

走向成功丛书

奇迹 可以创造

QIJI KEYI CHUANGZAO

怎样走向成功？成功的要素有哪些？有理想的青少年朋友都会思考这样的问题。为此，我们组织编译了世界著名的成功学大师们的代表作，希望用大师们自己的成功实例和经验，帮助青少年朋友塑造自己，一步步走向成功之路，成为人生的赢家。

李方江◎编



安徽师范大学出版社

走向成功丛书

奇迹 可以创造

常州大学图书馆
藏书章

QIJI KEYI CHUANGZAO

李方江◎编



安徽师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奇迹可以创造 / 李方江编. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2011. 11

(走向成功丛书)

ISBN 978 - 7 - 81141 - 641 - 1

I. ①奇… II. ①李… III. ①成功心理 - 青年读物
②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 219931 号

奇迹可以创造
李方江 编

出 版 人: 张传开

责任编辑: 吴顺安

版式设计: 北京盛文林文化中心

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

发 行 部: (0553) 3883578 5910327 5910310 (传真) E-mail: asdcbsfxb@126.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京富达印刷厂 电话: (010) 89581565

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

规 格: 700 × 1000 1/16

印 张: 10

字 数: 120 千

书 号: ISBN 978 - 7 - 81141 - 641 - 1

定 价: 16.90 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换

序

今天的自信，引导明天的成功

诺曼·皮尔博士是一个传奇人物，他在40多年间专门针对大型的商业会议、推销和商业研讨会，以及各式各样的集会中发表过演说，又多次应邀到白宫，在美国总统、参议院和众议院的领袖面前，宣扬他的“你认为你行你就行”的积极哲学。

在他参加的各种会议和各式各样的集会中，他还会遇到另一些人，他们有知识、有学历、有能力，然而他们往往不能成功，或者离成功总有一步之遥，这是怎么回事？

经过同他们多次的交谈与会晤，皮尔博士终于发现这些人为什么不能成功——他们缺乏一种精神、一种向上的动力、一种能把他们推向成功的加速度。不错，他们缺乏的就是自信。

因此在本书中，诺曼·皮尔博士告诉我们，每个人都有无限的潜力，以及具有自我激励的心情，这些都是你最大的成功宝藏，这些宝藏别人无法替你打开来，必须依靠你自己才能打开。在这个世界上，只有你才能真正地发现你自己。

皮尔博士反复强调自信对人生的重要性，他发现所有创造和完成伟大事业的人，都是“有组织”的人。所谓有组织是指心智、精神和目标能协调一致。一个人只要发挥坚强的意志，设定明确的目标，一定可以培养出他想要的思维模式。

一个人能发展成什么样子，往往和他的自我想象有关，如果你过去的自我想象是卑屈，认为自己不行，注定失败，这种自我想象是可以改变的。而这种想象改变之后，你也会跟着改变，失败的想象就会远去，而由



“我能够做到”的自我心象取而代之。人可以经由改变他的心智、思想、态度，进而改变他的生活。

其实，世界上最难了解的人就是我们自己。我们的内心有保护自己的倾向。总是为我们的所作所为找出理由，要让不合理的也看起来合理。很多人根本就不想认识自己，他们谈论别人和别人的问题，却躲避他们自己，不愿意面对事实。而实际上，一个人的成长并成熟的过程中最重要的一个阶段，就是不再试着躲避自己，而要决定认识真正的自己。

诺曼·皮尔博士确实是个神奇的人，他的著作很多，如《人生光明面》、《积极思想的力量》，等等。笔者在编译这本《奇迹可以创造》的过程中，获益匪浅，吸收了书中许多积极乐观的思想，以便使自己在今后的人生道路上走得更坚实。

《奇迹可以创造》是一本着重结果成效的书。书中讲述了许多因抱持自信的观念，而使人生发生了重大改变的事例和经验。皮尔博士所举的这些事例的主旨在于他想告诉读者：你可以相信你有伟大的潜能，永远不要看扁自己，你可以敦促你自己开放，你可以认识和找到你自己，你可以改变，变成一个新入，变成复活的人，旧的已经过去，一切都是新的，充满了活力。

每个人都应该了解人生最重要的就是生活本身，所以人生的第一要义就是认识到他对这个生命负有责任。如果他付出了关注和心思，生命就能如他所愿；如果他疏忽、不关心这个生命，生命自然不会如他所愿。在自然把生命交到我们手上之后，以后的事就靠我们去思考应该怎样做才正确，这里有一首诗或许会对我们有所启示：

我路过这个世界仅此一次，
因此，若有任何我能尽到心意的事，
若有我能对别人表达关怀的事，
让我此刻就去做，
让我不延误也不漠然，
因为，生命没有第二次机会。



你只能活一次，这是不变的事实。认清了这一点，我们就应该活得自信，不要活得怯懦；要活得沉着、平静，不要活得惶惶不安；要力求心态的平衡，不要困惑混乱。为了自己，也为了身边的人，应该让生命做最大程度的发挥，不要自暴自弃、误人误己。

人生中总能遇到不如意的事，要相信你内在所具有的能力，足以处理来到你面前的任何问题，永远别跟自己过不去，不要小看自己，要认识到你比你以前所认为的还要了不起。如果在阅读了本书之后，能唤醒读者朋友们自身不为人知的不可思议的力量，能使读者朋友们有了坚强的自信，那么编者将由衷地感到欣慰。

记着，没有人能完全像你一样活出你自己，你必须发现真正的自我，然后你将会知道你能，因为你学会了认为你能，你就会发现你所潜伏的力量。

人生中难免遭遇困难，在困难之中如果没有信心，他就很难有持久的动力，也就难以通过这些困难。信心加上有动力的梦想，再加上积极的行动，就是向前的程式，终会获得成功。

只要你能相信自己有一种能力，它就会让你受用不尽，它就会让你摒弃怀疑和消极的想法。随时随地抱着“你认为你行你就行”的观念，不仅会督促你建立积极乐观的想法，更会督促你采取积极乐观的行动，踏上积极乐观的行程。

永远都要保持自信，要相信，即使在你面前有一扇门关上了，这世上还有另一扇门将会为你打开。

编者



目 录

第一章 绝不轻言放弃目标

追随梦想·····	1
鼓起你的勇气·····	3
继续跑完下一千米路·····	4
水滴石穿·····	5
认知自我·····	6
内心的潜力推动你前进·····	8
自我激励会产生伟大的力量·····	10
慎言失败·····	11

第二章 审视自己的能力

相信自己的能力·····	13
你使自己惊奇过吗·····	14
成功是要看重自己·····	15
个人成就操之于己心·····	16
我们所思所想才是真的·····	18
审视自己的力量·····	19
首先征服你的内心世界·····	20
希望与结果成正比·····	21
知道你能做什么·····	22

登上精神之山巅·····	23
放弃“不可能”·····	24
跨越“不可能”的桥·····	25

第三章 尽力解决面临的问题

问题是生命的迹象·····	29
积极思考如何处理问题·····	30
问题只难倒弱者·····	31
你能想通任何事·····	33
先把问题冷一冷·····	35
小小的信心就会创造奇迹·····	36
积极思考的力量·····	37

第四章 随时保持冷静

现代人的困扰·····	40
紧张暴怒的原因·····	41
巴里的优游岁月·····	43
控制自己的情绪·····	44
如何担心得宜·····	46
学会放松自己·····	48
管住你自己·····	50



向自己内心省察	51
不要太强求自己	52
培养沉静的功夫	54

第五章 自信造就奇迹

是鸡还是鹰	56
没有自信等于失去力量	56
自信会释放出无限的潜能	58
抱着必胜的信念	59
追求自信之路	61
通过想象塑造自己	62
桥下的水	63
自信的先决条件	64
信心是成功的原动力	65

第六章 勇敢地面对现实

不要让恐惧主宰你	68
每种逆境都含有等量利益的 种子	70
永远不向困难屈服	71
面对生命的挑战	72
肾上腺素的信心	73
开启生命之门	75
控制恐惧心理	76
认知自我能消除恐惧	77
从行动中消除恐惧感	78
相信自己	79

第七章 尽量创造奇迹

随时随地期待奇迹	82
打开你的“热情启动器”	83
奉行成功定律	84
有信念就有奇迹	86
公路上的奇迹创造者	87
运用评价鉴定的原则	89
公路上最甜的地方	90
秉持信心	92

第八章 坚持不懈地期待成功

成功经由一连串的失败得来	95
清楚的头脑产生强大的力量	96
知道“我是谁”	97
把自己组织起来	99
专注于自己的追求	101
控制心智的力量	101
渴望而没有斗志无效	103
爬起来比跌倒多一次	104
伦敦公园巷里的汉堡	105
你到哪儿去	106
信心加行动等于成功	108

第九章 内心是全部的资源

罗斯福上校帮了我	111
了解自己的方式	113
别跟自己过不去	114



你是你所有思想的总和·····	116	正视所有的欲望·····	134
确立价值观以使你自己		洗涤你的心灵·····	135
负责·····	117	保持适合你的节奏·····	135
潜意识会引导你·····	118		
不要妄自菲薄·····	120	第十一章 保持轻松和幽默	
最令人悲哀的两个词·····	121	永远向着阳光·····	138
不要事后解剖尸体·····	123	做个乐观主义者·····	139
没有一扇门是永远关闭的·····	124	不可过分追求完美·····	140
想做就做·····	125	管理自己的情绪·····	141
第十章 培养健康活力的途径		机智幽默者畅通无阻·····	142
健康是成功的资本·····	127	总统眼中最伟大的人·····	144
积极的思想造就健康·····	129	快乐的人是有福的·····	146
不要刻意逃避·····	130		
健全的心理引导健康·····	131	附录 成功训练	
合乎科学的思想治疗·····	132	你可以主宰自己·····	148



第一章 绝不轻言放弃目标

此路破败不堪又容易滑倒，我一只脚滑了一跤，另一只脚也因此站不稳，但我回过气来告诉自己：“这不过是滑了一跤，并不是死掉再也爬不起来了。”

——亚伯拉罕·林肯

在解决问题的时候，第一要件是永远不放弃，一直运用坚持的原则。要记住：尽管问题像山一样高大，只要你的想法比山高，你就可以超越任何困难。

你有了问题，是特别难于解决的问题，可能让你懊恼万分。这时候，有一个基本原则可用，而且永远适用。这个原则非常简单——永远不放弃。

有一幅漫画：在一片水洼里，一只面目狰狞的水鸟正在吞噬一只青蛙。青蛙的头部和大半个身体都被水鸟吞进了嘴里，只剩下一双无力的乱蹬的腿，可是出人意料的是，青蛙却有能力强将双手从水鸟的嘴里挣脱出来，猛然间死死地攥住它细长的脖子……

“轻易放弃嫌太早。”你我都曾经一再看到这类不幸，我们看到很

多有目标、有理想的人，他们工作，他们奋斗，他们用心去想，他们祈祷……但是由于过程太过艰难，他们越来越倦怠、泄气，终于半途而废。到后来他们会发现，如果他们能再坚持久一点，如果他们能更向前眺望，他们就会得到结果。请记住：永远不要绝望，就是绝望了，也要在绝望中努力。

追随梦想

坚持表示你能坚守梦想和目标，专心致志并保持平衡的心态，努力不懈直到达成你想成为的人、想做



的事和想拥有的梦想。

坚持也表示当每个人都选择放弃时，你依然不轻言放弃。坚持还表示即使面临逆境的打击，你也坚守计划和目标。坚持或者也可说是信守承诺。坚持这种信念让你每天持续地努力，终究会引导你一步一步接近梦想。

放弃必然导致彻底的失败。而且不只是手头的问题没解决，还导致人格的最后失败，因为放弃容易使人形成一种失败的心理。

如果你所用的方法不能奏效，那就改用另一种方法来解决。如果新的方法仍然行不通，那么再换另外一种方法，直到你找到解决眼前问题的钥匙。任何问题总有一个解决的钥匙，只要持续不断地、用心地循着正道去寻找，你终会找到这把钥匙的。

如果你有坚持的努力，并满怀热情，你的意志力将使你达成每一件事情。我相信，你可以到达任何你想到达的目的地。

蒙提·罗伯兹在圣思多罗有座牧马场。他的朋友常常借用他宽敞的住宅举办募捐活动，以便为帮助青少年的计划筹备基金。

一次活动时，他在致词中提到：“我让杰克借用住宅是有原因的。这故事跟一个小男孩有关，他的父亲

是位马术师，他从小就必须跟着父亲东奔西走，一个马厩接一个马厩，一个农场接一个农场地去训练马匹。由于经常四处奔波，男孩的求学过程并不顺利。初中时，有次老师叫全班同学写报告，题目是‘长大后的志愿’。”

“那晚他洋洋洒洒写了7张纸，描述他的伟大志愿，那就是想拥有一座属于自己的牧马农场，并且仔细画了一张200英亩农场的设计图，上面标有马厩、跑道等的位置，然后在这一大片农场中央，还要建造一栋占地400平方米的豪宅。”

“他花了好大心血把报告完成，第二天交给了老师。两天后他拿回了报告，第一页上打了一个又红又大的F，旁边还写了一行字：下课后来见我。”

“脑中充满幻想的小男孩下课后带着报告去找老师：‘为什么给我不及格？’

老师回答道：‘你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没钱，没家庭背景，什么都没有。盖座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地、花钱买纯种的马匹、花钱照顾它们。你别太好高骛远了。’他接着又说：‘如果你肯重写一个比较不离谱的志愿，我会重给你打分数。’”

“这男孩子回家反复思量了好几



次，然后征询父亲的意见。父亲只是告诉他：‘儿子，这是非常重要的决定，你必须自己拿主意。’”

“再三考虑好几天后，这个男孩子决定原稿交回，一个字都不改。他告诉老师：‘即使拿个大红字，我也不愿放弃梦想。’”

蒙提此时向众人表示：“我提这个故事，是因为各位现在就坐在 200 英亩农场内，占地 400 平方米的豪华住宅里。那份初中时写的报告我至今还留着。”他顿了一下又说：“有意思的是，两年前的夏天，那位老师带了 30 个学生来到我的农场露营一星期。离开之前，他对我说：‘蒙提，说来有些惭愧。你读初中时，我曾泼过你冷水。这些年来，我也对不少学生说过相同的话。幸亏你有这个毅力坚持自己的梦想。’”

不论做什么事，相信你自己，决不要轻言放弃，别让别人的一句话就将你击倒。

你要知道，即使你陷入困境，也并不意味着你可以轻易放弃执着的梦想，你要在心头重新燃起希望。梦想永不会为挫折击碎，梦想植根于心灵和头脑里并臻于永恒。

鼓起你的勇气

卢梭说过：“在不幸中所表现出

来的勇气，通常能使卑怯的心灵恼怒，而使高尚的心灵喜悦。”

勇气建立在原则之上，并且是一种美德。生命是属于勇敢的人的，懦弱的人只是麻木不仁地在过活。对千百万人而言，灵魂只是他们成长的一个可能性，而不是他们真实的存在。只有非常少数的人——勇敢的人是充满灵魂的。

在我们出版《标竿》杂志的地方——纽约附近的小镇卡美，有位 14 岁的少年，名叫吉姆，他是个可爱的男孩，也是个真正的男子汉，是一个真正意志坚强的人。他是天生顶尖的运动好手。不过在他刚进中学不久，腿就瘸了，并迅速恶化为癌症。医生告诉他，必须动手术，他的一条腿被切除了。出院后，他拄着拐杖马上回到学校，高兴地告诉朋友们，说他会安上一条木头做的腿：“到时候，我便可以用图钉将袜子钉在脚上，你们谁都做不到。”

足球赛季一开始，吉姆立刻回去找教练，问他是否可以当球队的管理员。在练球的几个星期中，他每天都准时到达球场，并带着教练训练用的攻守沙盘模型。他的勇气和毅力感染了全体队员。有一天下午他没来参加训练，教练非常着急。后来才知道他又进医院检查了，并得知吉姆的病情已经恶化为肺癌。



医生说：“吉姆只能活6周了。”

吉姆的父母决定不告诉他这件事。他们希望在吉姆最后的时间里，能尽量让他正常地过日子。所以，吉姆又回到球场上，带着满脸笑容来看其他队员练球，给他们加油鼓励。因为他的鼓励，球队在整个赛季中，保持了全胜的纪录。为了庆祝胜利，他们决定举行庆功宴，准备送一个全体球员签名的足球给吉姆。但是餐会并不圆满，吉姆因身体太虚弱没能来参加。

几周后，吉姆又回来了，这次是来看篮球赛的。他的脸色十分苍白，除此之外，仍是老样子，满脸笑容，和朋友们有说有笑。比赛结束后，他到教练的办公室里，整个足球队的队员都在那里。教练轻声责问他，怎么没有来参加餐会。“教练，你不知道我正在节食吗？”他的笑容掩盖了脸上的苍白。

其中一个队员拿出要送他的胜利足球，说道：“吉姆，都是因为你，我们才能获胜。”吉姆含着眼泪，轻声道谢。教练、吉姆和其他队员谈到下个赛季的计划，然后大家互相道别。吉姆走到门口，以坚定冷静的语气回头告诉教练说：“再见，教练！”

“你的意思是说，我们明天见，对不对？”教练问。

吉姆的眼睛亮了起来，坚定的目光化为一种微笑。

“别替我担心，我没事！”说完话，他便离开了。

两天后，吉姆离开了人世。

原来吉姆早就知道他的病情，但他仍能坦然接受。这说明他是一个意志坚定、积极思考的人。他将悲惨的事实，转化成有创意的生活体验。吉姆知道凭借信仰的力量，从最坏的环境中创造出令人振奋而温暖的感觉。他完全接受了命运，但决定不让自己被病痛击倒。他从未被击倒过。虽然他的生命如此短暂，他仍把握它，把勇气、信仰与欢笑永远地留在他所认识的人心中。

勇气就是尽你一生面对你所遭遇的任何问题。一个人，当他面临生命即将结束的事实仍能无所畏惧，这是真正的勇气。

继续跑完下一千米路

成为积极或消极的人全在于你自己的抉择。没有人与生俱来就会表现出好的态度或不好的态度，是你自己决定要以何种态度看待你的环境和人生。即使面临各种困境，你仍然可以选择用积极的态度去面对眼前的挫折。

保持一颗积极、绝不轻易放弃



的心。尽量发掘你周遭人、事最好的一面，从中寻求正面的看法，让你能有向前走的力量。即使终究还是失败了，也能汲取教训，运用于未来的人生中。把这次失败的经验视为朝向目标前进的踏脚石。

当你认为自己陷入了困境，你也许会愿意想起这个故事：

时间是1968年一个漆黑、凉爽的夜晚，地点是墨西哥市，坦桑尼亚的奥运马拉松选手阿克瓦里吃力地跑进了奥运体育场，他是最后一名抵达终点的选手。

这场比赛的优胜者早就领了奖杯，庆祝胜利的典礼也早就已经结束，因此阿克瓦里一个人孤零零地抵达体育场时，整个体育场已经几乎空无一人，阿克瓦里的双腿沾满血污，绑着绷带，他努力地绕完体育场一圈，跑到了终点。在体育场的一个角落，享誉国际的纪录片制作人格林斯潘远远看着这一切。接着，在好奇心的驱使下，格林斯潘走了过去，问阿克瓦里，为什么要这么吃力地跑至终点。

这位来自坦桑尼亚的年轻人轻声地回答说：“我的国家从两万多千米之外送我来这里，不是叫我来这场比赛起跑的，而是派我来完成这场比赛的。”

如果受到挫折，便感到失败，

失去继续坚持下去的勇气，这时自己便贴上“意志薄弱”的标语，想到自己努力的不足，欲求的不强而闭上眼睛，好像意志力被瓦解一般。

但另一方面，虽然有失败感、屈辱感，也可以不断鼓励自己，去努力培养自己的意志，并使之牢固。有了强烈的意志才会有高昂的斗志与持久的忍耐力。

水滴石穿

世界上的思想家，那些深明事理的人，都常常以不同的方式来说明坚持的重要性。穆罕默德曾说：“好运和坚持的人在一起。”看来穆罕默德深深了解坚持的重要性。莎士比亚也曾说：“雨能穿石。”石头是很硬的东西，但是小雨滴不断地滴在石头上，终究可以穿透石头。比莎士比亚早17个世纪，就已经有了这恒久睿智的说法，罗马哲学家和诗人留克利希阿斯曾说过同样的话：“水滴石穿。”

18世纪英国的大政治家艾蒙德·柏克提供了一个建议，他也相信“坚持”原则的力量。他说：“永远不要绝望。就是绝望了，也要在绝望中努力。”

曾经有一个精明的雇主登广告要招聘一个孩子，他对前来应征的



30个小孩说：“这里有一个标记，那儿有一个球，要用球来击中这里。你们一个人有7次机会，谁击中目标的次数最多，就雇谁。”结果，所有的孩子都没能打中目标。这个雇主说：“明天再来吧，看看你们是否能做得更好。”

第二天，只来了一个小家伙，他说自己已经准备好测试了。结果，那天他每次都击中靶心。“你怎么能做到呢？”雇主惊讶地问。

这个孩子回答说：“哦，我非常想得到这个工作来帮助我的妈妈，所以，昨天晚上我在棚屋里练习了一整夜。”不用说，他得到了这份工作，因为他不仅具备了工作人员的基本素质，而且表现了自己的优秀品质。

这种拒绝放弃的态度就是“坚持”的原则。如果倒了，就应该马上站起来，再去攻击，猛力攻击，不论何种情形都要继续下去。如果不尽力地运用这个“坚持”的原则，你的一生就不可能有什么创造性的成就。

认知自我

要收到效果，坚持原则必须要靠另一个重要原则——认知原则，以及这个原则所产生的力量来加以

支持。

什么是认知的原则？一个人心理给击败了，或者给失败的情况压倒的时候，他就需要这种认知。他对自己必须有一种洞察力和了解——我是谁，我又是怎样的人。他得明白并且培养出内心的力量，然后才能继续去寻求成功。

多数人之所以把自己的生活弄得一团糟，而没能成功，至少有一部分原因是他们没能把内心的东西组织起来，他对自己是谁、是什么样的人缺少认识。俗话说：“人是他自己最可恶的敌人。”有些人虽然有目标和理想，而且努力工作，但是仍然失败了；有人希望能做些有创造性的事，偏偏无所表现。为什么？问题或许就出自他的内心。

其实，世界上最难了解的人就是我们自己。我们内心有保护自我的倾向，总是为我们的所作所为找出理由，要让不合理的看来合理。很多人根本就不想认识自己，他们谈论别人和别人的问题，却躲避他们自己的问题，不愿意面对事实。而事实上，一个人成长并成熟的最重要的一个标志，就是不再试着躲避自己，而决定要认识真正的自己。

注意自己，了解自己——没有什么比这看起来更简单，而做起来却更困难的事。



没有比自己更认识自己的人，同时没有人比自己更不认识自己。

苏格拉底曾说“认识你自己”。从此以后有志者均体验过认识自己是件多么困难的事。但也有人批判过这句话。法国作家西特说：“这句格言是有害的，同时也非常丑恶。注重了自己以致阻碍了自己的发展。力求认识自己是毛毛虫，永久无法变成蝴蝶。”他的批评也有道理。有时自我意识的过剩会使人被无法忍受的孤独缠住而盲目地分析自己。以异常的洁癖分析自己，无法算出的尽力去算出来，慢慢地引发了热情，然而到达的地方也就是虚无的深渊。但凝视自己不一定会产生自我意识的过剩。自己由性格、能力方面来看，有什么优点，有什么缺点，如果能“诚实”地带着勇气反省一下，事情便能解决了。

老实说，任何人都拥有特殊能力或才能。不管多么愚笨的人，都有只有他才能做到的事情。同时，被认为只能做一件事的人，也往往会有多样的才能，只是自己无法发现，周围的人也无法发现，所以就让自己的才能一直睡下去，没办法活用而已。

自己确实很不容易发现自己的才能，反而往往只会发现自己的缺点，而使潜在的才能，一直隐藏下

去。因此通往成功的第一步，首先是要不拘泥于自己的弱点。

人最伟大的力量就是在克服自身最大的弱点时所产生的。自己的优点被人夸奖时，都会很高兴；弱点被人批评时，就会很难过，因此就尽量不让自己的弱点暴露出来。可是越想去隐藏弱点，它就越会表现出来；越担心弱点，失败也会越多，所以最好不要太在意自己的弱点。

而且弱点是容易克服的，因此才需要尽最大的努力去克服它，甚至这种努力也会使人产生很大的信心。自古以来，因为有某种弱点或缺陷反而得到大成功的伟人 or 天才很多。天才或伟人的生涯不一定多彩多姿，或没有任何痛苦。

没有弱点，人就不可能有进步或发展，也就不可能会成功。

每一个人都关心自己的事，每个人都不喜欢碰到自己本身的弱点，因此这个观念便会发生抵触。

把自己看成比实际还要好的力量潜伏在自己的心里。

如果你能保持和发挥积极向上的愿望，你就能够改变你的旧的倾向和习惯，建立新的倾向和习惯。如果你有充分的自信，你就能把方枘头改圆，也就是改变你自己。

为了开发才能，还是要不断地

努力。才能是个人能力的“中心”。无论什么样的东西，如果有了中心便会有形体的一致，个人也由于拥有才能便拥有了形体，才有了前进的动力。

了解“生存的妙味”，这才是才能的开发！

发挥才能，思考、努力，可深刻地认知自我。这是任何人都拥有的无穷尽的魄力。

内心的潜力推动你前进

反省过自己的“意志太薄弱”了的人，也许很少。你也许曾经做过许多计划，同时也尝试过多次的失败。这些崩溃的体验，对于某些人有巩固意志的作用，但对某些人却起了减弱意志或丧失意志的作用。

在从未遇过外部的障碍，能按照自己所想的条件去行动时，是否能按自己的意思去做，都是在于自己本身意志的强弱，是否能打败内在的障碍，而决定事业的成败。当然在自己的内心，也有各种的欲望混在一起，有时会动摇你的意志，消耗你的斗志，要克服这些，必须相当费心。不仅如此，还有外在的障碍。外在的障碍与内在的障碍会联合起来，不能克服这些，成功就变成难事了。许多挫折都产生于此。

没有什么障碍存在，那根本不必谈意志力的强弱。挫折出现时，每个人都会有许多摆脱不掉的感受，一直为自己没有表现得更努力、更坚强而自责。

一个人运用了认知原则而开始认识到内在潜力之后，力量会突增起来，发挥、延展和实现这份潜能，则必能成功。这里所说的力量，是指一种新的劲势、能力的感觉。但是在这种创造性的力量能够发挥作用之前，一个人不但要学习认识和相信自己，还必须具有发挥这种力量的经验，以使他更加肯定自己。自此以后不论遭遇多么不利的情形，他都能继续坚持下去。

我们举包布·裴狄特为例。包布是他那一代伟大的篮球明星，也是篮球史上得分最高的球员之一。

在14岁刚入中学的时候，包布只有170厘米高，54千克重，就像他自己说的，他只有“扫帚竿”般的力量。他的身体并不是很魁梧，但是他内心有要成为一名运动员的强烈冲劲。他运用了认知的原则，他感觉到而不是看出自己的潜力。

他打橄榄球，但是没能被选入校队。不过，他们让他名列第三线守卫。有一天场上没有人可用了，他们就叫他上场。结果对方的四分卫越过了他，跑出65码，达阵得