

人生金书
拆掉思维里的墙

人生金书

拆掉思维里的墙

— 插图 · 精读本 —

NOTES FROM A FRIEND

潜能的力量

【美】安东尼·罗宾斯 (Anthony Robbins) / 著 葛文聪 / 译

世界第一成功导师安东尼·罗宾斯
改变千万人命运的潜能开发课

华夏出版社

A decorative floral border with symmetrical scrollwork and leaf patterns, framing the central text.

NOTES FROM A FRIEND

潜能的力量

【美】安东尼·罗宾斯 / 著
葛文聪 / 译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

潜能的力量：插图精读本 / (美) 罗宾斯著；
葛文聪译. —北京：华夏出版社，2014.6

(人生金书)

ISBN 978-7-5080-8086-4

I. ①潜… II. ①罗…②葛… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第070978号

Simplified Chinese Translation copyright ©2014 by Anthony Robbins

Beijing Huaxia Winshare Books CO., LTD.

NOTES FROM A FRIEND: A Quick and Simple Guide to Taking Charge of Your Life

Original English Language edition Copyright ©1991, 1995 by Anthony Robbins

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Fireside,

a Division of Simon & Schuster, Inc.

著作权登记号 图字：01-2009-6854 号

出品策划： 华夏赢轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

潜能的力量 (插图精读本)

著 者 [美] 安东尼·罗宾斯

译 者 葛文聪

责任编辑 曾 华 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市松源印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7

彩 插 8页

字 数 113千字

版 次 2014年6月第1版 2014年8月第1次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-8086-4

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

成长路上，
有我相伴。
向上吧，
青年！

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》



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



美国著名心理学专家，世界级成功学、激励学大师。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》等已被翻译成四十余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，罗宾斯的系列丛书、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。

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（TOASTMASTERS 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”。

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

.....



“

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。

“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指南。”

——**阿诺德·施瓦辛格** 著名影星，美国加州前州长

“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

阿诺德·施瓦辛格（著名影星，美国加州前州长）

“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。”

.....

约翰·麦克阿瑟（哈佛商学院第七任院长）

“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》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（美国著名脱口秀主持人）

“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。”

.....

帕特·莱利（NBA纽约尼克斯队前教练）

“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。”

“提问，你便能得到答案。寻找，你便能够找到。
敲门，门就会为你敞开。”

——《马太福音》



感谢你购买此书。当你为了改善自己的生活而购买此书时，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书，以提醒自己：真正成功地创造和享受高品质的生活其实只需做好一些很基本的事。此外，通过调查，我还发现：许多人没有读过我写的那些大部头的书，如《激发无限的潜能》和《唤醒心中的巨人》，因为他们觉得那些书太厚了（每本都不少于400页）。

因此，我决定更新内容，重新出版《潜能的力量》，以飨读者大众。如果你已经读过我的书，那么你或许会觉得这本书中没有很多新内容。然而，阅读这本书的人似乎都能受到一种特别的影响：由于这本书简明易懂，在翻阅它的过程中，读者能够获得新的领悟。如果你第一次读我的书，那么我希望你会发现这本书是一个有趣的简介。同时，我也鼓励你去发掘和利用本书中所讲述的人生智慧。

我们往往会忘记这样一个事实：所有的人都经历过艰难的岁月——在艰难的时期，我们感到仿佛是事情和环境在控制我们的生活，而不是我们自己。有时候，我们感到潦倒落魄。比如，即使我们还有家庭，有自己心爱的人，被公司“炒鱿鱼”还是会让我们感到十分失落。生活中的挑战看上去是如此巨大，以至于我们常常会忘记周围的人也会遇到挫折。

许多人都曾有这样的经历和感触。然而高品质的生活和真正的成功都包含一个要素，那就是学会正确地看待和体恤他人的情感挣扎。这让我们对自己的生活，甚至对我们自己的情感挣扎更加感恩。最终，体验丰富生活的唯一方式就是怀着感恩的心生活：因自己所拥有的一切而感恩，因自己可以给予的一切而感恩。确保自己幸福的最好方法就是去帮助他人体验他们的幸福。

你在读这本书时，就已经给予了他人某种重要的支持。作为我们的感恩节“篮子赠送团”的“荣誉成员”，你已经成为我们的一分子，和我们一起为那些需要帮助的人提供食物以及更多的爱心和支持。这是一份发人深省的礼物。它教会人们以一种简单的方式看待自己的生活，让人们开始踏上瞬间改善和改变自我的康庄大道。

谢谢你给予我们的帮助和支持。希望这本书不仅能够帮助你尽可能地改善生活品质，也能激励你对他人伸出援手。

在接下来的内容中，如果你能学到一些简单的方法使自己感到更快乐、过上更好的生活，或者改善你生活中的任何一个方面，那么你的生活将会是怎样的一番新气象？

你若是不能为一个无法回报你的人做点事，
那么这一天就不算完美。

CONTENTS

目 / 录

引子 / 001

第一章

如何扭转糟糕的境况

迈出改善的第一步 / 011

坚持不懈，定有回报 / 013

第二章

没有失败

远离挫败和沮丧 / 027

从失败中汲取经验 / 029

阶 | 段 | 小 | 结 ① / 034

第三章

势不可当的你：决策者

决策的力量就是改变的力量 / 037

决策！决策！ / 044

现在就决定吧！ / 048

阶 | 段 | 小 | 结 ② / 053