

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



中国城市出版社

UNLIMITED  
POWER

# 激发 无限潜能

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

中国城市出版社

· 北京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字:01-2009-4020

图书在版编目(CIP)数据

激发无限潜能 / (美) 罗宾 (Robbins, A.) 著; 杨  
茂蒙译. -- 北京: 中国城市出版社, 2011.2 (2014.3重印)  
ISBN 978-7-5074-2407-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 022073 号

---

Simplified Chinese Translation copyright © 2012 by China City Press  
Unlimited Power

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.

---

策 划	王 立
责 任 编 辑	唐 浒 伍四运 杨亚妮
装 帧 设 计	7拾3号
责任技术编辑	张建军 张雅琴 沈永勤 孙宏娟
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编100053)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010) 63275378 (营销策划中心)
传 真	(010) 63489791 (营销策划中心)
总 编 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 68171928
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
字 数	320千字 印张21.75
开 本	710×1000 (毫米) 1/16
版 次	2012年12月第1版
印 次	2014年3月第3次印刷
定 价	45.00元

---

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010) 68171928

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学到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。

## 第二十一章 卓越的生活：人类最大的挑战 / 319

考虑最后一道问题。你当前将走向何方？如果你按照这种方向走下去，五年或者十年之后，你将会到达何方，达到哪种高度？可这种地方、这种高度，又不是你所愿呢？千万不要对自己撒谎。

- ★ 世间有无数的人掌握着与史蒂夫·乔布斯和特德·特纳相同的信息，但仅仅他们采取了行动，取得了非凡的成就，进而改变了世界。
- ★ 生活的一切事情都是一种积累，每一种结果都是我们在同一方向上行进距离的累积。累积的过程就是最终实现目标的过程。

## 词汇表 / 328



Unlimited

序言

power