾驭了自然界中的各种力量；通过运用智慧，人类创造了不可思议的奇迹。人类下一步会做什么，没人知道，因为人类只是开始有意识地使用自己的能力而已，只是开始对深埋在思想深处的深不可测的丰富能量有了模糊的认识。就像掘金者们一样，他已经通过淘洗被小溪冲刷下来的表层砂石的方法淘到了金子。现在，他只是开始更深入地挖掘地底下的矿脉。

我们哀叹森林资源的流失，为逐渐减少的煤、石油等资源担心不已，谴责工厂排放的各种废物，但对最大的浪费——对潜在的智慧能量的浪费——却很少关心。

埃尔默·盖茨教授曾对刚出生的小狗进行训练，以提高它们的视觉或听觉。他把刚刚出生没多久的两组小狗分开来训练，他让某些小狗的特定脑细胞停止作用，以限制这部分细胞的发育，通过训练一些小狗可以分辨出六七种不同深浅的红色和绿色。

大脑的发育情况由其自身的活动和环境决定。你所处的环境越是艰难复杂，大脑使用的次数和强度就越频繁，它的发育也就越快。在大城市打拼多年的人与在乡村舒适惯了的人，大脑是完全不同的。习惯城市的人因为长期面对千奇百怪的刺激和各种紧急的事态，会变得思维敏捷、行动迅速、判断精准。

大脑具有非常强的可塑性。因为职业和习惯的不同，大脑会形成不同的特定状态，它是推动社会发展变化的内在力量，也显示了文明的复杂性。神父经年累月地处理精神事务，他的大脑与律师、商人或建筑师的大脑必定不同的。例如商人因为多年的从商经验，使得他们会呈现出某些鲜明的特征，那就是在事业中会不断强化自己的创新能力，而且他们一般都深谋远虑、精明、灵活，还有卓越的组织才能等。

心理研究发现，大脑的灰色区域与盲人的指尖关系密切。盲人的指尖通常非常灵巧，能够辨别出非常精细的纹理、钱币、颜色（甚至是浅色）、阴影等。这说明意识影响的不仅仅是大脑，而是全身。