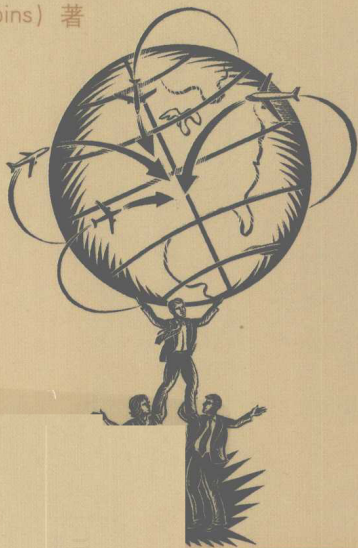


Notes from a Friend

潜能的力量

〔美〕安东尼·罗宾斯 (Anthony Robbins) 著
葛文聪 译

中译本首次
隆重推出



——瞬间改善和改变你的生活——

世界级成功学、激励学领域顶尖大师
改变数千万人命运的潜能开发理论创始人

安东尼·罗宾斯成功励志经典

帮你唤醒心中沉睡的巨人！

先后任美国总统克林顿、戴安娜王妃、南非前总统曼德拉、世界网球冠军安德烈·阿加西
以及众多皇室成员、诸多500强企业领导的私人顾问和咨询专家

华夏出版社

Notes from a Friend

潜能的力量

瞬间改善和改变你的生活

〔美〕安东尼·罗宾斯 (Anthony Robbins) 著
葛文聪 译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

潜能的力量: 瞬间改善和改变你的生活 / (美) 罗
宾斯 (Robbins, A.) 著; 葛文聪译. —北京: 华夏出版
社, 2010.7

ISBN 978-7-5080-5739-2

I. ①潜… II. ①罗… ②葛… 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 (2010) 第 083203 号

Copyright © 2010 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE/Huaxia Winshare
Books Co., Ltd

Original English language edition Copyright © 1991, 1995 BY ANTHONY
ROBBINS

Simplified Chinese characters edition arranged with Fireside, a Division of
SIMON & SCHUSTER INC. through BIG APPLE TUTTLE-MORIAGENCY,
LABUAN, MALAYSIA.

著作权登记号 图字: 01-2009-6854 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

潜能的力量: 瞬间改善和改变你的生活

作 者 罗宾斯 (Robbins, A.)

译 者 葛文聪

责任编辑 黄珊珊

封面设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 730 × 1010 1/32

印 张 9.5

字 数 100 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5739-2

定 价 18.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

世界第一成功导师 安东尼·罗宾斯

潜能开发经典励志两大名著

《激发无限的潜能》《唤醒心中的巨人》

精华读本

《潜能的力量》

中译本首次隆重推出

本书献给那些懂得生活中最大的礼物就是爱、

最大的快乐就是分享爱的人们

本书献给那些致力于改善、改变和拯救

他人生活的人们

一本值得终生阅读的书

安东尼·罗宾斯

美国著名心理学专家，世界级成功学、激励学领域顶尖大师。他的潜能开发理论帮助无数个人、团体和企业转变了发展的轨迹，接受他辅导和咨询的名人包括美国前总统克林顿、南非前总统曼德拉、戴安娜王妃、世界网球冠军安德烈·阿加西等。他还为美国陆军提供了“激励训练”服务，担任多位英国王室成员的私人顾问和英国谢菲尔德市的首席咨询专家等。

罗宾斯的畅销经典《唤醒心中的巨人》《激发无限的潜力》《巨人的脚步》等已被翻译成四十种语言在世界范围内发行，《激发个人潜能》系列视听教程（录像带和光碟）累计发行达 3500 万套，80 余个国家、数千万人受益于他的演讲和辅导，罗宾斯系列丛书、录像带、光碟、研讨会和教育系统被世界各地的各界人士所传颂。

安东尼·罗宾斯获得的荣誉

1995 年安东尼·罗宾斯当选为“美国十大杰出青年”；

1994 年获评杰出“人类活动家”与“布莱恩怀特公正奖”；

1993 年被国际演讲会（TOASTMASTER INTERNATIONAL）评为“全球五大演说家”，1995 年被该组织授予最高奖项“金锤奖”。

安东尼·罗宾斯曾经辅导和提供咨询的名人

美国前总统克林顿

戴安娜王妃

南非前总统曼德拉

前苏联领导人戈尔巴乔夫

世界网球冠军安德烈·阿加西

众多皇室家庭成员

.....

《潜能的力量》介绍

购买这本书，你就改变了一个人的生活。

阅读这本书，你就改变了你自己的生活。

本书是世界著名成功导师安东尼·罗宾斯潜能开发理论精华内容的缩写本，是一本简明易懂的激励指南，作者亲自教你使用迅速改变生活的最强有力的方法和技巧。正是这些方法和技巧让安东尼·罗宾斯改变命运，从一文不名的穷小子成长为国际顶级的巅峰表现激励大师。这一切源于他儿时某年感恩节收到的一份礼物和一张便笺条，从那以后他找到了开发自我潜能，迅速自我提升，直到通向巅峰表现的路径。

自 1991 年起，安东尼·罗宾斯基金会一直自己印制这本书，然后把它作为感恩节“篮子赠送团”活动的礼物之一赠送给那些需要帮助的人们。此书帮助许许多多的人渡过了最艰难的时期，因此人们反复要求为自己和朋友购买此书。现在，这本书中译本首次出版面世。

名家点评《潜能的力量》.....

“此书不仅仅是一张来自朋友的字条，它更是掌控生活不可或缺的指南。”

——阿诺德·施瓦辛格 著名影星，美国加州州长

“安东尼的启示来自于内心：以简单的行动给予他人友善的帮助，这让我们不能不走向更高的人生境界。”

——泰德·丹森 演员，美国海洋运动发起者

“安东尼·罗宾斯有勇气把自己的故事与他人分享，愿上帝保佑他！”

——C. 韦兰德·阿贡

“他把人类复杂的潜能提炼成一个简单但强有力的想法。”

——詹姆斯·雷德菲尔德
《圣境预言书》作者

“安东尼的温暖、热情和奉献将激励你真正掌控自己的生活并温暖他人。”

——肯·布兰佳 畅销书《一分钟经理人》和
《顾客也疯狂》的作者

名家推荐

阿诺德·施瓦辛格（著名影星，美国加州州长）

“这是人人必备的生活指南。鼓舞人们真正掌握自己的生活。”

安德烈·阿加西（世界网球明星）

“安东尼是世界上最顶尖的人生导师。安东尼对世界、人类和人性所理解的透彻程度十分令人赞叹！他懂得如何令人各展所长，稳操胜券。”

陈安之（世界华人成功学权威）

“我从17岁到21岁换了18份工作，到21岁时，银行存款簿的金额是\$000.00，直到我遇到我的老师——安东尼·罗宾斯，他彻底改变了我的一生。”

麦克阿瑟（哈佛商学院院长）

“哈佛商学院的学生更应了解‘潜能学’，安东尼·罗宾斯的著作应是学生必修课外的一门必修课。”

肯·布兰佳（《一分钟经理人》和《顾客也疯狂》的作者，

美国著名的商业领袖）

“我所见到的少数几个天才人物之一。他影响了美国的商业历史，改变了无数美国企业的命运，勤奋，卓越，孜孜不倦地帮助企业训练人才，在这方面，他无疑是整个业界的旗帜。”

拉里·金（美国有线新闻网主持人）

“他启发了千千万万人去改变自己的一生！安东尼·罗宾斯发掘了我们最美的一面，因为有了他，世界变得更好。”

赖利（NBA 纽约尼克队教练）

“冠军永远是属于那些不断进步并且保持巅峰状态的人，安东尼·罗宾斯是各行各业巅峰战士的终极教练。”

史蒂芬·柯维（《高效能人士的七个习惯》的作者）

“安东尼·罗宾斯是这一代人中最伟大的影响者。”

目录

CONTENTS

给读者的一封信	001
引子 从一个感恩节的故事说起	011

第 一 课 如何扭转糟糕的境况	035
迈出改善的第一步	037
坚持不懈，定有回报	042

第 二 课 没有失败	055
阶段小结 1	065

第 三 课 势不可当的你：决策者	067
决策的力量就是改变的力量	069
决策！决策！	086
现在就决定吧！	095
阶段小结 2	099

第 四 课	建立信念，然后……一发冲天！	101
	信念的力量	103
	如何将想法转化成信念	112
第 五 课	所得如所见	123
	转移注意力，告别人生“烂电影”	125
	把你的注意力投向正确的方向	129
第 六 课	问题就是答案	139
	改变命运的提问	141
	这个问题提得好！	147
	伟大的问题是一种礼物	153
第 七 课	欢迎来到美好的国度——你！	165
	运动影响情绪	167

改变生活从改变动作开始	171
模仿成功人士吧!	181
阶段小结 3	183
第 八 课 成功的词汇表	185
措辞的重大作用	187
感觉很棒	195
第 九 课 助你绝处逢生的“比喻”	203
用比喻描述生活的感受	205
改变生活的比喻	208
第 十 课 作好准备, 设定目标!	215
设定目标对创建未来的影响	217
值得追求的未来	229
没有极限!	239
训练你的大脑	244

第十一课	十日心理挑战	249
------	--------	-----

第十二课	欢迎来到一个充满关爱的世界	257
------	---------------	-----

	阶段小结 4	269
--	--------	-----

附	录	271
---	---	-----

	安东尼·罗宾斯基金会简介	271
--	--------------	-----

	梦想成真	271
--	------	-----

	“优秀冠军”奖学金项目	272
--	-------------	-----

	感恩节“篮子赠送团”	273
--	------------	-----

	挑战	274
--	----	-----

	罗宾斯一年精英大学项目	275
--	-------------	-----

	罗宾斯成功机构	276
--	---------	-----

	感恩节之 ABC 感恩节的由来	277
--	-----------------	-----

	感恩节之 ABC 感恩节的食物	279
--	-----------------	-----

	感恩节之 ABC 感恩节的游戏	281
--	-----------------	-----

	本书链接阅读	283
--	--------	-----

	《巨人的脚步》目录	284
--	-----------	-----



给读者的一封信

感谢你购买此书。当你为了改善自己生活而购买此书时，你也已经为改善他人的生活作出了一份贡献，并且对安东尼·罗宾斯基金会的慈善事业给予了支持。每年，安东尼·罗宾斯基金会的志愿者们都为美国和加拿大 15 万需要帮助的人们捐赠食品、学费和其他物资。

多年以前，我以一种简明的、具有



美国南方人特质的方式写下了这本书，把它作为我们基金会一年一度的感恩节“篮子赠送团”活动中赠送的一份礼物。正如我在下文所说，感恩节对我而言有着非同寻常的意义：它不仅是一个全国性的节日，也是一个我格外珍视的节日。在这个日子里，我心中对自己所拥有的一切充满了感恩，而且这种感恩之情比以往更加强烈，让我不禁产生一种要对他人伸出援手的强烈欲望。因此，这本



书就如同一张来自老朋友的便笺——任何人在任何时间如果有需要，如果想从一个关心他（她）的人那里获得激励，都可以读这本书——它给人以激励，向人们揭示生活中的一些简单而基本的真理，启迪人们如何应对眼前所面临的一切挑战。

有趣的是，由于这本书简明易懂，成千上万分发它的志愿者也对这本书十分青睐。许多志愿者都为自己购买这本