

<<潜能开发术>>

图书基本信息

书名：<<潜能开发术>>

13位ISBN编号：9787500853527

10位ISBN编号：7500853521

出版时间：2013-1

出版时间：郝永伟 中国工人出版社 (2013-01出版)

作者：郝永伟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;潜能开发术&gt;&gt;

## 前言

很多年前，有位飞行员因为飞机发生了故障被迫降落。当他正在陆地上察看飞机的起落架时，一只黑熊从背后抓住了他的肩头。危急时刻，这名飞行员竟然跳上了距地面两米高的机翼。难以置信的是，那天他是穿着笨拙的鞋和肥大的衣服跳上去的。

无独有偶，在伦敦，有位年近50岁的妇人，在大火蔓延之际，抱着自己全部的家当——超重、超大的箱子，一口气从10楼跑到了楼下。等消防队员把火扑灭后，她却再也搬不动那只箱子了。

你一定怀疑上述事情的真实性和真实性。不用多想，它的确真实地发生过。那他们是如何做到的呢？

原来，当人身处危急关头时，都会爆发出惊人的力量。这种惊人的力量就是蕴藏在我们身体内部的潜能。

潜能，顾名思义，就是潜在的能量，指的是在现实活动中处于潜在的状态，是人们能动地对客观事物活动的内在依据，也是人活动的内在能量与源泉。

每个人的身上，都蕴藏着无穷无尽的能量，只是还未被激发出来。

假如，我们的面前有这样一个问题：你认识自己的潜能吗？

为了能够找到合适的答案，可能你会进行长时间的思索。

尽管大家都有可能不止一次问自己：“最真实的我是个什么样子？”

“我的能力是高还是低呢？”

如果能够完全驾驭自己的力量和整个潜力，究竟会做出什么样的事情来呢？

“但很少有人能够真正地认识到他内在的潜能。”

有一位负有盛誉的作家曾非常肯定地说：“每个人的身体内都住着一个巨人”，找到这个“巨人”就可以开启潜能的铁门。

在未知的、不可触摸的意识中，你能找到这个“巨人”吗？

不要惊恐，不要急着摇头否定，因为它从未离开过。

走上迷茫的十字路口，也许你也曾急于唤醒那个沉睡中的自己；也许你也曾急于找到自己的能量，力求奋力一搏。

为此，带着这份迷惑，你攀登过喜马拉雅山，走过热带原始森林，甚至在身边人担忧的目光注视下，系着安全带在高的悬崖边上参加过蹦极。

当这些都成为你生命的旅程时，再回归到平凡的生活，你就会发现原来那些挑战过的极限都是灵感的来源。

经过了唤醒、开启、塑造、挑战、启动、开发，身体内的潜能会如泉水缓缓流出来。

但想要让它发挥出更大的力量，还需要训练。

从你的无意识的锻炼，胜于一切言语的实践潜能，都能让你获益匪浅。

当然，在接受观察潜能、创造潜能、思维潜能以及语言潜能训练时，你都会感受到潜能在你的身体里慢慢凝聚。

被开发出的潜能就像刚长大的“小马”，让其为自己服务还应该懂得如何操纵它。

操纵自己的意志，在身体里埋下成功的潜能种子；操纵情绪，让情感的威力激发出潜能的火苗；操纵外力，让他人成为你潜力的源泉；操纵心理，让交际启发你的临场应变潜能；操纵职场，在办公室里爆发自己的潜能；操纵环境，施计弄巧，无条件时创造条件……人的一生中有很多事情要做，很多时候都是因为自身的束缚而没能实现。

基于这种情况，潜能的开发就起了决定性的作用。

挖掘自己的潜力，以积极的方式去对待它。

过后，你就会发现，你能够做得更好，现在做的只是其中很少的一部分。

所以，还在书架前徘徊什么呢？

<<潜能开发术>>

深入你的潜意识，发掘你的潜能，让你的人生因此而成功，这本《潜能开发术大全集》是你最好的选择！

编者 2012年12月

<<潜能开发术>>

内容概要

## &lt;&lt;潜能开发术&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇潜能开发术 第一章唤醒自我的潜能开发术 / 3 寻找隐藏于身体中的自己 / 4 天生我材必有用，正视自己的能力 / 8 及时刹车，躲开错误的泥潭 / 11 奉献，人生来就有能力成为英雄 / 14 解除自我限制，问自己追求的是什么？ / 17 尽最大努力做好自己 / 20 5招让你学会释放自己的个性 / 23 第二章开启能量的潜能开发术 / 27 勇敢地争做主角，你会胜得更精彩 / 28 积极的心态是自我开发的催生剂 / 31 强烈的愿望是点亮心灵的长明灯 / 34 适当地“自我加压”，反弹的力量会更好 / 37 不要一味地说“ Yes ”，要大胆地喊出“ No ” / 40 关键时刻，逼自己一把 / 43 第三章塑造人生的潜能开发术 / 47 健康决定命运：是痛苦的监狱还是快乐的天堂 / 48 梦想能唤起无穷的力量 / 52 面对“任人摆布”的威胁，你必须“未雨绸缪” / 56 奋斗是人一生最重要的必修课程 / 59 运气能让你达到顶峰，但不能让你留在那里，62 取他人之智为己所用 / 65 第四章挑战极限的潜能开发术 / 69 冒险，你敢吗？ / 70 敢想才能敢做，敢做才有成功的可能 / 73 越是强大的对手越能激发你的潜能 / 76 你的心智远比你想象中的要大 / 79 只要你有充分的准备，就能够获得成功 / 82 让目标永远走在你的前方 / 85 第五章启动灵感的潜能开发术 / 89 忘掉不必要的东西，减法也能创造奇迹 / 90 走出“自我设限”的牢狱 / 93 人弃我取，“垃圾”也可变“珍宝” / 96 自我怀疑是灵感的最大杀手 / 99 你可以被困难击倒，但不能被细节打败 / 103 带回家的只是负担而不是灵感的来源 / 106 第六章开发智慧的潜能开发术 / 109 “反弹琵琶”才能“曲径通幽” / 110 山不过来，你就走过去 / 113 自己才能给出别人给不了的答案 / 116 寻找答案需要做离经叛道者 / 119 你的决策只需要对自己负责，千万不要做违心的决定 / 122 激情是你打开智慧之门的钥匙 / 125 创造力就是整合事物的能力，灵感也是需要“窃取”的 / 128 中篇潜能训练术 第七章行于善而臻于善——训练你的无意识潜能 / 133 自动书写，藏在笔尖下的潜意识力量 / 134 思维导图，大脑的瑞士军刀 / 137 闲暇时的智力小游戏——脑筋急转弯 / 141 催眠，你不知道的左右脑对话 / 145 做个快乐的“左撇子” / 149 每晚一首音乐，让“音乐脑”晒晒太阳 / 153 第八章察于行，成于胸——训练你的观察潜能 / 157 眼睛不仅仅是用来看别人，也是用来从别人的眼里看自己 / 158 他的肢体语言，你懂的 / 163 笑容背后的真假世界 / 167 打电话的姿势——洞悉人心最好的桥梁 / 170 想知道他内心的想法，请看他的面部表情 / 174 慧眼识“装”，衣服是人的第二张名片 / 177 上司的那些小动作，你观察过吗？ / 181 第九章返璞归真，革故鼎新——训练你的创造潜能 / 185 回归“童心之眼” / 186 正面走不通，就从侧面出击 / 189 发挥“独立性”魅力，不要永远依附别人 / 193 孟母告诉你：环境也能影响你的创造 / 196 条条大路通罗马，记得开阔自己的思路 / 199 第十章静如松，动如雷——训练你的思维潜能 / 203 不要怀疑自己的直觉，那是灵感在敲门 / 204 如果大风吹起来，木桶店就会赚钱 / 207 来场“头脑风暴”，训练发散型思维 / 211 尽信书不如无书，保持质疑的态度 / 216 精确把握事物的本质，教你学会看世界 / 219 甘地的思维结晶：放弃也是一种进步 / 222 第十一章辩于无形，说于无心——训练你的语言潜能 / 225 遣词造句，语言思维的必修课 / 226 “炮弹”也需要“糖衣”——赞美的艺术 / 230 说话，也要转几个弯儿 / 234 用幽默帮你的话语发酵 / 237 站在对方的立场说话，他才容易听你的话 / 240 第十二章不动则已，动则惊人——训练你的实践潜能 / 243 不要让自己成为偏见的奴隶 / 244 要想钓到鱼，得先知道鱼儿吃什么 / 247 永远不要给自己找逃避的借口 / 250 闭上抱怨的嘴，化悲愤为力量 / 253 如果你有用，别怕被利用 / 256 下篇 潜能操纵术 第十三章操纵意志——让身体里埋下成功的潜能种子 / 261 暗示是操纵成功的利器 / 262 让人不药而愈、超越极限的信念 / 265 抬高你的视线，不要让自卑成为你的绊脚石 / 269 不要害怕改变，改变是此刻就能做到的 / 272 第十四章操纵情绪——让情感的威力激发出潜能的火苗 / 275 学会调节自己的情绪，任何时候都不失镇定 / 276 认识自己的情绪，培养EQ / 280 乐观的心态会让你对挫折更加怜惜 / 284 要相信你能掌控今天，亦能掌握未来 / 287 足够的爱心能帮你成为全世界最有影响力的人 / 291 第十五章操纵外力——让他人成为你潜力的源泉 / 295 参照他人，审度自身，拓展无限 / 296 你与总统之间相隔了几个人？ / 299 关系如菜刀一样，不“磨”也会生锈 / 302 长存感恩之心，经营好人生之路，305 折磨你的人会让你变得更坚强 / 308 敢于与“牛人”合作，才能具备“牛人”的潜力，311 第十六章操纵心理——交际启发你的临场应变潜能 / 315 让对方做主角，你会成为会场的“大众情人” / 316 秘密，赢得信任的

<<潜能开发术>>

利器 / 319 吃亏也是福，让对方不得不还以人情 / 323 自尊心是个可怕的东西，要改变对方，先尊重他 / 326 第十七章操纵职场——办公室里的潜能爆发 / 329 好钢用在刀刃上，不适合就改行 / 330 千万不要害怕被解雇 / 335 要坐在离上司最近的地方 / 338 树大招风，自己羽翼未丰时妥善进退 / 341 第十八章操纵环境——施计弄巧，无条件时创造条件 / 345 巧用音乐背景，进行自我积极暗示 / 346 时间就是海绵里的水越挤越多，学会利用时间 / 351 绝处逢生，主动给自己创造契机 / 355 行动至上，第101步才是你想要的风格 / 358

## &lt;&lt;潜能开发术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：带回家的工作只是负担而不是灵感的来源 可口可乐前任CEO迪森曾说过：“如果想象人生是一场在空中接抛5个球的游戏，5个球分别是工作、家庭、健康、朋友和心灵。

你很努力地抛着这5个球，不让它们落地，很快地，你会发现工作其实是一个橡皮球，万一你不幸失手跌落，它还是会弹回来；而其他4个球——家庭、健康、朋友和心灵则是玻璃做的，如果你让其中任何一个落下，都会破损，甚至粉碎。

”在这个永远被追逐的时代里，只有加倍努力，才能在这场游戏中跑得更快。

现实中，很多人因为长期在外工作，忽略了和家人的沟通，即使回到家中也永远都是开着电脑，忙着处理工作。

“我不在办公室里，可能是在客户的谈判桌上；不在出差的飞机上，就是在应酬的路上……”某位白领用这样很简单的一句话，说明了现代人无法将工作和生活分开的状态。

“工作这么多，不带回家怎么完成任务呢？”

而且，家里是一个比较轻松的环境，这样工作效率也会高点。

”常常把工作带回家的人都会这样认为，他们觉得把工作带回家不仅可以很好地利用时间，而且可以有效地完成工作。

其实，并不是这样的，把工作带回家是可以保证自己每天按时完成任务，但也会给人带来负面的影响。

凌青是某公司的业务主管，每天都有忙不完的工作，即使是休息的时候她也有接不完的电话。

她自己曾说过：“自从升为主管之后，我就没有和老公好好吃过一顿饭，也没有准时参加过孩子的家长会。

”很多时候，由于工作太多，只好把工作带回家去做，晚上经常熬到十一二点才睡。

刚开始的时候，她觉得把工作带回家挺好的，因为可以准时完成任务，可是时间长了，她就感觉越来越力不从心了。

常常因为第二天的工作状态不好，做错了事情被老板骂，她觉得自己很委屈。

即使她向老板说明了情况，老板也没有因此而体谅过她。

一次，她把一份报表拿回家做，第二天上班的时候忘记了带来，老板就训斥她对工作不负责，并扣了她当月的奖金。

经过这件事情之后，她再也没有把工作带回家做，就算要做的工作非常着急，她也不会那样做了。

<<潜能开发术>>

编辑推荐



<<潜能开发术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>