

<<激发内心的爆发力>>

图书基本信息

书名：<<激发内心的爆发力>>

13位ISBN编号：9787504474179

10位ISBN编号：7504474177

出版时间：2012-1

出版时间：中国商业出版社

作者：周海燕

页数：251

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>

## <<激发内心的爆发力>>

### 前言

我们每个人都是心灵的塑造者。

所以，你有什么样的心灵，就会有什么样的人生。

每个人都会有不同的气质，有的清新，有的世俗；有的聪明活泼，讨人喜欢，有的则举止庸俗，让人讨厌。

所有的这一切，仅因为每个人的心灵世界不同。

心思纯净，身上自会有一种脱俗的气质；心灵不洁，自然也就散发出一种庸俗之气。

所以，观气质，就可以了解一个人。

我们每个人都生活在现实生活中，而现实生活也充满了各种各样的诱惑，所以，我们的生活也往往匆促浮躁，难以培养出深邃的思想。

因此，只有让自己远离各种诱惑，才能让自己的心灵安静下来，才能让自己的思想深刻起来。

“人心如水，静止则明；不为物引，不为欲萦。

”因此，我们要经常让自己停下来，打扫一下心灵的空间。

还有就是，如果你对做人采取的是一种玩世不恭的态度，游戏人生，非常不满的话，那么你的内心就会充满污浊，就很难达到清静。

俗话说：“水至清则无鱼，人至察则无徒”，对事物太认真了，就会对什么也看不惯，容不下亲人，容不下朋友，从而彻底地把自己割裂开来。

其实，从影响一个人心灵的角度来看，周围的环境对他有着巨大的影响。

比如一个人如果在他的生活环境中，经常能受到朋友的鼓舞与勉励，那么，他的意志和决心就会得以加强，因为朋友在激励他去抓住机会的时候，他就可以从朋友那里获得巨大的精神力量。

有些人太容易接受失败，还有一些人虽然一时并不甘心，但是麻烦和挫折消磨了他们的志气，最后也就放弃了奋斗。

只有具有坚定信心和勇气的人，才能历经人生坎坷，从而获得最后的胜利。

人生的确是个谜团，谁也不可能找到最终的谜底，但是，人又是天生的猜谜者，我们需要解开生命的秘密。

即使一辈子为此忙碌，我们也不认为是在浪费时间。

人生的愉快之感，固然可以想见。

譬如，站在高岸上，遥看颠簸于大海之中的行船，是愉快的；站在古战场的遗址，遐想那勇猛的搏杀，力量的碰撞，同样令人血脉贲张。

但是，没有什么事物，能比攀登于人生真理的高峰之上，然后俯视路上的层层路障和迷雾，更让人感觉愉快的了！

当初，上帝创造了驴子，对它说：“你是头驴子，从早到晚，你要不停地干活。

在你的背上，还要驮着重物，你吃的是草，而且缺乏智慧。

你的生命将有30年。

”驴子回答说：“像我这样生活，30年实在太长了。

求求您，还是不要超过20年吧！

”上帝答应了。

上帝创造了狗，对它说：“你需要随时保持警惕性，守护你最好的伙伴——人类和他们的住所。

你吃的是他们桌上的残羹剩饭，你的生命期限为25年。

”狗回答说：“我的主啊！

对于这样的生活，25年太长了，我的生命还是不要超过15年为好。

”上帝答应了它的要求。

上帝又对猴子说：“猴子，你悬挂在树上，像个白痴一样令人发笑。

你将在世上生活20年。

”猴子听了这话，眨眨眼，回答说：“我的主啊！

如同小丑一样活上20年，确实太长了，请您行行好，不要让时间超过10年吧！

## <<激发内心的爆发力>>

”上帝也答应了猴子的请求。

最后，上帝创造了人。

上帝告诉他：“人，你要有理性地活在这个世上，用你的智慧掌握一切、支配一切，而你的生命为20年。

”人听完后，这样回答：“主啊！

人活着，只有20年的时间，怕是太短了，我看这样吧——您将驴子拒绝的30年、狗拒绝的25年和猴子拒绝的20年，全部赐予我好吗？

”上帝同样答应了。

结果，正如上帝所安排的那样，人，先是无忧无虑地活过了一些年头，接着，他成家立业，如同驴子般，背着沉重的包袱拼命工作；然后，像忠诚的狗一样，认真守护着他的孩子；当年老的时候，他又像猴子一样，扮演“小丑”，和他的孙辈们玩耍，享受晚年时的天伦之乐。

这就是人生。

很多人，就是这样走过他们的一生。

但是，在这样的过程中，每个人享受到的人生味道，却不尽相同。

人就好像一架复杂的机器，他那漫长的生命就是为了成就一番伟大事业，建立不朽的功名。

所以，人体这架复杂机器中，每一个零部件对成功来说都是关键的，都是成功的一个要素，也就是说完全为成功而存在的。

记住这条原则：确信自己必有成功的把握，无异于替自己的精神打了一针兴奋剂，会使那些迟疑、恐惧、后退、彷徨的恶魔都纷纷避开你。

同时，你的希望、期待与能力都如电流在你身体里流过一般，使你整个身体受到感应，把你改造成一个充满希望、前途远大的人。

所以说，开放心灵，其实就是对自己有一个正确的认识，以一颗积极的心态去面对，你就能激发自己内心的潜力。

## <<激发内心的爆发力>>

### 内容概要

这本书告诉我们每个人：任何一个共壁健全的人与一个伟大的科学家之间的差别并不在于天赋，而在于他们用脑的程度与方式。如果我们每个人都能激活自身的潜能，将内心的巨大能量开发出来，应用在工作和生活中，我们的人生将会变得精彩纷呈！

前苏联学者伊凡认为：“如果我们迫使头脑开足一半马力，我们会毫不费力地学会40种语言，把苏联百科全书从头到尾背下来，完成几十个大学的必修课程。”

还等什么，激发自己内心的爆发力吧！  
它是我们走向成功的秘密通道！

## <<激发内心的爆发力>>

### 作者简介

周海燕，河北人，文学学士学位，曾涉足经管、励志、亲子等多个领域图书的策划、编写与创作工作，在心理学方面也很有研究，曾出版过《压力与给力》、《激发内心的爆发力》等多部畅销书。现出任某知名公司主编一职。

## <<激发内心的爆发力>>

### 书籍目录

前言 开放你的心灵

第一章 打开生命的潜能

挖掘自己的潜力

成功就是不断开发自己的潜力

人人都有巨大的潜能

向自己挑战

大自然赐给每个人以巨大的潜能

潜能是无穷无尽的

别压抑你的潜能

善用你的野心

有野心方能成大事

第二章 超越自我

学会自立自强

掌握自己的命运

明确目标的力量

迎接恐惧

不要担心失败

对自己要求高些

追求最好的成功

强化的信念

第三章 增强内心的能量

改变自己的内心

发挥自己的强项

用快乐编织心的天堂

相信自己行就一定行

保持一颗热诚的心

绝望中寻找希望

第四章 主宰自己的意志

做思想的主人

自制的神奇力量

用思维打造积极人生

把从前忘掉才能走得更远

小心你的“思维定势”

扫除心灵的尘垢

第五章 拥有健康的体魄

锻炼增强体力

健康是工作的资本

保持旺盛精力

善待自己的健康和精力

第六章 修炼好信心

凭什么你不能成为强者

永远对自己深信不疑

别让自卑害了你

简单做人。

洒脱自在

## <<激发内心的爆发力>>

把自己看做正常人  
做个不可救药的乐天派  
最好别诅咒上帝  
为自己而活

### 第七章 选择自己的生活方式

选择你的生活方式  
选择一个梦想与目标  
选择好你的朋友  
锻炼选择的能力  
选择最合适的。

那才是最美的

选择所需要的成本  
选择的力量

### 第八章 改变你的处世风格

语言的魅力  
表达你的友善  
获得助力你才能有好发展  
不遭人妒是庸才  
慎用你的批评  
名声是金  
给人留下良好的第一印象  
让幽默常伴  
做一个合格的听众  
场面话可以说，但不可以信  
有些话烂在肚子里，也不能乱说

### 第九章 自己就是一座金矿

善待自己  
塑造一个最好的“我”  
认识自己，战胜自己  
让自己摆脱平庸  
做生命中的第一  
追求卓越

## &lt;&lt;激发内心的爆发力&gt;&gt;

## 章节摘录

人人都有巨大的潜能 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，每个人的潜能都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”。

驰名中外的冠生园主人洗冠生出生在一个贫苦的家庭里，就是因为贫困，自幼便过早地饱尝了生活的酸甜苦辣。

严酷的生活教给他许许多多如何做人 and 生活的道理，也练就了他有一个很高智商的头脑，同样也使他明白了一个人要想生存发展只能靠个人奋斗的真谛。

苦难的人生经历磨练了洗冠生，在很小的时候洗冠生渴望着有朝一日能走出家门去闯一闯外面的世界，但苦于一直没有机会，改变他人命运的一次机会终于在他15岁这一年降临了。

一直盼望儿子日后有所作为能改变家里面貌的母亲得知她的一个亲戚从上海回家探亲，于是，她数次登门拜访，央求这位亲戚将冠生带出家门让他也出去长长见识，找个活干干养家活口，谋求一个体面点的职业。

去一次不答应就还去，这位亲戚经不住她的再三相求，就答应带着年仅15岁的小冠生到大上海闯世界。

于是洗冠生开始了他艰难的谋生之路。

初次来到上海的小冠生在生居宵夜馆当了一名学徒。

经过洗冠生的反复思考后，他觉得烹饪是一门独立谋生的好手艺。

因此，他暗暗留心，勤学苦练，虚心求教，技术突飞猛进，他对人热情，慷慨大方，使在此学徒帮工的老老少少都很喜欢他，当时很多老厨师给他的评价就是“有悟性且勤勉”。

繁华似锦的大上海让洗冠生大开眼界，眼前的一切深深迷住了他，他在心中暗下决心，一定要在上海把自己的理想实现。

可是，洗冠生不得不面对这样一个现实：全家的生活很快就要陷入困境了，他不能坐吃山空，而必须先想办法来养活全家老小。

洗冠生认定“人有一技之长，便可吃遍天下”的道理。

于是他捡起了自己熟悉的糕点技术。

他考虑到摊贩生意本钱小、灵活性强，不仅可以在大街小巷设点，也可以到繁华地带随意设摊，于是他重新做起了摊贩生意。

当过3年学徒的洗冠生已学到了一手高超的烹饪技术，而且他自幼过惯了苦日子，生活也相当简朴，所以他省吃俭用省下了一笔工钱。

尽管这笔积蓄数目不大，但足以令洗冠生踌躇满志，而且他决定离开生居宵夜馆，独自去闯天下。

而这也并非他所想像的那么简单，坎坷，困难重重都是对他的一次次考验。

起初由于他并不懂得管理，先后开办的几个宵夜馆，都失败了。

一些亲戚朋友逐渐对他失望了，有的抱怨他，有的甚至嘲笑他，认为他根本就没有经商的头脑，不是经商的料。

但洗冠生对这些风言风语视而不见，根本不在意，因为他坚信自己一定会取得成功的。

就这样，他变卖了宵夜馆里的一些家当，凑足了钱，携全家在上海一个偏僻的地方租了间廉价的旧亭子住下来，一家4口人挤在一起，把亭子间既当卧室又当作坊，又开始了他的努力奋斗。

全家人在他的带领下起早贪黑，苦心经营，辛勤劳作。

他和母亲、妻子在白天制作糕点、牛肉干、陈皮。

晚饭后，他便挑着他的小吃担来到戏院门口摆摊。

功夫不负有心人，别看洗冠生的摊小、生意不大，但他做生意有一个最大的优点就是讲信誉，因为他深知这对一个做生意的是多么重要，由于他做的糕点以料鲜味美、量足质优而闻名。

这自然招来络绎不绝的新老顾客。



## &lt;&lt;激发内心的爆发力&gt;&gt;

每当夜戏结束以后，他的小摊总要被围个水泄不通，往往供不应求。同时顾客既是上帝也是最好的宣传广告，洗冠生的糕点名气随着时间的推移也越来越响，越传越远。而这些都为他后来的事业打下了坚实的基础。

就在洗冠生的生意蒸蒸日上时，他也已经成为很多人注意的焦点了。

洗冠生发现有一个人每天都在盯着他和他的摊生意。

这人就是上海著名的京剧演员薛小青的大少爷薛寿龄，他发现洗冠生的经营越来越成熟，而且糕点制作精细，质量、信誉都有很好的口碑，于是，他决定和洗冠生合作，一起投资开店。

薛家在上海滩一带不但很富有，并且具有相当高的社会地位和社会影响，与社会名流、达官贵人、政界要人，甚至包括三教九流在内都有一定的交情。

薛寿龄是个豪爽侠义，胸怀大志的人，他早就有意投身商海，只是苦于没有中意的合作伙伴。

现在看见洗冠生为人处事、经营管理都有过人之处，十分满意，于是便立刻主动上门和洗冠生商量，打算一起合作开店，并愿意负责门面店的购买，提供大量资金等。

洗冠生听了之后，觉得这是个很好的时机。

他多年来一直耿耿于怀的就是在上海滩一无权势、二无资金，而这两样又是立足上海滩求发展所必不可少的条件，现在有人主动找上门来，洗冠生求之不得。

自然两人一拍即合，于是爽快地答应了。

马上决定筹资3000元共同开办冠生园食品店。

薛寿龄考虑到日后发展顺畅，为了扩大生意，便又出面召集了4位大款朋友一起入伙合作。

就这样，总共有5人出资，每人平均500元。

洗冠生手头没有现钱，就先以家具作价500元入资。

这就是人们耳熟能详的洗冠生凭借“500块钱起家”的由来。

也是他凭借自己敏捷的头脑抓住了这次大好机遇，迈向了成功的圣殿。

所以说，要释放人的潜能，就需要进行潜能激发，让人进入能量激活状态。

如果一个组织中所有成功的能量都处于激活状态，那么它可以带来核聚变效应。

这正如张其金所说：“潜能激发的前提是相信所有人都具有巨大的潜能，而且这些潜能还没有被释放出来。

虽然人们可能通过自我激励来开发潜能，但更可靠、更适用的方法是通过外因的激发带来能量的释放。

因为自我激励需要坚强的意志力，而外因的激活则是人的一种本能反应，而且它的激发本身带有一种竞技游戏的效果，这种效果可能激发起我们的雄心，并使我们在一瞬间看到希望，激发起无限潜力，去追求成功的足迹。

P10-13

## <<激发内心的爆发力>>

### 编辑推荐

周海燕编著的这本《激发内心的爆发力》告诉读者，怎样学会观照内心，独立思考，忍受内心的炼狱和折磨，学会以第三只眼睛看自己，在内心深处做一个勇敢者，做一个成功的人，就能越过生活中的每一个关隘，消灭内心的误区，赢得别人的信任，并能激发内心的爆发力，更容易赢得机会、走向成功。

<<激发内心的爆发力>>

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>