

激发你心中的潜能

唤醒

HUANYING

JIFANXINZHONGDEJIANENG

平庸人，不是因为命运，
成功者，不是因为有异能。

李爽◎著

每个人都隐藏着惊人的潜能，
任其埋没，就会平庸一生；
激发潜能，就能辉煌一生。

翻转生命
的心灵能量书

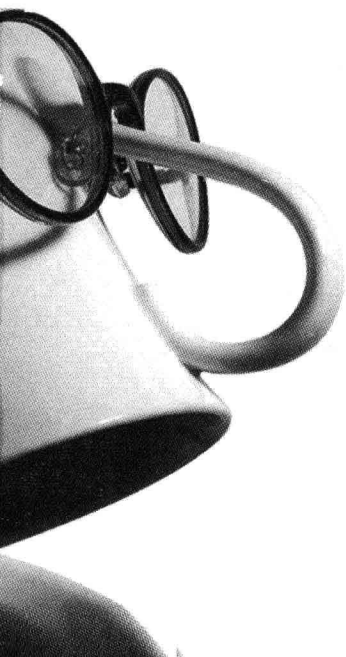
比其他人更出众，没有什么了不起！真正难能可贵的是，你战胜了从前的自己。物质世界的成功源于精神世界的富足——**唤醒**，激发你心中的潜能，任何人都可以翻转自己的生命，过上梦寐以求的生活！

中国商业出版社

激发你心中的潜能

唤醒

李爽◎著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒：激发你心中的潜能 / 李爽著 .—北京：中国商业出版社，
2013.10

ISBN 978-7-5044-8238-9

I. ①唤… II. ①李… III. ①潜能—通俗读物

IV. ① C963-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215985 号

责任编辑：张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710×1000 毫米 16 开 15 印张 200 千字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

P R E F A C E

成功学家拿破仑·希尔博士说：每一个人，即使是创造了辉煌成就的巨人，在他的一生中，利用自己大脑的潜能还不到10%。心理学家耶尔说：人脑是一种比原子弹更具威力的心理炸弹，能在每个人封闭的力量内部引起分裂，相应地释放出巨大的能量。

世界潜能大师安东尼·罗宾曾说过这样一个真实故事：有个叫梅尔龙的美国人，19岁到越南打仗，被流弹打伤了背部的下半截，经治疗后没法行走了，被医生确诊为残疾，从此靠轮椅生活了整整12年。轮椅上的日子实在难熬，于是他经常借酒消愁。有一次他饮酒后坐着轮椅从酒馆回家，途中碰上三个劫匪抢他的钱包。他拼命挣扎，劫匪竟放火烧他的轮椅，灼热的大火烧得他情不自禁地跳了起来，一口气跑完了一条街，竟全然忘了自己是一个残疾人。事后他说：如果当时我不逃跑，就会被烧伤甚至烧死。我忘了一切一跃而起，拼命逃跑，及至停下脚步，才发觉自己能够走动。从此他丢掉了轮椅，正常地生活工作。

人人都有巨大的潜能，人平常只要发挥了小部分潜能，就

可能成为各行各业的排头兵；如果能发挥大脑潜能的一半，将轻易地学会40种语言，背诵整本百科全书，拿几个博士学位。可见，很多人之所以普通，就是因为他们没有激发自己的潜能，他们不相信自己平庸的背后，竟隐藏着惊人的潜能。所以，不要埋怨命运让自己成为凡人，也不要担心自己天生是个庸人，只要唤醒心中的潜能，你就会变成一个强人。

托尔斯泰曾说“大多数的人想改造这个世界，但却罕有人想改造自己。”的确如此。多数人实际上很少思考：我们如果不把自己的能力激发出来，那么如何去改造这个世界呢？值得庆幸的是，《唤醒：激发你心中的潜能》告诉你如何能激发无穷潜能，这也正是本书的不同寻常之处。这是一本顶级的调整人生状态的书。我们的潜能有多大？我们该如何激发自己的潜能？如果你对自己的生活现状不满意，想要获得更高质量的生活，它将为你指点迷津，它将赋予你重塑自己、重塑世界的知识和勇气。

目录

CONTENTS

第01辑 认识那些被隐藏的能力

人难在自知，潜能常常被隐藏 / 003

不要忽视了自己的潜能 / 005

人的平庸是因为埋没了潜能 / 007

每个人都拥有巨大的潜能 / 010

学会挖掘出自己的潜力 / 012

让意识激发成功的力量 / 015

不要将兴趣当成潜力发挥 / 017

给自己发挥潜能的机会 / 020

第02辑 好心态是战胜困难的能量

改变世界之前，先改变自己 / 025

以最理想的心态生活 / 027

消极心态注定让你一事无成 / 029

积极心态是成功的护身符 / 031

乐观能激发一个人的潜能 / 033

不要让消极心态裹挟了命运 / 035

战胜心里的魔鬼才能赢 / 038

智商高更要心态好 / 040

强者，再苦也会笑一笑 / 043

第03辑 自信是成功的第一秘诀

年轻的心不能被“标签”束缚住 / 049

你一定要看得起自己 / 051

有一种成功叫相信自己 / 053

摒弃自卑心理，收获成功人生 / 055

相信自己的人生一定有价值 / 057

接纳自己，欣赏自己 / 060

天生我材必有用：不要自己废了自己 / 062

减除自我设限，做最好的自己 / 064

第04辑 进取心可以将你变强N次方

成功的背后有一颗主动进取的心 / 069

保持进取精神，你就是成功者 / 071

不要丢掉成功的雄心和欲望 / 073

激情能给自己扬起成功之帆 / 075

热情是成功的原动力 / 076

敢于接受挑战才会赢 / 079

面对人生，积极的态度不可少 / 081

任何成功都需要你立即行动 / 084

只有进取才能帮你由弱转强 / 086

积极主动才能造就人生的辉煌 / 088

第05辑▶ **梦想是你激发潜能的杠杆**

- 人生就是要立大志 / 093
- 心有多大，你的成功就有多大 / 094
- 有希望和期盼，就可能发生奇迹 / 097
- 确立人生航向，你才会一帆风顺 / 099
- 清楚地知道你自己要什么 / 101
- 期望值越高，成功的可能性越大 / 104
- 希望是生命存在的最主要激发因素 / 106
- 不要偏离了灯塔指引的方向 / 108
- 问问自己：“我的人生目标是什么？” / 110
- 带上使命感与你一路远行 / 112

第06辑▶ **创新思维让不可能变成可能**

- 发挥潜能，就要打破思维定式 / 119
- 创新力是一个人最好的潜能力 / 121
- 求新是成功最给力的能量 / 123
- 灵活处理问题，变末路为出路 / 126
- 不让“一根筋”压制了潜能发挥 / 129
- 变换思维让你轻松解决问题 / 131
- 有能力的人往往懂得打破常规 / 133
- 要积极尝试新事物 / 135
- 让想象力成为你潜能量的翅膀 / 138
- 独创思维让你与平庸绝交 / 140

第07辑▶ **信念让你有能力超越所有人**

- 内心弱小的人不堪一击 / 145

- 苦难是成功最好的激励 / 147
- 不服输，才有赢的希望 / 149
- 逆境不是一个人平庸的借口 / 151
- 面对挫折需要坚强的毅力 / 153
- 跌倒了，要有爬起来的勇气 / 156
- 激发潜能，做自己的救世主 / 158
- 只要“走”，自然引发潜在力量 / 161
- 潜能爆发是忍耐的结果 / 163

第08辑 ▶ 敢于冒险才能引爆你的潜能

- 为你的人生选择冒险 / 167
- 只要值得，就去闯一闯 / 169
- 别让过慎捆住了手脚 / 171
- 求稳可能让你一无所成 / 174
- 冒险是促进成功的力量 / 176
- 敢闯敢干引爆自己的潜能 / 179
- 潜能激发，敢于放手一搏 / 182
- 去最危险的地方锻炼自己 / 183
- 生命从本质上说就是一次探险 / 186

第09辑 ▶ 找到潜能优势才能发挥潜能

- 面对人生，不要削足适履地生存 / 191
- 找到自己的优势长处做大事 / 193
- 成功藏在最想做的行当中 / 196
- 客观分析自己，找到潜力优势 / 199
- 潜能优势只不过是一个比较级 / 201

身心健康是一个人最大的潜能优势 / 204

本性特征也是一个人的潜能所在 / 206

第10辑 ▶ 不断提升自己，就能积弱成强

一年的学习胜过十年的奋斗 / 211

要出色就要不断学习 / 213

终生学习终生受益 / 216

勤奋让你从庸人到天才 / 218

一个人的成长比成功重要 / 220

把自己当对手，学会同自己较量 / 223

让自己拥有别人夺不走的東西 / 226

踏实勤奋会比别人走得更远 / 228

第01辑

认识那些被隐藏的能力

如何看待和运用自己的潜能是一门学问，很多人对潜能有着错误的认识和利用，无形中削弱了自己的潜能。我们要学会认识潜能，避开潜能的误区，让潜能照亮自己的人生。

人难在自知，潜能常常被隐藏

著名魔术师费尼尔司·泰勒·巴纳姆在评价自己的表演时说，他的节目之所以受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以每一分钟都有人上当受骗。这一效应后来被心理学家总结如下：

人们很容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差，认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点。

的确，很多人认为很了解自己，相信能够对自己的潜能进行正确的判断，但事实并不是这样的。从心理学的角度说，人很容易受到外界因素的影响或暗示，从而在判断和衡量自己时出现偏差，造成对潜能的认识不准确。正所谓：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

爱因斯坦一直认为能正确地认识自己，直到16岁那年听了父亲讲的一个故事，他才对如何认识自己发生改变。

这天，父亲对他说：“爱因斯坦，昨天我和你杰克大叔去清扫一个大烟囱，我们踩着里面的踏板往上爬。你杰克大叔在前我在后。我们抓着扶手费了很大的力气才爬上去。下来的时候，我们依然一前一后往下走。当我们钻出烟囱后，我发现你杰克大叔的后背、脸上全是烟囱里的烟灰。

我马上跑到河里洗了个澡，而你的杰克大叔只在河边洗了洗手。

我很奇怪，就问你的杰克大叔：‘你什么不洗个澡呢？’没想到你的杰克大叔却反问我：‘我为什么要洗澡？你又为什么要洗澡呢？’

‘这样脏，为什么不洗洗呢？’我说。

‘难道我很脏吗？’杰克大叔却反问我。

后来我们才弄明白，你的杰克叔叔身上有灰尘，但我的身上干干净净的，我们却并不清楚这一点，只习惯性地从对方的形象中猜测自己的样子。我看见你杰克大叔脏兮兮的样子，以为自己和他一样，于是就到河边去洗了澡。而杰克大叔看到我比较干净，于是就以为他自己也是干净的，所以就没有洗澡了。”

爱因斯坦听了笑了起来。父亲对他说：“一个人很难知道自己是什么样子的，只有自己才是自己的镜子。拿别人做参照，要么白痴会把自己照成天才，要么天才会把自己照成白痴。”

所以说，一个人发现自己的潜能就是一门学问，因为人们总认为了解自己，其实很多人在“认识自己”的道路上还是一个雏儿。古往今来，所有的成功人士莫不是在准确认识自我的基础之上，扬己之长避己之短，并选择适合自己的道路，采取适合自己的方法，才实现了最后的成功。而那些失败的人们从根源上来讲都是败于不自知，正所谓“知己知彼，百战不殆”。正确认识自己是你成功的基本出发点。

那么，如何发现自己的潜能呢？发现自己的潜能首先要“知己”，而所谓的“知己”，就是要看到自己的实力，明确自身的优点和缺点，既不盲目自大，也不妄自菲薄，对自己的实力有个客观公正的判断。

人唯有自知才能认清自身的优势缺憾，才能唤醒自己的潜能。但遗憾的是，很多人总是自认为很了解自己，可真正具有自知之明并非易事。也正因为难在自知，所以很多人经常看不到自身的缺点与不足，也不能很好地利用自己的潜能。他们常常因为误判而选择了不适合自己的发展方向，甚至走很多弯路。

现代知名作家贾平凹曾这样说过：“要认识自己的潜能在哪儿并不容易。我可是花了好几年的时间呵！”

原来，贾平凹在上大学时非常喜欢诗歌创作，虽然写了上千首诗，但大多质量一般；后来，他开始了古体诗的创作，也没有取得大的成绩；后

来，他又尝试写评论、散文、随笔等，同样没有取得成功。

就这样，贾平凹浪费了好几年时间，直到一个偶然的机会有幸，他发表了一篇短篇小说并引起读者的强烈共鸣后，他这才发现，小说才是最适合自己的创作形式。

贾平凹通过不断地摸索才发现自己的潜能，最终成为文坛翘楚。

所以说，只有善于发现自己潜能的人才会以更快的速度到达成功的彼岸。那么，我们如何认识自己，发现自己的潜能呢？

要想正确地认识自己，一定要用辩证的方式来对待自己。在分析自身优劣势的时候，要尽量保持冷静和客观。既不要自我膨胀，也不要过分的自轻自贱。要对自己进行理性分析，积极地吸收和借鉴他人的意见，有效地甄别和过滤那些猜测与妄断。这样，自知就不难了。每个人都不是十全十美的，在竞争中明白自己的软肋在哪，自身的长处是什么，这样才能够发挥潜能，让自己立于不败之地。

不要忽视了自己的潜能

很多人对自己资质的判断，往往只流于表面，很多人因为在表面上表现不出自己的优势，就会以为自己在本质上也没有什么潜能。因为人们常常会忽视这样一个问题：浮于表面的往往是尘土，金子往往都是深埋在地底下的，它需要人力的挖掘。很显然，如果只从表面上去判断一个人有无发展的潜质，那么势必埋没自己的潜能。

世界上成功的人占3%，普通人占97%。3%的成功者和97%的普通人，他们最大的差别就是对于自己潜能的忽视，这样往往会误了一个人

的一生。

电影《阿甘正传》中的阿甘，小时候因为发育的原因，他的双腿需要戴上钢架来矫正，他的行动也因此非常缓慢。在任何人看来，他是一个行动不便的孩子——这是人们惯有的思维，包括阿甘的母亲也这样想，但实际并不是这样。在一个偶然的的机会，阿甘居然扯散钢架，成了一个跑得很快的人，而且他还因为奔跑成就了自己传奇的人生。

在阿甘的故事中，他的母亲给他的双腿固定了钢架，在她潜意识里，自己的孩子是有问题的。如果不是逃避同学的追打，阿甘可能就一直带着钢架，有谁会知道阿甘原来这么能跑呢？

潜能分为生理潜能和心理潜能。潜能的挖掘和发挥都存在着极大的心理因素。人通过提高认识、学习技巧、培养领悟力，意志力等方法都能够发挥人的生理、心理力量。心理潜能就是通过意志的激发，使人有恒心、有毅力、有信心。成功属于善于开发自己潜能的人，每一次成功，只不过是合适的环境中将自己的潜能发挥出来。

将军李广带几位随从到林中巡查，突然刮起了一阵狂风。树叶哗哗作响。李广隐约看见一只吊睛白额的老虎在林子深处，正虎视眈眈地看着他。李广立即挽弓搭箭，一箭向老虎射去，然后头也不回就催马离去。

第二天，李广又来到昨天老虎出现的林里，却发现一块虎形的巨石在林中空地上，昨天射出去的那只箭已经深深没入石头当中，随从惊呆，赞叹将军神勇，于是请将军给大家再次表演绝技。结果让大家大失所望，李广连射几箭都没能射入石头中。

人群中有人明白道理的人便说，将军神力只在性命攸关之时才有，因为害怕老虎伤了自己性命，将林中石头误认为老虎，发挥出了自己都不曾见识的力量，所以在瞬间爆发出的力量将箭射入了石头。

每个人自身的潜能都是不一样的，有人有艺术天赋，有人拥有计算方

面的才能等等。一些才能平时就会有所体现，你要注意观察自己，不能让它悄悄地溜掉。一个人的潜力是巨大的，甚至超出想像，只是，这种潜能的爆发需要一定的条件。换句话说，只有在某一特定环境下，潜能才能发挥出它的作用。

曾经热播一时的电视剧《士兵突击》，向中国观众演绎了一个中国式阿甘的故事：新兵许三多胆小、懦弱、低能，常常还显得有些傻气。因为感觉自己无能，无法成为一个战友们都认可的士兵，他总是在战友的冷嘲热讽中生活着。在一个偶然的时机，他居然能在单杠上做333个大回环，就是连他自己也不敢相信会打破这项全军的纪录。从此，他按照自己的思维去锤炼自己，人们渐渐地发现，他竟然成为了优秀的特种兵。

《士兵突击》从另一个侧面也反映了人的潜能是不可小视的，它告诉人们，不论你是多么平常，那都是一个表象，不必为此对自己感到失望，因为你有自己的潜力，只要你将其激发出来，你就变得更优秀。

人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比，这是上帝赋予每个人均等的力量。这就是说，不是我们没有能力，只是因为我们还没有把自身的潜力发挥出来。任何一个人，只要发挥出了足够的潜力，他就能成就一番伟业，拥有能够走向成功巅峰的优势。

人的平庸是因为埋没了潜能

当一个人不知道利用潜能，这就叫埋没自己。埋没自己是一个人最悲哀的事，因为常常将钻石当作了石头。人才被埋没常常被分为两种类