

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
经典版

激发 无限潜能

[美] 安东尼·罗宾 / 著 杨茂蒙 / 译

Anthony Robbins

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
CHINA CITY PRESS



激发 无限潜能

[美] 安东尼·罗宾 / 著 杨茂蒙 / 译

Anthony Robbins

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. --2版.-- 北京 : 中国城市出版社, 2013.4
书名原文: Unlimited power
ISBN 978-7-5074-2816-2

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(2013)第083883号

Simplified Chinese Translation copyright © 2013 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
特 约 编 辑	杨亚妮
装 帧 设 计	谷亚丽
责任技术编辑	张建军 张雅琴 沈永勤 张美欣
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	北京艺堂印刷有限公司
字 数	320千字 印张21.75
开 本	710×1000 (毫米) 1/16
版 次	2013年6月第2版
印 次	2013年6月第1次印刷
定 价	38.00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。

托马斯·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，又是不是你所愿呢？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
Power 激发无限潜能

序言