

世界顶尖的潜能学权威新一代的成功学大师

他的著作已译成11种语言，行销全球，长期位于畅销书榜首
他曾帮助美国陆军、IBM、运通公司、美国职业篮球队
以及美国总统、全球首富和成千上万的人走上成功

ANTHONY ROBBINS

安东尼·罗宾

潜能成功学



哈佛商学院的学生更应了解“潜能学”，罗宾的著作应是学生必修课外的一门必修课。

—— 美国哈佛商学院院长麦克阿瑟(MacArthur)

冠军永远是属于保持巅峰状态的人，罗宾是各行各业巅峰战士的终极教练。

—— NBA纽约尼克队教练帕特·瑞雷(Pat Riley)

这是人人必备的生活指南。作者的温馨与热情鼓舞读者真正掌握自己的生活。

—— 著名演员阿诺德·施瓦辛格(Arnold Schwarzenegger)

田缘 张弘 / 主编

经济日报出版社

ANTHONY ROBBINS

安东尼·罗宾

潜能成功学

(上)

田 缘/张 弘 主编

经济日报出版社

ANTHONY ROBBINS

安东尼·罗宾

潜能成功学

(下)

田缘/张弘 主编

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

安东尼·罗宾潜能成功学/田缘、张弘主编. —北京: 经济日报出版社, 1997. 9

ISBN7—80127—375—3

I. 安… II. 田… III. 成功心理学—研究 IVB848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19426 号

安东尼·罗宾潜能成功学(上、下册)

作 者	田 缘 张 弘 主 编
责任编辑	张东月
责任校对	刘 重
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市王府井大街 277 号(100746)
总 经 销	全国新华书店
印 刷	北京市云浩印刷厂
规 格	850×1168 毫米 1/32 28 印张
字 数	650 千字
版 次	1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—20000 册

ISBN 7—80127—375—3/G · 181

定价: 47.90 元

前 言

安东尼·罗宾(ANTHONY ROBBINS),26岁时还是一个穷困不堪的小伙子,这位198公分的大个儿在生活中找不到自己的位置。但自从他学习了有关人类潜能的知识后,便立志从事这方面的研究。他用了几年时间,潜心研究了全世界最成功的人激发潜能获得成功的方法,从而生活境遇大为改变。

安东尼·罗宾不但成为一位白手起家的百万富翁,而且成为美国最成功的心理励志专家、全球顶尖潜能成功学权威。他在海边的一座城堡中,建立了罗宾潜能成功研究机构,开设教育课程,向全社会讲授开发潜能之道。

罗宾先后出版过三本卓有影响的、轰动全美的潜能成功学畅销书《激发心灵潜能》(UNLIMITED POWER)、《唤醒心中的巨人》(AWAKEN THE GIANT WITHIN)和《一分钟巨人》(NOTES FROM A FRIEND)。这三本书告诉人们,如何改变自己的生活习惯,改变亲朋同事间的关系和自己的价值观,如何控制自己的情绪、解决内心的冲突和矛盾。罗宾的著作,从一个新的角度,指导人们从自身的潜力着眼,开采自我的金矿,从自己的心灵、观念和日常行为中寻求成功的途径。

他的著作已经被翻译成 11 种语言，行销全世界，并屡屡位于畅销书排行榜第一名，他的著作成为追求成功者的必读物。

罗宾的照片在美国著名的刊物《生活杂志》、《时代周刊》、《新闻周刊》以及众多的杂志上刊登过。他的电视节目“个人潜能时间”在美国同类节目中，每年都是最成功的。

罗宾一整套的理论和方法，使他成为一位顶尖的成功学顾问和咨询专家，他帮助了世界各地许多团体和数百万人走上成功之路。美国陆军、运通公司、IBM、ATT 以及美国职业球队都受到过他的恩泽。甚至美国总统、世界首富级企业总裁也请教过他。

他在世界各地巡回研讨班上受到了像教皇和大牌明星一样的狂热欢迎。据称，成千上万的受训者听过课后，对自己有脱胎换骨的新感觉。他曾在很短的时间内，用熟练的手法调整了两位学员的心理，一个人很爱吃比萨饼变成了一见比萨就想吐，另一位人极度憎恨妹妹变成了一见妹妹就想拥抱。

罗宾的著作和训练课程，超越了旧有的和以往所用过的技巧和方法。

美国哈佛商学院院长麦克阿瑟(MacArthur)说：“哈佛商学院的学生更应了解“潜能成功学”，罗宾的著作应是学生必修课外的一门必修课。”

NBA 纽约尼克队教练帕特·瑞雷(Put Riley)说：“冠军永远是属于保持巅峰状态的人，罗宾是各行各业巅峰战士的终极教练。”

著名演员阿诺德·施瓦辛格(Arnold Schwarzenegger)说：“这是人人必备的生活指南。作者的温馨与热情鼓舞读者

真正掌握自己的生活。”

罗宾的理论对于工商业人士尤其具有指导意义，他的商业潜能学说是在走访和研究了许多年薪超过 30 万美元的工商界成功人士后建立的，他的课程中设有模仿成功工商人士的技巧和方法的内容，其中讲述了大量成功者的例子，让受训者仿效，从而达到完美的经营效果。

罗宾一再强调他的著作的受益人主要是企业和组织机构中的领导人、业务代表、高级主管、中小企业的经营者、专业经理人、医药界和律师界的专业人士、保险业和传销业推销员、公司的服务人员、老师、学生和父母亲以及各行各业想成功的人士。

本书作者多年来系统研究罗宾的潜能学说，将他的著作和录像带的精髓提炼成四个部分的内容，辅助于大量潜能成功学理论与案例，系统全面地对罗宾潜能成功学进行阐述。

罗宾告诉我们，人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比，我们每个人都是一座潜能金矿。同时，罗宾也告诉了我们开发这座金矿的方法。

当人类把触角伸展到外界的一切领域并“掠夺殆尽”后，人们开始了对自己的开发。“潜能成功学”作为这种开发的最重要成果，为人们提供了激发和利用潜能的众多途径和方法，并被欧美科学界应用推广到各种实际工作的领域中。“潜能成功学”已成为风靡全球的一门显学。

现在是我们拥抱这个开发金矿的点金之术的时候了。

本书中有大量神奇的故事，更有众多令人惊异的理论。

读者朋友：

你要知道自己就是一位潜能无限的天才；

你更要开发自己的天才；
你更要了解怎样开发这种天才。

本书作者在书中的一切努力，就是帮助天才们成为真正的天才。

作者谨识

1997 年 3 月

目 录

第一部 潜能无限

第一章 巨大的潜能	(3)
第一节 人人都有巨大的潜能	(5)
第二节 别压抑你的潜能	(14)
第三节 相信“能”的人	(29)
第二章 充分挖掘潜能	(41)
第一节 实践才能激发	(43)
第二节 潜能释放练习	(51)
第三节 激发情境潜能	(60)
第三章 人类只发挥了十分之一的潜能	(79)
第一节 人类只发挥了十分之一的潜能	(81)
第二节 性、性感与潜能开发	(89)
第三节 压力与潜能开发	(95)

第二部 激发思维潜能

第一章 积极的心态——潜能永恒的开拓者	(109)
第一节 人生成败关键在于心态	(111)
第二节 心态的真义	(123)
第三节 如何培养积极的心态	(133)

第二章 认识自我——潜能开发的源泉	(153)
第一节 强化优点,减弱缺点	(155)
第二节 自我评估——拓展自我的关键.....	(180)
第三节 自我认定——主宰人生的工具.....	(201)
第四节 自我挑战.....	(217)
第三章 信念——潜能的正负催化剂	(225)
第一节 信念开发潜能,也毁灭潜能	(227)
第二节 信念的来源.....	(239)
第三节 信念的真谛.....	(245)
第四节 改变旧有信念.....	(255)
第四章 信心——潜能的高效催化剂	(277)
第一节 信心能产生奇迹.....	(279)
第二节 自卑——信心的绊脚石.....	(293)
第三节 如何建立自信心.....	(322)

第三部 激发情绪反应潜能

第一章 趋乐避苦是人的本能	(341)
第一节 痛苦与欢乐决定了人生.....	(343)
第二节 心左右人生.....	(357)
第三节 人可以改变情绪.....	(365)
第四节 控制愤怒与仇恨.....	(383)
第五节 相信你的本能.....	(396)
第二章 良好的人际关系能激发潜能	(407)
第一节 化解人与人之间的冲突.....	(409)

第二节	深入了解别人·····	(420)
第三节	修身之道是人际关系所必须·····	(443)
第四节	以坚强的意志迎接批评·····	(454)
第五节	利用心理因素激发潜能·····	(463)
第六节	欣赏他人,感激他人·····	(482)
第三章	激励处方·····	(495)
第一节	激励他人·····	(497)
第二节	激励他人需要沟通·····	(527)
第三节	沟通需要良好的倾听·····	(552)
第四节	自我激励·····	(575)

第四部 激发决断潜能

第一章	跟着你的价值观走·····	(587)
第一节	价值观左右潜能发挥的数量·····	(589)
第二节	找出你的价值观·····	(597)
第三节	人生随价值观的改变而改变·····	(613)
第二章	规划人生蓝图·····	(637)
第一节	目标决定人生·····	(639)
第二节	扩展你的思想领域·····	(647)
第三节	制定正确的目标·····	(669)
第四节	短期目标要芝麻开花——节节高·····	(683)
第五节	行动——化目标为现实的关键·····	(696)
第六节	敢作敢为的勇气·····	(716)
第七节	模仿——化目标为现实的捷径·····	(735)

第三章 决定——开启潜能之道	(743)
第一节 你的人生由你自己决定.....	(745)
第二节 人生决定于你作决定的那一刻.....	(756)
第三节 正确的抉择开发无限潜能.....	(772)
第四章 善于利用时间	(791)
第一节 即时生活.....	(793)
第二节 生活需要效率,也需要休息	(803)
第三节 先做生命中最重要的事.....	(811)
第四节 科学化时间活用法.....	(836)

第一部

潜能无限

任何一个大脑健康的人
与一个伟大科学家之间，并
没有不可跨越的鸿沟，他们
的差别只是用脑程度与方式
的不同，而这个鸿沟不但可
以填平，甚至可以超越，因为
从理论上讲，人脑的潜能几
乎是无穷无尽的……



第一章

巨大的潜能

人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比，而我们每个人都有一座潜能金矿。但是，由于没有进行各种潜能训练，每个人的潜能从没得到淋漓尽致的发挥。

并非大多数人命里注定不能成为“爱因斯坦”，只要发挥了足够的潜能，任何一个平凡的人都可以成就一番惊天动地的伟业，都可以成为一个新的“爱因斯坦”。



第一节 人人都有巨大的潜能

一 大自然赐给每个人以巨大的潜能

对于人类所拥有的无限潜能，世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾讲过这样几段小故事：

一位已被医生确定为残疾的美国人，名叫梅尔龙，靠轮椅代步已十二年。他的身体原本很健康，十九岁那年，他赴越南打仗，被流弹打伤了背部的下半截，被送回美国医治，经过治疗，他虽然逐渐康复，却没法行走了。

他整天坐轮椅，觉得此生已经完结，有时就借酒消愁。有一天，他从酒馆出来，照常坐轮椅回家，却碰上三个劫匪，动手抢他的钱包。他拼命呐喊拼命抵抗，却触怒了劫匪，他们竟然放火烧他的轮椅。轮椅突然着火，梅尔龙忘记了自己是残疾，他拼命逃走，竟然一口气跑完了一条街。事后，梅尔龙说：“如果当时我不逃走，就必然被烧伤，甚至被烧死。我忘了一切，一跃而起，拼命逃跑，及至停下脚步，才发觉自己能够走动。”

现在，梅尔龙已在奥马哈城找到一份职业，他已身体健康，与常人一样走动。

另一则故事是这样，有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎