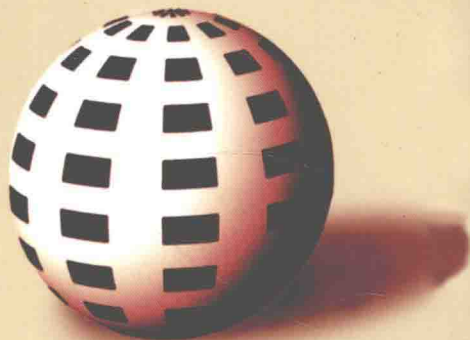


致勝 潛能訓練聖經

潛能開發訓練大師 羅伊·韓特／著◎呂俊傑／譯

善用內在潛能，
你就是那個
創造奇蹟的人！



Success Through Mind Power

致勝潛能訓練聖經

江苏工业学院图书馆
藏书章

羅伊・韓特／著
呂俊傑／譯

致勝潛能訓練聖經

作者／羅伊・韓特

譯者／呂俊傑

責任編輯／翟瑾荃

編輯／黃敏華、羅煥耿

美術編輯／林逸敏、鍾愛蕾

發行人／林正村

出版者／世潮出版有限公司

登記證／局版臺省業字第5108號

地址／台北縣新店市民生路19號5樓

電話／(02) 2218-3277

傳真／(02) 2218-3239

郵撥帳號／17528093 世潮出版有限公司

電腦排版／辰皓電腦排版公司

製版廠／國信印製企業有限公司

印刷廠／三華印製企業有限公司

合法授權・翻印必究

出版日期／1998年11月 一刷

定價／180元

Success Through Mind Power

Copyright © 1986 Westwood Publishing

Published by arrangement with Writers House Inc.

through Bardon Far Eastern Agents Ltd. All Rights Reserved

本書由台灣博達著作權代理有限公司代理授權

・本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本社更換・

Printed in Taiwan

Success Through Mind Power

致勝潛能訓練聖經

羅伊・韓特／著

呂俊傑／譯

本書原名爲《創造奇蹟的潛能開發訓練法》
現易名爲《致勝潛能訓練聖經》出版

序

爲了改善自己的生活，很多人不惜花費大把鈔票，去參加成功動力刺激的課程。遺憾的是，他們發現對別人有效的方法，用在自己身上卻經常不管用，於是他們的挫折感更爲加重。

我有一個曾經在保險界翻滾多年的朋友，他曾感慨地說：「爲什麼這個方法對別人有效，對我卻偏偏無效呢？」這一句話，道出了很多人的心聲。

而且，這也是一個合理的問題，需要合理的解答。

事實上，方法是有效的——本書的目的就在於告訴你如何讓它產生效用，並助你早日完成理想！

目錄

序 / 3

第一部 自我催眠的介紹

第一章 本書簡介 / 11

第二章 何謂催眠 / 23

第三章 心智潛能訓練（一）鬆弛 / 33

複習一 / 39

第二部 潛意識規畫的力量

第四章 為何要規畫潛意識 / 43

第五章 規畫潛意識的五種方法 / 47

第六章 多重阻力及其應對之道 / 67

第七章	心智潛能訓練（二）壓力的處理 / 73
複習二 / 82	

第三部 實現你的目標

第八章	克服失敗的習慣和態度 / 87
第九章	選擇正確的方向 / 95
第十章	設定目標 / 99
第十一章	心智潛能訓練（三—A）排定目標次序 / 109
第十二章	擬定正確的途徑 / 129
第十三章	心智潛能訓練（三—B）創造性的想像 / 133
複習三 / 138	

第四部 結合所有力量

第十四章	設計有效的精神標語 / 143
第十五章	修正精神標語 / 157
第十六章	選擇關鍵字 / 169

第十七章

心智潛能訓練（四）實際執行 / 177

複習四 / 189

附錄（一）

有關催眠的問題與解答 / 191

附錄（二）

精神標語 / 197

Success
THROUGH
MIND POWER

第一部 自我催眠的介紹

第一章

本書簡介

我的學員時常問我，為何他們不能經由意志的力量，實現一些看來很容易達成的理想或目標？而我的回答則是，藉由潛意識的協助，讓自己接受新而有用的行為模式。否則，認為自己終將失敗的潛意識，必會暗中破壞你原本想做的改變。

以下是一則心智活動時的基本型態：

「當你的意志和潛意識發生衝突時，潛意識往往會戰勝。」

而下面這些例子，也再次證明這項事實：

癮君子們若無外力協助，常無法戒菸。

擅於交際的人，發現自己在公開演講時，也會因緊張而失態。

當我們想要改變自己時，常會發覺並不如想像中的那麼容易。

由於利用潛意識，讓催眠成爲一種容易改變自己的方法，使得人們對於藉著潛意識和意志的配合所產生的效益深感興趣。

自我催眠改變了我的生活，所以我也想讓人們知道如何來接受這種觀念，進而從中學習改變自己。在我教授這些方法給學員後，所帶給他們的助益，其價值遠超過當初他們所付的學費，使得我更堅信這種致勝哲學的成效。

學員們依據這種技巧，所達成的個人目標，比我在上課講授時，所預期的效益還來得大。我將這種技巧稱為「心智潛能訓練」。無論在個人生活或工作上，「心智潛能訓練」能夠將自我催眠的功能及創造性的夢想加以結合，並經由適當運用，達成人們的目標。

「心智潛能訓練」是一種內在意識的訓練，使你更有能力控制好自己的生活。

據我所知，市面上已經有許多協助人們達成目標的書籍。問題是，我們如何組合這些像拼圖般的片斷知識？而我所要介紹的方法，也不算是新的創見，不過，卻能將一些有用的知識組合在一起，以便有效的實際運用。

潛意識會阻礙你改變自己

我們目前的習慣、行為以及思考模式，在潛意識裡，都受到父母、師長、家族傳統、同事和電視所影響。這種影響使我們能抵擋和避開阻礙以獲致成功；同時，我們爲了達成目標，這項因素在修正自己的潛意識計畫時，顯得十分重要。

在擬定和修正自己的計畫時，你的潛意識必須自動地配合才能奏效。

此外，你還得將一些有用的技巧注入到潛在意識裡，才能使潛意識配合著改變。

事實上，我們常不止一次地發現，要改變自己的行為模式頗爲困難。一旦你的潛意識受到外界影響而不願輕易改變，此時，你更應該破除萬難，試著去