

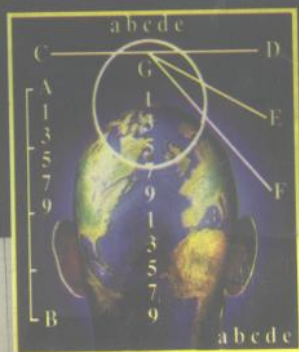
Unlimited Power 激发心灵潜力系列

世界最伟大的成功学

UP成功训练教程

改变你的未来

UP 换脑



曾使千百万穷苦潦倒的人走向成功的宝典

唤醒你内心蕴藏的惊人潜力
当心灵脱胎换骨地改变
你就可以完成任何事情

柏桦/刘鸿雁/编著



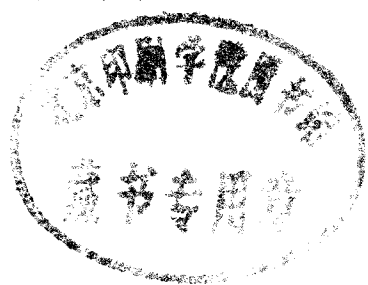
中国石化出版社

BSF-19
95-13

138533

Unlimted Power
UP 换脑

柏桦 编著/中国文联出版公司



印院 S101192%

图书在版编目(CIP)数据

UP 换脑/柏桦编著. —北京:中国文联出版公司,

1997 6

ISBN7—5059—2693—4

I. U… II. 柏… III. 心理学—普及读物 IV. B84—49

中国版本图书馆CIP 数据核字(97)第18147 号

书 名:UP 换脑
柏 桦 刘鸿燕 编著
出 版:中国文联出版公司
社 址:农展馆南里10号(100026)
发 行:中国文联出版公司发行处
经 销:新华书店总店北京发行所
责任编辑:吴若竹
责任校对:肖 红
封面设计:阿夏工作室
责任印制:董 华
印 刷:成都市老年事业印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
印 张:14
插 页:2
字 数:306 千字
版 次:1997 年9 月第1 版第1 次印刷
书 号:ISBN7—5059—2693—4/I·2017
印 数:1—3000 册
定 价:24.80 元

如有质量问题,请寄回印装厂调换

前 言

有这样一位名叫 UP(Unlimited Power 激发心灵潜能)的神灵：它主宰着我们的命运，让每一个人品味到酸、甜、苦、辣的五味人生，使不同的人拥有全然不同的情感：欢笑、悲凉、壮美、激情、钟情……令平凡的人具备神奇的力量，也能创造数以万亿计的巨额金钱财富，还可以让人体验到人生的极乐之境……

这位神灵就在我们的心灵深处潜伏着，它躲在我们现有的大脑后边，让我们常常与它失之毫厘，差之千里，但每一个人都可以成为UP的主宰，都能利用它来改变自己的人生。美国著名的神经语言学家、成功学少壮派大师安东尼奥·罗宾先生在他无数风靡全球的专著里讲过。

安东尼奥·罗宾先生是一位奇人，身高1.96米，26岁还是穷光蛋，但30岁就神奇般地飞黄腾达，成为了继卡耐基、拿破仑、希尔后的唯一巅峰，他的成功学风靡欧美，深入人心。他以自己的天才，又包容了前辈成功学的经验，独创了UP，并以此主持了著名的UP研讨会，使UP成为本世纪末心理学、生理学中的一门科学，他的学生遍布全世界，UP的功能点石成金。在课堂上，他在极有限的三天时间内使两位学员的神经系统飞速改变：一位从贪吃比萨饼变成一见就想吐，另一位则从仇恨妹妹变成一见就想拥抱亲吻。罗宾先生在近千余名学员面前就是一位魔术师，他魔法般地唤

DN07/01

UP 换脑

醒了学员们心中的神灵,让人们在前一秒钟痛哭,后一秒钟狂笑不止……

最值得一提的是,接受安东尼奥·罗宾先生的观念的都是些成功人士,那些大富豪的年收入都是以百万美元计的。这些人都说这些要言妙义是一道开启人生神经语言的门,是一把开启心灵的钥匙,是一门指导人生走向成功的圣经。

因此,我们编著此书,让读者从中领会一些神经语言学方面的奥秘,从而惊醒心灵中沉睡多年的神灵,塑造全新的人生,逐步走向成功,实现自我的人生价值。

翻开这本书,你就会找到你心中的信念系统UP,在各种情绪中寻找开启能力之道,进而迎接心理挑战,此书同时还是人生的指南,告诉你在20世纪末怎样为自己脑力注入新鲜、旺盛的UP之血,主宰自己的人生,控制大脑原有的负面、惯性情绪,在轻松愉快中攫取令人瞩目的心灵财富,向自己的人生极限挑战!

这一切都只须你花不长的时间;罗宾先生谈过,塑造人生只给七天!那么,请你翻开此书,投入无数个七天的时间去实践,以获取成功的人生吧!

编者 1997年6月于蓉城

目 录

- 第一章:UP 创造奇迹** (1)
- 一、拥抱持久的改变
 - 二、法则一:提出更高的要求
 - 三、法则二:丢掉消极的想法
 - 四、法则三:重新制订策略
- 第二章:UP 开启靠决定** (17)
- 一、人创造环境
 - 二、决定改变一切
 - 三、决定的真实含义
 - 四、成功的背后
 - 五、明确作出决定的威力
- 第三章:UP 的力量** (40)
- 一、使人生闪光的重要一课
 - 二、痛苦和快乐决定人生
 - 三、人无远虑、必有近忧
 - 四、开始改变行动

第四章:UP 信念 (60)

- 一、信念为何物
- 二、怎样改变信念
- 三、学习成功者的信念
- 四、小改进,大变化
- 五、动感的信念力量

第五章:马上就可以改变..... (84)

- 一、人脑的能力
- 二、神经科学:进入改变的必经之路
- 三、如何冲破.....

第六章:测试UP 效果 (118)

- 一、改变后的结果检查
- 二、你到底想得到什么

第七章:怎样才能美梦成真? (126)

- 一、生理状态:推动人生的力量
- 二、意志焦点是部分的真实
- 三、任何事物的定义取决于意志焦点的所在
- 四、意志焦点指的是什么
- 五、描绘出自己的蓝图
- 六、改变你的状态和人生
- 七、你知道怎样使你感受到愉快吗?

第八章:问题会有答案吗? (148)

- 一、问题是我们思考的主导
- 二、问题具有巨大的力量
- 三、提出问题的功用
- 四、有助于摆脱困难的提问法
- 五、对人生的提问

第九章:UP 语音带来成功 (172)

- 一、语言对人生的影响
- 二、改变会给他带来痛苦

第十章:UP 比喻的魔力 (185)

- 一、人生好戏
- 二、为自己挑几个合适的普及性比喻
- 三、毛虫变成了蝴蝶

第十一章:十大行动信号 (196)

- 一、控制情绪的六大步骤
- 二、十大行动信号
- 三、劲力十足的十种情绪

第十二章:有目的地计划未来 (219)

- 一、宏伟的目标带出雄心
- 二、计划出超越自我的目标
- 三、失去与得到
- 四、取得成功的秘密

五、他山之石,可以攻玉

六、立刻行动吧?

七、怎样才能梦想成真

八、深涵意的目标

九、最关键的一步

十、最关键的一课

第十三章:UP 十天 (240)

一、挑战十天的调整规定

二、有成就的人大多喜欢读书

第十四章:对你一生有关键影响的因素:主宰系统..... (249)

一、人生的成功在于算念的积极

二、两种方法的改变

三、检验你所学到的

四、该到时候了

第十五章:人生的路灯是价值观 (265)

一、假如你不能确定自己的价值观,那么就接受痛苦吧

二、价值观是什么?

三、价值的追求性

四、令人苦恼的教训

五、价值的逃避性

六、价值观的冲突是自相矛盾的源头

七、若想改变你的人生就必须改变你的价值观

第十六章：你不快乐的原因就在于心则 …………… (296)

- 一、在审判席上
- 二、混乱与齐整
- 三、你现有的心则是有益于你，还是有害于你
- 四、玩你有把握胜利的游戏
- 五、解决的途径
- 六、每一次生气的原因在于心则
- 七、想使心则改变是困难的
- 八、让别人知道你的心则
- 九、你千万别冒犯某些心则
- 十、有关心则的指导方向

第十七章：心灵规范：人生的网络…………… (324)

- 一、什么叫心灵规范？
- 二、读书可以陶冶心灵
- 三、以他人作为坐标，反思自己的人生
- 四、无限的经验源于无穷的主张

第十八章：自我确认：我是谁？…………… (344)

- 一、怎样形成“我是谁”
- 二、痛苦的根源
- 三、你究竟是谁？
- 四、自我确认的演变过程
- 五、重塑自我
- 六、未来的人生

第十九章:控制情绪的方法	(359)
第二十章:健康之法	(361)
一、怎样计算你最适当的心则率	
二、青春的源泉	
第二十一章:通向金钱的台阶	(373)
第二十二章:完美无缺的人生信条	(388)
第二十三章:珍惜时间和生命	(393)
一、改变时间观念	
二、分清事情的主次	
三、为自己节省生命	
第二十四章:上帝也会休息	(397)
第二十五章:向人生的极限挑战	(398)
一、英雄的源起	
二、培养下一代	

第一章 UP 创造奇迹

自己真的就是八年前那位生活潦倒、满脸灰色的小青年吗？难道这是梦？一个只具有高中学历的青年是能够在孜孜不倦地对梦想追求中逐步完善自我，产生让人振聋发聩的惊人变化的。安东尼奥难道不是一个最好的例证吗？

“故步自封的人只想着命运的恩赐，睿智明达的人则在生命中创造成功的机会。”

—— 迪士累利

人的心中不可能没有梦想，正如大海中不可能没有海水一样。不同地域的海水冷热不均，盐分有高有低，同样的，不同的人就会有不同的理想抱负、价值目标。这正是人之所以为人的重要标志。

理想是美好的，但在奔向理想的路途中，灰暗往往如影随行，它使人痛苦、悲伤，甚至绝望。在这种情况下，许多人遇难而退，认为理想是可望不可及的镜花水月，自己是不可能通过奋斗而实现

它的。此时，他们的理想已注入了大量的水分，变成了空想。他们因挫折失败而显得有些杯弓蛇影、畏缩不前，动摇的利锥刺透了他们脆弱的信念和斗志。这就注定了他们不得不过着苍白并且平庸的生活，在痛苦中永远痛苦，在失败中永远失败。

生活是公平的，它给予每个人相同的爱和相同的机会。关键在于你如何把握、创造那些似乎是不可企及的成功机会，并且能否在窘境中持之以恒、坚定不移。这是生活告诉我们的放之四海而皆准的普遍真理。

生活又是奇妙的，它不开任何人的玩笑，它只帮助那些敢于向命运挑战的人。生活就有过那种奇异的感觉。

有一次，因商业洽谈的需要，安东尼奥乘坐飞机从洛杉矶飞往杰郡。在途中，飞机正从哥兰德勒市上空经过。冥冥之中，一种神奇的声音在灵魂中呼唤着安东尼奥，他睁开疲倦的双眼向窗外望去，突然，一幢大楼闯入眼帘，它给他的感觉是那么的熟悉，那么的亲切，一种发自内心的激动与惊喜使他呼吸急迫，他命令飞机绕着这个地方盘旋起来。

盘旋着，盘旋着，脑海里思绪万千，尘封的记忆终于被打开，安东尼奥的心灵被猛烈地敲醒，这正是他十二年前工作过的大楼啊！那时，他还只是一个年轻的管理员，囊中的羞涩使他不得不借用别人丢弃的老爷车，每天驾着它提心吊胆地去工作。一怕发生交通事故，一怕半路抛锚被老板炒鱿鱼。

在那艰难困窘的日子里，安东尼奥为生活而奔波劳碌，步步小心，时时在意，生怕弄出岔子来，因此，日子过得十分狼狈。使他感到痛苦的事情俯拾即是，比如经济拮据，每天只为吃饭而活着，再如人地生疏，没有亲人，没有朋友，每天孤孤单单，形影相吊，那种凄凉的情形使他倍感辛酸。最重要最担心的当然还是工作，工作使他有钱赚，有饭吃，而且还可从中作乐，丢掉一切烦恼和忧愁。然而

工作又使他战战兢兢，因为在那个时期里，失业意味着被剥夺生存的权利。

啊，十二年了，艰难的日子早已一去不复返了。旧地重游，恍若隔世。真是沧海桑田，物是人非。时光的飞逝不仅仅是在人的脸上刻上缕缕的皱纹，更记载着一个人的人生之旅。安东尼奥感谢岁月老人给自己提供了这么一个好机会，让他抚今思昔，追忆那似远实近的梦想。这种思念与追忆，使他豁然开朗。梦想并不是可望不可及，痛苦和磨难只是生活对你的严峻考验，如果你是一个坚定不移、积极进取、勇于向一切艰难险阻挑战并克服它们的人，那么你就必定能够实现梦想。生活的良苦用心就是让你在追求梦想的旅途中越走越健壮，越变越成熟，直到你在身心两方面都完全适合于这一梦想。

离开那幢大楼后，飞机继续南飞。安东尼奥心潮澎湃，思绪万千，久久不能平静。就在他还在沉思中细细品味人生时，飞机到达目的地了。在飞机即将着陆的一刹那间，安东尼奥临窗而眺，只见高速公路以及纵横交错的其它一些道路上，拥塞着密密麻麻的车流。车辆时走时停，像甲虫一样慢慢地蠕动着。这未免使安东尼奥心焦，因为这些道路正是通向他即将进行演讲的必经之路啊。

飞机平稳降落，走出舱门，一种情景使安东尼奥目瞪口呆，惊喜与感动相互交织，一种莫大的幸福与自豪使他热泪盈眶。只见数以千计的人群将机场的栏杆包围得水泄不通。他们有的挥舞着小小的旗，有的挥着帽子或手帕，热情地欢呼雀跃着，欢迎他的到来。安东尼奥快步走向前进，同身边的人们一一握手，缓缓走向演讲台。据接待人员说，本以为这场演讲会最多到场二千余人，哪知道竟然来了七千多人，大大超过了会场所能容纳的五千人次的座位。

安东尼奥感激着这些友善热情的人们，在他们骤雨般的掌声中踏进了会场。他微笑着，挥手向周围的人们致意。

登上演讲台,安东尼奥环顾着四周密密麻麻的人群,情不自禁地唏嘘感叹,竟然激动得有些哽咽难语。这时他才真切地感悟到了什么才是幸福,什么才是快乐。他被那么多的人们所认同、热爱和支持,他在艰难困苦的人生历程中所感悟、总结出来的知识、方法和技巧能够被如此众多的人们所赞赏、渴求和推崇。这意味着什么?这不正意味着他的梦想的实现吗?

蓦然回首,多少个日日夜夜,安东尼奥在汗水与蚊虫的夹击下废寝忘食地操劳着,又是怎样披星戴月、殚精竭虑地思索着啊!挫折使他更加坚强,失败使他对成功更加紧追不舍。他坚信自己能够成功,能够出人头地,干出一番轰轰烈烈的大事业。功夫不负有心人,苦尽甘来的安东尼奥百感交集。谁能够想到多年前所树立的理想,竟然会给他带来如此令人难以置信的结果。这种感受实在让人难以尽情描述。

在平静了心中激荡的思绪与情感后,安东尼奥侃侃而谈,酣畅淋漓地向人们讲述着他奋斗的历程,创业的艰辛,特别是在人生十字路口上他的缜密思考,慎重选择,他的感受他的情怀。安东尼奥讲着讲着,仿佛又回到从前。过去是那么的清晰、真切,使他真的如置身其中一般。

安东尼奥发觉自己从来没有如此激动过,从来没有这样尽情地讲述过。他讲得是那么认真,投入,细腻而真切,连他自己都被感动了。人们静静地听着,像老朋友一样,那目光、那神情是那么地专注、亲切,鼓励着他讲着人生真谛。

暮色已深,月明星稀,安东尼奥精彩真切的演讲赢得了人们一阵又一阵的热烈掌声。当演讲进入高潮时,人们不约而同地离座而起,挥手向他致意,大声呼喊着他的名字。他被一次又一次地感动着,震撼着。

演讲终于结束。人们团团围裹着安东尼奥,追随着他缓缓走向

机场。他同近旁的人们握手，拥抱，感谢他们对他的支持和厚爱。当直升机腾空而起，直刺入漆黑的夜空时，安东尼奥终于忍不住了。他像一个大孩子一样啜泣着，泪水模糊了他的双眼。

自己真的就是八年前那位生活潦倒、满脸灰色的小青年吗？难道这是梦？安东尼奥揉搓着脸庞，大口大口地呼吸着夜里清新鲜香的空气。透彻心脾的畅快与惬意使他如饮甘醴醇酒。一个只具有高中学历的青年是能够在孜孜不倦地对梦想的追求中逐步完善自我，产生让人振聋发聩的惊人变化的。安东尼奥难道不是一个最好的例证吗？

这一切看起来似乎非常复杂、困难，可是一经仔细思索，便会明白，成功的关键在于安东尼奥学会并擅于运用“能力集中之道”。科学研究的事实证明，我们每一个人的身上都拥有无限的潜力，只要你加以开发和运用，就会使你的人生之旅焕然一新，缤纷绚烂。

改变人生，获取成功并非白日做梦，痴心妄想。当然，它需要你矢志不渝地抱持着“用心”二字。何谓“用心”？简而言之，就是全力以赴地投入自己的潜力、思想和情感，要积极奋进，锲而不舍，要有不怕艰难险阻、不达目的决不罢休的胆识和豪气。这是对自我的挑战，是对命运的决不屈服。只要你这样思索并切实地去改变人生，一定能够开创出极不寻常的灿烂人生。

很多人总是抱怨命运对自己不公平，自己付出了辛劳的汗水，得到的却是失败和痛苦。究其原因，是因为他们没有做到对生活的每一个层面严加要求，没有努力追求完善。对自己的要求时松时紧，对梦想时冷时热，总想着等我精神好的时候再拼它一拼吧。梦想是美妙的，它不可能一蹴而就，它需要忍耐与拼搏，更需要的是真心与专注。不少的人正是因为三天打鱼两天晒网，或是三心二意动摇不定，致使刚被启发的潜力又被尘封，一生就那么无声无息地结束。

还有一些人之所以难以实现梦想，那是因为他们只用了手而没有用脑。他们事无巨细，样样操心、自己动手。人的精力是有限的，如果连那些细小琐碎的事都要做，那会浪费你多少的心神和精力。所以，要成就一番伟业，就必须拿出眼光，辨识自己必须动手操作的事情，死死瞄准一个目标。这样，你才不至于忙得团团乱转，焦头烂额而一事无成。

安东尼奥强烈地感觉到，一个人事业上的成功，需要有正确的思想和理念的指引。正确成熟的思想就像火车头一样，不仅给你指示前进的方向，还为你提供足够的动力。我们绝大多数人都曾耳闻目睹过这一类事情：有的人生活在艰难困苦的逆境中却能够含辱忍垢，负重前行，他们能够在别人的冷眼和鄙视中一鸣惊人，一鹤冲天。而有的人呢？他们生活优裕舒适，开创事业的条件样样具备，机会俯拾即是，但他们总想守株待兔，坐享其成。直到时光虚掷，华发丛生才嗟叹埋怨，可惜为时太晚。

在过去的日子里，安东尼奥一直苦苦思索着这些问题：决定我们每个人不同命运的因素到底是什么？我必须怎样地努力才能最有效地把握人生？我的下一个目标是什么？我怎样才能做到既实现自我目标，又能愉快惬意地帮助他人一起前进，共同分享成功的坚实与经验？

安东尼奥是一个喜欢胡思乱想的人，从小就养成了东想西想、捉摸这捉摸那的习惯。儿时的他躺在黑夜的怀抱中，以手枕头，仰望着湛湛苍穹。他思绪飘飞，为什么人与人之间的区别是那样的明显与迥异呢？因为世上的每一个人都是大相径庭的不同个体，一种特殊的潜能就蕴藏在这些不同的个体身上。那种潜能有如永恒不灭的星星之火，等待我们去把它吹旺成燎原之火。他坚定不移地深信，命运之神绝对不会亏待任何一个热爱生活的人，它给予每个人足够的空间和机遇去挥洒自我，实现自我。年少的他暗下决心，他