

如何创造永久性的改变
世界第一成功导师首部著作

全球
畅销
200万册

UNLIMITED
POWER

激发 无限潜能

[美] 安东尼·罗宾 (ANTHONY ROBBINS) / 著 杨茂蒙 / 译

你准备好拥有一个有非凡成就的人生吗？
我们如何激发出自身无限的潜能和开启自己的宝藏？
让我们一同开始脱胎换骨的改变

光明日报出版社

UNLIMITED
POWER



激发 无限潜能

[美] 安东尼·罗宾 (ANTHONY ROBBINS) / 著 杨茂蒙 / 译

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

激发无限潜能 / (美) 罗宾著 ; 杨茂蒙译 . -- 2版

. -- 北京 : 光明日报出版社 , 2015.1

书名原文 : Unlimited power

ISBN 978-7-5112-5753-6

I . ①激… II . ①罗… ②杨… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 282130 号

图字号 : 01-2014-4072

Simplified Chinese Translation copyright © 2015 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd.

Unlimited Power: The New Science Of Personal Achievement

Original English Language edition Copyright © 1986 by Robbins Research Institute

All Rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc.

激发无限潜能

著 者 : 【美】 安东尼·罗宾

译 者 : 杨茂蒙

策 划 : 双螺旋文化

责任编辑 : 黄海龙

责任校对 : 傅泉泽

特约编辑 : 唐 浒 杨亚妮

责任印制 : 曹 诤

封面设计 : 7拾3号

特约技术编辑 : 张雅琴 杨 骏 沈永勤

出版发行 : 光明日报出版社

地 址 : 北京市东城区珠市口东大街 5 号 , 100062

电 话 : 010-67078248 (咨询) , 67078870 (发行) , 67078235 (邮购)
010-63497501、63370061 (团购)

传 真 : 010-67078227, 67078255

网 址 : <http://book.gmw.cn>

邮 箱 : gmcbcs@gmw.cn

法律顾问 : 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷 : 北京艺堂印刷有限公司

装 订 : 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本 : 710×1000mm 1/16

字 数 : 320 千字

印 张 : 21.75

版 次 : 2015 年 2 月第 2 版

印 次 : 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5112-5753-6

定 价 : 45.00 元

版权所有 翻印必究

这是一种全新而奇特的技巧……一种重新组织你的思考和行为的技巧——如果您想完全挖掘出自身的潜能,这本书你不得不看。

——诺曼·文森特·皮尔(Norman Vincent Peale)

《积极思考就是力量》的作者

安东尼·罗宾的天才之处在于他向公众传达“不可能之事亦有可能之法”……我已经迫不及待地将从书中所学的技能用到自己和我的病人身上。

——医学博士卡尔·西蒙顿(Carl Simonton)

癌症专家,《恢复健康》的作者

这本书充满感染力,同时又具体详尽,安东尼激励您并赋予您独特的工具。倘若能灵活地使用这些工具,即可在你生活的任一领域纵横驰骋,无论是工作、家庭、抑或是财务和个人身体,可谓攻无不克。你所要做的就是买这样一本书,用心地阅读,并好好地利用书中的内容。

——戴维·南丁格尔(David Nightingale)

南丁格尔-柯南公司

本书包含的材料是个人成功方法的一次飞跃。它并未停留在对过去50年成功题材简单的复制,而是积极寻求指导方法的绝对创新。阅读这本书固然十分重要,但更重要的是将其付诸实用。

——罗伯特·艾伦(Robert Allen)

《创建财富》及《直面挑战》的作者

如果在本年度选择一本最能帮助人们更加成功的书,这本书应当仁不让。我从来没有见到过比这更有效的技术以及比安东尼更好的交流者了。他说话就像散步一样自然。

——斯科特·迪嘉莫(Scott Degarmo)

《成功》杂志主编

对那些追求个人目标和专业成就的人而言,该书提供了详尽、睿智的方法,读者只需设定自身的目标并严格遵循书中的指导即可。

——《出版人周刊》(Publisher Weekly)

《激发无限潜能》是一种从精神和情感上“适应生活”的绝佳方法。

——哈维(Harvery)和玛丽莲·戴蒙(Marilyn Diamond)

《适应生活》的作者

罗宾是一个优秀的沟通者,他总是可以将长篇大论的建议详尽、生动地娓娓道来,而不是仅仅王婆卖瓜式的自夸。本书中吸引了众多希望通过自身努力改变生活现状的读者群体。

——《科克斯(Kirkus)书评》

在激发人类潜能研究的思潮当中,本书可谓前无古人。

——《东/西期刊》

本书获许摘录或部分摘录以下内容,在此,笔者一并致以诚挚的感谢。

《拥有非凡视觉的男孩》摘自《巴尔的摩太阳报》。该故事出自普利策年度特稿写作奖得主爱丽丝·史坦贝克之手。

阿蒂马斯·科尔的漫画《十份沙拉》。该漫画初见于《新女性》,摘录已获得阿蒂马斯·科尔本人许可。

托马森·J·皮特斯和罗伯特·H·华特曼《寻求卓越》一书中的内容,哈珀-柯林斯出版公司发行。

比尔·豪斯特的漫画《哈里,叫猫吃饭》。

摘录杰伊·弥尔顿·霍夫曼博士《缺失的医学联系:食物与人体之间的化学联系》一书中的内容。

汉克·卡西姆《淘气鬼詹尼》,该书由美国新闻集团发行。

联邦快递的故事,涉及到威廉·莱克的内容,均已得到斯基普·莱克的同意。

诺曼·卡森斯《笑对病魔》,已获诺顿出版集团准许。

赫伯特·本森《观念与思想的相互作用》,该书由西蒙 & 舒斯特出版集团发行。

莱尔·沃特森《生活之潮》,该书由西蒙 & 舒斯特出版集团发行。

《花生系列漫画》,由美国联合图画公司发行。

Ziggy 漫画,由环球出版公司发行。

鲍勃·迪伦《没什么大事,妈妈(我只是流了点血)》一曲中的歌词,该曲由华纳兄弟唱片公司发行。

激发出深藏在你身体内部的潜能
激发出你爱的潜能
让那些曾经帮助过你的人一同分享
潜能背后的魔力

献给杰西卡、Josbua、朱丽叶、
泰勒、贝基，以及我的母亲

本书能够付梓,与众人的支持、建议以及忘我的工作分不开。首先我在此一并表达我的谢意。即便我在此未指明是谁,也并非我对你们缺乏感激,仅仅是因为文章篇幅所限。

首先,我应该感谢我的妻子和家人,是他们为我营造了写作的氛围,使我无时无刻不思如泉涌,他们也宽容地接纳了我的观点。

其次,当然离不开皮特和亨利·古登对本书杰出的校订工作。在本书写作的不同阶段,怀亚特·乌德斯莫以及肯恩·布兰查德也提供了很多建设性的意见。本书付梓亦离不开詹·米勒以及鲍勃·朝比奈的努力,他们与西蒙 & 舒斯特出版公司表现出了高度的严谨和足够的宽容,允许我在最终交稿的前一刻做了最后一次修改。

前辈们的个人魅力、方法及友谊对本书的完成也帮助很大——从我最早接触的简·莫里森和理查德·库伯,到吉姆·罗恩、约翰·葛瑞德、理查德·班德勒——我将一生牢记他们的教诲。

美编、助理以及研究职员和我一同承担了截稿之际的压力,在此,请允许我一列出他们的名字:罗布·埃文斯、邓恩·艾里斯、唐纳德·博登巴赫、凯西·伍迪,当然还有帕特里夏·威利通。

最后,我向罗宾研究中心的职员、中心经理以及遍及全国的数百名推广团队成员表示特别的感激之情。正因他们无日无夜的努力,才能使我的思想传遍全球。我应感谢的人还有很多人,因篇幅所限,在此就不一一列举了。

序言 / 1

引言 / 5

第一部分 模仿他人的成就

第一章 国王的权杖 / 13

这是一个一夜之间功成名就的时代,这更是一个充斥着新想法,新概念的时代,每个人都渴望成功,却成败殊途、前途各异。

- ★ 一个小伙子,只有25岁,仅仅高中学历,何以在短短三年就变得富有、健康、快乐、功成名就呢?
- ★ 权力转瞬即逝,潜能才是永恒的东西。梦想就在某处向你招手,让生活质变的潜能藏在你身体的深处,你所要做的就是发现并释放它。

第二章 差之毫厘,谬以千里 / 29

他人可以实现的成就,你同样也可以实现。问题不在于结果是否一致,而在于你是否注意到他人做事的方式。

- ★ 在我看来,模仿无疑是通往卓越成就的最佳捷径——意即倘若某人所缺的某项成就,只要肯投入时间和精力,所有的人均可以做到这一点。
- ★ 何谓运气,就是机会和精心准备的人不期而遇。学习有意识地、准确地模仿他人的行为,成功自然水到渠成。

第三章 心态的作用 / 39

心态是理解变化和取得成就的关键。行为是心态的直接反应。当我们感觉时时顺心时，一切都得心应手。但不幸的是，我们大多数时候都那么不够顺心。

- ★ 心态具有惊人的力量，但心态是完全可以控制的。无论生活中遭遇怎样的挫折，都不是意志消沉的借口。
- ★ 费西尔如何在沉船中找到价值超过4亿美元的金银币，迪克汤米如何让他的球队完成惊天大逆转，控制心态真的能像控制音箱音量一样随心所欲吗？

第四章 卓越成就之源：信念 / 53

是什么让一个风烛残年的老人可以一瞬间变成活泼的精灵。“他的手指缓缓地张开，移向琴键，就像树枝的嫩芽在向阳光中伸展……”

- ★ 为什么盐罐就在手边，你却找不到。为什么在你不停地告知自己“我记不起来”时，你就真的会记不起来。
- ★ 你的个人信念来自何处？来自于街头巷尾的泛泛之辈？来自于广播电视？来自于那些高谈阔论之士？若想成功，必须谨慎地选择你的信念。须谨记，我们所能激发出的潜能，我们所能取得的结果，均始自我们的信念。

第五章 成功的七个谎言 / 65

本章所用的“谎言”一词代表了一种持续的提醒，提醒我们一切事情均无确切的定论。它是一种善意的提醒，提醒我们不要轻易抹杀另外一种可能性。

- ★ 你对事情的预期是好是坏？你是希望倾尽所有精力换取你的成功，还是希望得过且过？你会从逆境中发现新光亮，还是在顺境中只看到绊脚石？
- ★ 你是否畏惧失败？你又如何看待学习和经验积累呢？如果你能从他人的经验中学习，必将无往不利。

第六章 掌控思考:如何运转你的大脑 / 77

想要改变自己的心态,并非一定要重新体验那些难忘的痛苦经历,生活的转折有时只需要换一张唱片的力量。

- ★ 大多数人并不缺少资源,他们缺少的只是对资源的掌控能力。
- ★ 所谓王者,即是将一切掌控在自己手中,自己控制大脑运转的人。

第七章 成功的“句法” / 99

生活中所有问题都有最佳应对策略,倘若我们的策略正确,便会无往不利,最终自然也会达成所愿。

- ★ 就如同施了魔法一般,短短 15 分钟,一个被公认为反应迟钝的孩子就可以像神童一样拼字了。
- ★ 爱因斯坦将他发现相对论的最大功劳归于他的视觉想象力,所以,如果你也能想象自己“骑着光束飞行”,那么你至少理解了相对论。

第八章 如何诱发他人的策略 / 109

如何像读懂地图一样,读懂一个人的所有细节;如何像顶级交流者一样,缜密的思考、观察、捕捉信息,开启他人的密码锁呢?

- ★ 其实人分三种类型,视觉性对世界的感知来自刺激,听觉型的人在言辞上比较挑剔,触觉型的人则主要依靠自己的感觉。你属于哪一种?
- ★ 大多数人都认为世界就是自己眼中的世界,认为有效的表白方式也是放诸四海皆准的求爱手段。我们往往忘了地图上的界限并不是真实的边界,而仅仅是我们一厢情愿的分界线。

第九章 健康的身体:通往卓越之路 / 127

“想要成为强大的人,首先应该‘装’得足够强大。”

- ★ 你是否曾有过累垮的经历?那时,你看到的世界是否和你身心放松、精力充沛时有着本质的不同。
- ★ 认识到生理调控的强大作用十分必要,它是时刻起着至关重要作用的一种控制大脑运转的强大手段。

第十章 能量:卓越成就的助推器 / 141

一本书上说如果 ABC,我便可以健康长寿,另一本书上则说 ABC 会造成我丧命,我应该去做 DEF。天哪!第三本书说前两本书的内容都是胡扯,我应该去做 DEF……

- ★ 你相信吗?真的有不用节食,30天减去10千克体重的奇迹!
- ★ 为什么睡了七八个小时,醒来依然浑身乏力,疲倦万分?

第二部分 成功公式

第十一章 突破局限:追求的目标 / 165

如果你不清楚自己的目标,再好的技巧也只是一纸空文。这就如同你手里拿着最锋利的电锯,却在森林之外晃荡。

- ★ 当一个科学家有了某种设想之后,几乎同时另外三个其他地方的科学家立马涌现出相同的设想,这一切是如何发生的呢?
- ★ 花一个钟头的时间好好规划一下你的个人目标。要知道,此时你也在规划自己一生的蓝图。

第十二章 精确的功用 / 179

经研究发现,成功人士都是驾驭沟通技巧的高手。他们有迅速捕捉到核心信息的能力,并能将自己知道的内容精确传达给他人,倾向于用精简的词汇来精确表达其重要的观点。

- ★ 奇幻公式:如何随心所欲地获得你所期望的一切?“求助/咨询,从这节课结束时开始。”
- ★ 我们多数的语言是空泛的。这种“偷懒”的语言不仅难以真实传达信息,而且容易给予他人假设的空间。

第十三章 默契的魔力 / 191

默契是一种探入他人内心深处的能力,是一种可以将自己的世界延伸到他人世界中的能力,是成功沟通的核心要素,也是与他人共事的必要条件。如果说人是最大的资源,那么默契就是激发利用这种资源的最有效方法。

- ★ 两个互未谋面的陌生人为何一见如故,相谈甚欢?一个是快嘴的喜剧演员,另一个则喜欢清静,他们之间该如何相处?
- ★ 建立默契,就是要创造和发现彼此间的相同点,共同的经历也有助于建立彼此间的友谊和融洽关系。

第十四章 卓越成就的归类:元程序 / 209

步行一公里上班的原因可能是因为他们爱运动,也有可能是晕车。

- ★ 同样一则励志故事,为何有人心潮澎湃,有人却无动于衷? 同样一个笑话,为何有人捧腹大笑,有人却面若寒霜?
- ★ 契合点不仅适用于激发个人潜能,在生活领域中也能处处用到。而寻找契合点必须依靠本章所讲的“元程序”。

第十五章 如何应对困难解决问题 / 225

在人与人之间交互作用时伴随着不可避免的失败和挫折,不停调节自身行为,灵活应对是高效沟通的关键。

- ★ 精确地重复之前所做的事情是容易的,但容易的事情往往带来的也是最坏的结果。
- ★ 世间并无交流阻碍,有的只是不懂得灵活变通的沟通者,因其不知灵活变通,而将沟通推入死胡同。

第十六章 重构:认知的潜能 / 235

世界上一切事物和时间都没有任何固有含义。所谓事物的意义,我们应如何处理某些事情,均取决于我们自身的认知。

- ★ 不幸,只不过是你自己的一种观点,头痛,对你来说是件难受的事,对药店老板而言却是好事。
- ★ 我们可改变任何事物带来的心理暗示或认知,从而在片刻之间改变自己的心态和行为。这就是重构的意义所在。

第十七章 锚定成功 / 253

生活处处皆锚标。有的深邃,有的则只是鸡毛蒜皮的小事情。

- ★ 从一首歌联想到美妙的夏日时光;在完美约会上吃到的巧克力苹果派成了天底下最美味的食物,这一切,都源于我们的“锚定”行为。
- ★ 适时运用锚定的方式,你会发现它在克服恐惧、改变行为方式方面具有的惊人效果。

第三部分 领导力：卓越成就的挑战

第十八章 价值等级：成功的终极判断标准 / 273

我们可以学会做出最高效的行为方式，但倘若这些行为不能够支持内心最深的需要与渴求，倘若这行为与我们所倚重的其他东西相违背，便会在我们内心引发冲突。缺乏一致性是追求成功的大忌。

- ★ 有的经理认为只要采用自己的价值观，用付很多钱的方式激励员工，员工就会努力工作，其实，不然。
- ★ 你的大部分价值观都是奖惩机制造成的！

第十九章 快乐富足的五个要诀 / 293

如果你想要 25 美分，你能得到的也只有那么多。如果你想要获得无尽的欢乐和成功，生活也会恩赐给你。倘若你能学习管理自己的心态和行为，你可以改变一切事情。

- ★ 拥有的越多，所遇到的挫折和问题就越多。成功总是躲藏在挫折的背后。
- ★ 处理压力的两步公式：第一，不要理会琐碎的压力；第二，所有的压力都是琐碎的。

第二十章 开创潮流：说服的力量 / 305

一个穿过树林的印第安人不停地接收到视觉、听觉和触觉方面的信息，这些信息决定着生存或死亡，吃饭或挨饿。他内心世界的刺激会比我们少吗？彼此之间的差异在哪里？

- ★ 人们有足够的理由戒烟，但为何烟草业仍然是个暴利行业，依然有成千上万的人抽烟呢？
- ★ 它使更多的人购买可口可乐，购买李维斯牛仔裤，听摇滚歌曲，这就是我们的群体说服机构。

Unlimited

序言

power

当安东尼·罗宾邀请我为《激发无限潜能》一书作序时，我欣然应允。我之所以答应得如此爽快，主要是基于如下几点原因。首先，我相信安东尼是一个非同寻常的年轻人。我们初次见面是在1985年的1月，当时我正在参加棕榈泉^①举行的“鲍勃希望沙漠精英赛职业——业余配对高尔夫比赛”。我在刚刚结束的一场比赛中有着十分出色的发挥，那是一场人人向往的比赛。在我们去吃晚餐的路上，一名来自澳大利亚的朋友基思·潘趣恰好从安东尼·罗宾的火炭行走课程广告牌旁边经过，恰恰看到了那句“释放你自身的潜能”。说实话，我听说过安东尼，一度对这个名字十分好奇，之前我和潘趣已经喝了点东西，而且我们都是那种不肯错过任何机会的人，所以我们决定不再回到球场继续打球，而是去参加他的课程。

在随后的四个半小时内，我目睹了安东尼在众多商业顾问、家庭主妇、医生、律师各色人等面前的精彩“催眠”表演。当然，我这里的“催眠”并不是指安东尼的教程使用了诸如黑魔法^②之类的东西。事实上，安东尼以其非凡的号召力，迷人的个人魅力，以及出色的人类行为学方面的专业知识，使得椅子上的听众深深折服。这是过去20年，我所见识到的最愉快、最令人振奋的管理培训课程。课程结束后，除了我和基思，几乎所有的人都跨过了近5米宽的炭床，当然所有人都都完好无损。这对他们而言，实在是一次令人振奋的经历。

安东尼选择火炭行走作为一种精神暗示。他并不是在传授江湖术士的歪门邪道，而是在传授一套实用的工具，教会你如何战胜内心的恐惧，采取积极高效的行动；告诉你一切伟大成就的潜能都深藏在你身体内部，等待着你自己去挖掘。所以，我乐于写这篇序言的首要原因，是我对安东尼·罗宾本人的无限敬重。

第二点原因则是《激发无限潜能》能向读者展示安东尼·罗宾思维的深度和广度。安东尼并不单单是一个励志演说家。年仅25岁，他已经成为首屈一指

^① 棕榈泉(Palm Springs)，亦作帕姆斯·普林斯，是美国加利福尼亚州里弗赛德县的一座城市。

^② 跟魔法一样，黑魔法的称谓来自长久以来对于魔法和超自然力的盲目崇拜。之所以会被称为黑魔法，主要是因其魔法来源的属性是黑暗的，且大都是跟恶魔借的力量。