

〔美〕安东尼·罗宾 / 著

世界大师思想盛宴

WORD-FAMOUS THINKER'S GRAND BANQUET



安东尼·罗宾五项修炼成功学

FIVE TERM STUDIES



自我提升的开端，在于成功的修炼，并且相信大家都能这样做，安东尼·罗宾为你提供了一份鼓舞人心的蓝图。

——米奇·艾尔伯姆

 北方妇女儿童出版社

[美] 安东尼·罗宾 / 著

向 阳 / 编译

世界大师思想盛宴

WORD-FAMOUS THINKER'S GRAND BANQUET



安东尼·罗宾五项修炼成功学

FIVE TERM STUDIES



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界大师思想盛宴/向阳, 刘晓建编 一长春: 北方
妇女儿童出版社, 2004

ISBN 7-5385-2786-9

I. 世… II. ①向…②刘… III. 哲学—文集
IV. B—53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 132705 号

世界大师思想盛宴

书 名: 安东尼·罗宾五项修炼成功学

主 编: 向 阳 刘晓建 封面设计: 鲁 冰

出版发行: 北方妇女儿童出版社 (0431-5640624)

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 三河市德隆彩印包装有限公司

版 次: 2004 年 12 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5385-2786-9/G·1924

开 本: 850×1168 (毫米) 32 开

字 数: 3266 千字

印 张: 196

定 价: 750.40 元

本 册: 26.80 元

出版说明

21 世纪才刚刚开始，但我们可以预见这个新世纪是中国人的世纪，中华民族有着五千年悠久的历史文化，随着上个世纪 80 年代中国人的改革开放开始，这个泱泱大国，就开始了自己的又一次复兴。在过去的 20 多年里，我们已经取得了举世瞩目的成就，综合国力不断提升。正是基于此，我们想到了要出一套世界大师的学术名著思想丛书。我们确信只有用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑，才能够建成现代化的中国，这些书籍所蕴藏的思想财富和学术价值，为学人所熟知，毋需赘述，这些译本过去大多有单行本，各家出版的目的也不同，亦各有自己的系统，体例上也不完全统一，如今我们本着学术名著大众化、通俗化、实用化的原则，对这些作品进行重新编译，对原著的序跋予以删除，统一体例。相信读者朋友们懂得用正确的分析态度去研读这些著作。汲取其对我们有用的精华，剔除其不合时宜的糟粕。古为今用、洋为中用，提高我们的学术水平，理论水平为振兴中华民族而奋斗。对于丛书有欠水准之处欢迎读者批评指正。

——编者

目 录

第一篇 开发潜能

1. 潜能学在生活中的体现 (3)
2. 学会调整自己 (6)
3. 只有努力才会取得成就 (10)
4. 开发自己的潜能 (13)
5. 挖掘自身的宝藏 (16)
6. 潜意识能激发无限潜能 (20)

第二篇 决策能力

1. 一切的能力来自于决定 (25)
2. 不能滥用“决定” (29)
3. 决定的三要素 (34)
4. 掌握决定的秘诀 (42)

第三篇 远大目标

1. 要有崇高的理想 (49)
2. 制订出切实可行的目标 (59)
3. 实现自己的目标 (67)
4. 改变自己的行为 (74)
5. 人生最高的情操 (78)
6. 痛苦和快乐是自己决定的 (80)
7. 人生没有计划就只会任由他人摆布 (86)
8. 打消“以为会痛苦”的坏念头 (92)
9. 现在就行动吧 (96)



第四篇 成功修炼

1. 想改变自己吗 (101)
2. 改变自己方略 (112)
3. 沟通是激励的最佳处方 (138)
4. 沟通要有技巧 (144)
5. 让别人知道你的心则 (148)

第一篇

开发潜能





1. 潜能学在生活中的体现

目标中的潜能学

在你心底的无限宇宙爆发之前，你应当导引它所爆发的方向，否则，它或许会沉睡百年，或许将你引向毁灭！

(1) 先有梦才有行动，才有成就。有了成就，如果没有了进一步的行动和梦想，这种成就也仅仅是一种失败后的回忆。

(2) 目标必须具体明确，必须具有可操作性，必须代表你心底的潜能意志，但其前提是通过别人或你的内心来了解你自己。

(3) 你是下决定的人，而不是被别人的决定所牵引的人，你的决定可以改变你的人生，而别人的决定甚至都不会影响你，只要你能够把持好你的内心潜意识。

(4) 不要以个人利益确定抉择的动机，否则你将失去真正的时机。你的个人利益导向只有介于个人意愿与社会需求之间才是到位的。

(5) 假如违背了你的价值观，不管达成了什么样的目标，成功对你而言都不具有任何意义。只不过是金钱的装饰品，虚荣的附属物罢了。

(6) 有什么样的目标就有什么样的人生，远大理想造就伟大的人物，可以扩展你的思维领域。





信心潜能学

当你向失败低头的那一瞬，你是渺小的，因为你没有意识到你的无限潜能；当你在成功面前昂首时，你是巨大的，因为你释放了你的无限潜能！

(1) 不要低估任何人的价值，因为你自身潜能的巨大能量连你本人都意想不到。你的价值在未被挖掘之前永远都是被低估的。

(2) 当你把注意力从自己身上移开时，别人便会把注意力移向你。

(3) 把苦恼、不幸、痛苦……认为是人生不可避免的部分，当遇到它们时，应当抬起头来，严肃而乐观地说：“这没什么了不起，一切都会过去。”这样，它们下次遇到你时，便会绕道而行。

(4) 抓住现在，不要沉湎于过去，这是发挥潜能的秘诀。抓住过去，不沉湎于现在，这也是一种秘诀，只不过结果截然相反而已。

(5) 优柔寡断、犹豫不决是发挥潜能的绊脚石；武断草率、卤莽轻狂则是发挥潜能的坟墓。

(6) 为自己取得的成就奖励自己，告诉你的潜意识，“我是最棒的！”

(7) 你强迫自己将潜能释放出来，只会使自己筋疲力尽，所以，你最好采用诱导的方式。

交流引发潜能

潜意识需要外界的引发，尤其是与朋友交流时互为镜子。有效的交流可以相互映射出彼此的心底潜能。

(1) 切记，说你办不成某事的人是扯你后腿的人，也是





无法成功的人，他们才是埋灭潜能的凶手。

(2) 跟你的敌人握手，以德报怨，化敌为友是迎战上策。同时也是你心底潜能发挥的一种超形式。

(3) 扩大自己的交际圈等于挖掘自己的潜能。

(4) 要向卓越者模仿，从他人身上汲取发挥潜能的经验。

(5) 世界需要有效沟通，才会产生共鸣，才会引爆整个社会的潜能。

(6) 控制脾气，先听为上，别逞一时口舌之强，也就是在掌控潜能的发挥。

工作中的无形潜能

(1) 不喜欢你的工作吗？换掉它，因为它是阻碍你潜能发挥的障碍。

(2) 先做生命中最重要的事情，让你的潜意识里充满它们。

(3) 讲求效率，也要有人情味。因为你心底的潜能并非是让你成为工作狂的。

(4) 敢干不等于蛮干，潜能不等于逞能。

(5) 行为是目标化为现实的关键，潜能的发挥是产生有效行为的关键。

生活中的无形潜能

(1) 把家人的事视为首要任务，因为亲情的力量最能激发你的潜能。

(2) 该休息，就休息，重视业余生活，因为潜能的发挥也需张弛有度。

(3) 对你所拥有的要怀有感激之心，对你所失去的也无须惋惜，这样你的生活才更会免于痛苦的洗礼。





2. 学会调整自己

人的心灵如同一座美丽的花园，你或许精心栽培它，或许任其荒芜，但不论是精心栽培或漠然视之，它都会按照自身的规律发展下去。如果没有播下有用的种子，那么杂草种子便会趁机掠地，不断繁衍无用的杂草。

就像园丁照顾园地，小心翼翼除去杂草，培育他想种植的花草蔬果，人们也可以像这样照顾自己的心灵花园，抛弃那些错误、繁琐无用的想法，努力培养正确、有用与纯洁的意念。

经历了这个过程，人们将会发现自己是心灵的园丁、人生的导师。同时也会发现意念的真理，更加清楚地领会到意念与心智如何决定人格、境遇与命运。

意念与人格其实是一样的。一个人的人格因为外界的环境与遭遇而形成，而且人生境遇一直与内心想法息息相关。不过，这并不意味着通过一个人当时的境遇就可以反映“完整”的人格，而是这些境遇无法摆脱内心的意念，由此可见境遇对人格的发展极其重要。

每个人都通过不同的际遇来达到自己目前的成就，是塑造人格的意念引导他进入目前的境地，这样的人生安排并非依靠





机缘，这些都可以说是不偏不倚的天理运行结果。这个道理不但适用于那些认为周遭“不对劲”的人，对所处环境心满意足的人也是如此。

人之所以不断演进，因为他知道自己会不断成长进步。当他学到境遇所赋予的心灵课程，便可顺畅地迈向下一个境遇。一个人只要认为自己容易受到外在环境的影响，就难免受到命运的折磨。

如果当他意识到自己是一个独一无二的个体，并且能够掌握内心的意念种子，那么他就可以主宰自己。凡是懂得自律、洁身自爱的人皆知境遇自意念而生，因为他注意到命运的改变与心态的调整之间的密切关系。人们只要真心想弥补性格上的缺陷，并且得到较大的进步，便能迅速摆脱人事浮沉。

外界境遇是满足心灵需要的途径，心灵会主动和自己向往的、喜爱的、还有那些恐惧的事物靠拢。它能够触及梦寐以求的心愿，也可以沉沦至不堪的欲望，因此，所有一切外界境遇便是满足心灵需要的途径。

每个意念的种子都不知不觉地撒播心田，落地生根，不断繁衍，迟早要付诸于行动的，机运与造化皆是自取。心存善念便享福报，怀有恶念便自食恶果。

外界的环境努力呈现出内在的意念，不论是否顺遂，均有助于获得人生的至善。当人们种因得果时，便因对痛苦与幸福的深刻体验而有所领悟。人们义无反顾地追求理想、抱负与意念，终将能获得满足与实现。所以，成长与调适的道理到处都能适用。

人们对改善自身所处的环境比较积极，却不曾想过要着手改变自己，于是他们仍然为环境所苦，勇于接受考验的人总是能达到自己心底所设定的目标，这是放之四海皆准的道理。即





使一心只想致富的人，也必须准备付出许多代价，方能达到目标，而想要拥有完美的人生，牺牲又有多大呢？

这里就有这么一位穷困潦倒的人。他极想改善现状，却不断逃避分内工作，他以薪水太少而偷懒不做为借口。这种人不了解富有的真谛，他不但不能摆脱贫穷的困扰，反而身陷贫穷的泥沼无法脱身，而心灵与行为总是表现出怠惰、欺骗与胆怯的想法。

再来看一位因为暴饮暴食导致病痛缠身的有钱人。他愿意掏出大笔金钱医治病痛，却不愿放弃暴饮暴食的毛病；他既想要吃进许多不健康的食物来满足口腹之欲，又想要身体健康。健康的身体对于这样的人是无缘的，因为他并未领会健康生活的基本原则。

还有一位不择手段想逃避给付工资的老板，他总想通过降低员工的薪水来创造更多的利润。这种人完全不配坐拥财富，当他一毛不剩、声誉扫地时，便只会怪罪命运的作弄，毫不知晓今日的悲惨下场全是自作自受。

上面罗列的三个例子，只是说明自己是造成今日遭遇的原因，虽然他们的立意较好，却不断助长与期望不符的意念来阻碍成就。这样的例子不胜枚举，倘若读者能够以此为镜，明白意念如何作用，外界环境就不会成为合理化逃避的借口了。

倘若要保持身体的健康，就得关注自己的内心。如果要恢复身体健康，美化和纯净自己的欲念是最佳的途径。怨恨、嫉妒、失望、消沉的意念，会损害健康的身体，夺走你的快乐。愁眉苦脸并非偶然出现，而是意念不满焦虑所致。所以满脸皱纹都是因愚蠢、暴怒与自大而生。

安东尼·罗宾认识一位96岁老妇，却有着少女般明亮无邪的脸庞，也看过一位不到中年的男人，却满脸沧桑，老气横





秋。老妇的外表是乐观开朗的结果，而男人的早衰则是暴躁不满的下场。如同空气与阳光能够自由流入房间，家中才能温馨健康一样，只有那些愉悦的念头才能使你身体强健与心情平静安详。

老人一脸沧桑，刻满岁月怜悯的痕迹，有些人脸上刻画出坚定的正念，有些人则写满怒气，谁都能看出其中的差别。那些问心无愧的人，岁数如同落日般，缓缓安详沉静地流逝。我曾经探望过一位即将走完人生旅程的哲人，他年纪虽大，心态却还很年轻，最后，他如生前一般安详宁静地离开人世。

愉悦的意念如同良医，没有什么比它更能驱走身上的病痛了，没有什么比善心更能驱散悲伤。倘若一个人长久生活在充满恶意、愤世嫉俗、疑虑、嫉妒的想法里，那等于作茧自缚。我们应该凡事往好的方面想，心情开朗，笑对人生，耐心发现所有事物的优点，如此无私的想法是幸福的开始，每日活在平静的意念中，人便也会变得心平气和。





3. 只有努力才会取得成就

“因为迫害者的存在，许多人才会受到压迫，所以让我们憎恶迫害者！”较多的人普遍抱有这种想法。但是，现在出现了持相反见解的说法：“人之所以成为迫害者，是因为有人愿意听从别人的使唤，所以，让我们唾弃那些奴才吧！”

事情的真相是这样的：迫害者与奴才之间不知不觉中相互配合，看起来像彼此折磨，实则是折磨自己。“大智慧”会在被迫害者的懦弱以及迫害者的滥施权力之间，发现彼此互动的原则；而“大家”会看到两者相依相生却不抱怨的痛苦；“大同情”则欣然接纳两者。

一个能克服自己缺点的人，抛弃私念杂念，既不会是迫害者也不会受人压迫，他是自由独立的个体。

一个人的意念提升便可以进步、制胜与成功；他也可以拒绝转变，维持懦弱、可悲的现状。

伟大的功业是一心寻求大智慧、寻找人生真善美的成果。取得如此的成就，有时别人会认为这是因为受到自己的虚荣心与野心驱使所致，其实并非因为这些特质之故，而是长久坚持不懈的努力与心诚意正的自然结果。





伟大抱负的极致是心灵的成就。凡是心无杂念、想法圣洁的人，有如日升月恒，充满智慧，品德高尚，影响深远，顺遂圆满。

不管取得怎样的成就，都是努力的成果，意念散发的光彩，如果加上自律、决心、纯洁、正直与正念，人就可以成功；反之，在野性、惰性、猥琐、颓废与迷惘的帮助下，人就容易沉沦堕落。

人可以达到世间最伟大的成就，甚至于登上精神层次的巅峰，却也可能被自大、自私与堕落的意念推入懦弱与贫困的深渊。正念获得的成功要谨慎小心地维持。许多人在成功后便完全松懈下来，很快就失败回到原点。不论事业、才智或精神层面的种种成就，均是正念的结果，其依据的道理与方法是相通的，惟一的区别在于获得不同的成就。

成就不高的人一定是付出的努力不足，成就斐然的人必定牺牲许多，而获得非凡成就的人必定要奉献。

那些仅凭事物表象判断事物的人，显得轻率、无知而且怠惰，论事只会想到运气，机缘这回事。当他们看到有些人逐渐变得富有，便说：“他的运气真是好！”若看到有人聪颖过人，便大呼：“老天对他太偏爱了！”发觉品德高尚、深具影响力的人，便断言：“还不是多亏幸运之神的处处关照！”

他们并没有目睹那些人在过程中遭遇到的考验、挫败与奋斗。他们不明白在过程中必须付出非凡的代价、不懈的努力与坚定的信念，并克服重重困难，实现心中的梦想。他们没有看到黑暗与麻烦，只看到光明与喜悦，便称之为“好运”。他们没有看到漫长艰辛的过程，只见喜悦的目标，便称之为“幸运”，他们不了解过程，只看到结果，便称之为“机缘”。

所有人都必须付出努力，才有收获，而收获的丰硕程度取

