

世界50年来最畅销的潜能开发学著作

全世界总销量超过10,000,000册！

安东尼·罗宾 等/著 大卫/编
(ANTHONY ROBBINS)

引爆潜能

超级潜能开发策略

最新
全译本

唤醒你心中沉睡的巨人！



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

安东尼·罗宾等/著 大卫/编

引爆潜能

超级潜能开发策略

企业管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

引爆潜能: 超级潜能开发策略/大卫编. - 北京: 企业管理出版社,
2004. 4

ISBN 7-80197-061-6

I. 引... II. 大... III. 能力-开发 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032187 号

书 名: 引爆潜能

作 者: 大卫

责任编辑: 景山 技术编辑: 穆子 晓光

书 号: ISBN 7-80197-061-6/F·062

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.cec-eda.org.cn/cbs>

电 话: 出版部: 68414643 发行部: 68414644 编辑部: 68428387

电子信箱: 80147@sina.com emph1979@yahoo.com

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

规 格: 880 毫米 × 1230 毫米 32 开 11 印张 200 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1~10000 册

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



前 言

开发潜能,实现自我

(一)

生活有时真的让人看不懂。你尽自己的最大努力辛辛苦苦地工作,但凡事却没有什麼改观。而身边一些人,尤其是昔日的同学、朋友或邻里,似乎不费吹灰之力,一个接一个地幸运当头,得其所愿。原因何在?

原因就在你自己!

尽管历史上从来没有完全像我们一样的人存在过,尽管我们知道每个人都有每个人的不同情况,然而,我们还是习惯于将自己与别人相比。“我能像他那样该多好啊!”“你瞧人家!”无形之中,我们把他们当作标准来衡量我们的成功,然后内心得到一点安慰,或是一点遗憾。

人都是独一无二的。使我们独一无二的,是我们通过思想意识的作用而在自己的内部带来变化的能力。我们对自己的认识、对自己的定位以及我们将要实现的目标决定着我们在世界上的独特的位置,决定着我们的潜能的发挥程度。

我们每个人的潜能都是无穷无尽的,然而,能发挥多少,就看我们对自我是怎么看待了。如果你认定自己是一个有能力、有才



华的人,那么你就会发挥出你所认定的一切天赋;不管你认定自己是个“窝囊废”还是个“天生赢家”,都会马上影响你对自己潜能的发挥。

(二)

潜能?潜能是什么?

战争致残的美国大兵路遇劫匪,凶残的劫匪不但抢劫他的财物,而且还放火点燃了他赖以行走的轮椅,他急了,竟忘记了自己麻木的双腿,狂奔数百米。这是人在绝境或遇险的情况下爆发出来的潜能。

胡达·克鲁斯老人70岁开始学习登山,随后20多年矢志不渝,冒险攀登高山,竟以95岁高龄登上日本富士山,创下攀登此山的最高年龄纪录。这是人在积极心态的鼓舞下挑战自身极限而开发出来的潜能。

人的潜能是多方面的,体能、智能、心境、情绪反应等等。

人在危急状况下爆发潜能或在某种潜意识作用下梦想成真的潜能理论晦涩而难懂,这方面的事例神乎其神,对此,我们做了大量的实验,并从这些成功的案例当中,总结了一套行之有效的开发个人潜能的方法。

我们每个人身上都蕴藏着巨大的潜能,但由于我们没有进行有效的训练,巨大的潜能只好“沉睡”在我们身上。本书精练出的九大策略,相信对你开发自己的潜能会有所帮助。

(三)

人人渴望成功,但上苍并没有给我们一本成功指南,然而我们有能力战胜各方面的挑战。其实,最好的成功指南就在我们每个人

自己的身上,只不过我们没有意识到,那就是潜能。

我编译这本书的目的,就是为了与渴望成功的每一个人共享这些无时不在、普遍而永恒的真理,向你介绍一种成功指南,来帮助你开发无尽的潜能。

不论是谁,不论你所处的环境如何,只要你渴望成功,只要渴望发挥潜能,这本书都将适用于你。这不是一般的空泛而枯燥的成功学书籍,而更多的是一本帮助你开发潜能、实现自我的书籍。

编者

2004 年 4 月

前言

Potencecy
Exploit



目 录

总论：如何挖掘自身巨大的潜能	(1)
认识你的潜能.....	(3)
每个人都有无尽的潜能.....	(5)
人类的悲剧.....	(8)
战胜你的弱点，开发无限潜能.....	(11)
 第一课：唤醒沉睡的潜能	(25)
自我盘点.....	(27)
了解你自己.....	(29)
拥有自己的宝地.....	(32)
把握人生的指南针.....	(33)
独一无二的你.....	(37)
唤醒心中的英雄.....	(41)
学会支配自己.....	(44)
确立全新的自我.....	(47)
发现另一个自己.....	(49)
改变你的缺点.....	(52)
超越自我.....	(54)





第二课：培养积极的心态..... (57)

- 心态决定人生..... (59)
- 选择积极的生活..... (61)
- 恐惧是发挥潜能的头号敌人..... (63)
- 积极心态的真义..... (65)
- 内疚自责无济于事..... (68)
- 积极心态的修炼..... (70)
- 积极心态的力量..... (72)
- 绊脚石变成垫脚石..... (77)
- 清除思想垃圾..... (80)
- 直面惨淡的人生..... (83)
- 与往事干杯..... (85)
- 控制你的情绪..... (87)
- 不要无病呻吟..... (89)
- 只有一种忧虑是正确的..... (91)
- 哀莫大于心死..... (94)

第三课：想到就要做到..... (99)

- 信念左右命运..... (101)
- 信念激发潜能..... (103)
- 信念的威力..... (106)
- 信念敲开成功之门..... (109)
- 信念的真谛..... (112)
- 我是最好的..... (115)
- 美梦成真..... (118)
- 建立正确的信念..... (120)
- 强化你的信念..... (122)



升起新的太阳.....(125)

第四课:如何拥有超级信心.....(131)

找到自信.....(133)

信心推动潜能发挥.....(136)

相信自己能行,你就能行.....(139)

究竟有多坏.....(142)

信心的来源.....(145)

恐惧是信心的敌人.....(148)

焦虑破坏自信.....(150)

重回孩提时代.....(153)

做自己的教练.....(156)

建立自信的具体方法.....(159)

第五课:朝着一个目标,上 (163)

把握梦想的方向.....(165)

登上生命的巅峰.....(169)

我有一个梦想.....(172)

不断地确立新的目标.....(175)

激发潜能,达成目标.....(177)

献身目标.....(179)

目标引导潜能发挥.....(181)

制定正确的目标.....(184)

明确目标的力量.....(187)

拟订短期目标.....(191)

瞄准太阳.....(193)

善用你的野心.....(196)



第六课：还想什么，立即行动 (201)

- 打开另一道门.....(203)
- 养成行动的习惯.....(206)
- 立即行动.....(209)
- 冲破情绪的阻隔.....(212)
- 跨出第一步.....(215)
- 行动增强信心.....(218)
- 敢作敢为最聪明.....(220)
- 没有做不了的事.....(223)
- 拒绝拖拉的习惯.....(226)

第七课：良好氛围有助于潜能开发.....(231)

- 创造激发潜能的和谐氛围.....(233)
- 调节人际的技巧.....(235)
- 友谊的力量.....(239)
- 和谐是自然的法则.....(243)
- 如何形成良好的人际关系.....(246)
- 团结力量大.....(249)

第八课：把握每分每秒.....(255)

- 时间管理之道.....(257)
- 把握现在.....(261)
- 时间就是金钱.....(263)
- 做一个效率专家.....(268)
- 预算你的时间.....(272)
- 事有轻重缓急.....(275)

留出充分的思考时间·····	(280)
学会授权·····	(283)
身边的事不一定重要·····	(285)
利用闲暇时间·····	(287)

第九课:抓住灵感,创造奇迹 ····· (293)

记忆是灵感发生的前提·····	(296)
创新灵感的产生至关重要·····	(308)
灵感的迸发·····	(321)



目 录

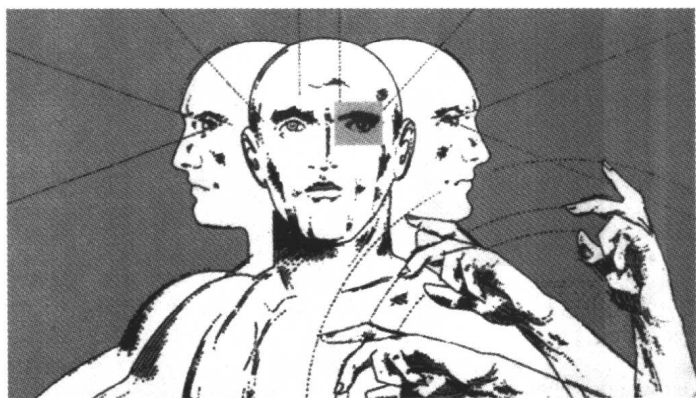
Potencecy
Exploit



总 论

如何挖掘自身 巨大的潜能

Potencecy Exploit





引爆潜能—— 超级潜能开发策略

每个人心中都有一个沉睡的巨人——潜能，大自然赐给每个人以巨大的潜能，但由于没有进行各种有效的训练，每个人的潜能从没有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式的人物。任何一个大脑健全的人与一个伟大科学家之间，并没有不可逾越的鸿沟，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……

Potencecy
Exploit





认识你的潜能

如果我们提出这样一个问题：你认识自己的能力了吗？为了找到适当的答案，你可能要进行反复的思索。尽管每个人可能不止一次地发问：“我实际上是什么？我的能力怎么样？如果我完全驾驭了我的力量和我的整个潜力，我到底能做出什么样的事情来？”但是，很少有人能够充分地认识到自己的潜能。

潜能是存在每个人身上的尚未实现的心理能力，是相对于人的现实能力而言的。

事实上，每个人都有无穷的潜能。

有人把潜能比作屹立在茫茫大海中的一座冰山，露出水面的部分即被作为已经发挥出来的潜能，水下的部分即被视为尚待开发的潜能。还有人将其比喻为一座待开发的金矿，蕴藏量极大，价值珍贵。

一旦哪一天科学的发展能够深入了解到脑的构造与功能，人类将为储存在脑里的潜能而感到震惊。

非常可惜的是，由于没有进行各种有效的训练，使我们完全能够成为天才的能力没能发挥出来。我们大多数人并非命里注定不能成为一个爱因斯坦式的人物，其实，不管从事什么事业，我们都可能在自己的领域内成为一个天才，有可能充分发挥自己的潜能。

人的潜在的智能，由于尚未展露和表现，往往不仅不容易被别人所认识、所承认、所重视，甚至连自己也难以了解，因而，稍微忽

略就会被埋没。不仅被别人埋没,而且被自己埋没,而后者的可能性更大。

你有没有听过一只鹰自以为是鸡的寓言?

一个极其偶然的因素,鹰蛋和鸡蛋混在一起,由一只母鸡来孵,孵出来的小鸡群里有了一只小鹰。小鹰和小鸡一起长大,因而不知道自己除了是小鸡外还会是什么。起初它很满足,过着和鸡一样的生活。

但是当它逐渐长大的时候,它心里就有一种奇特不安的感觉。它不时想:“难道我注定是一只鸡吗?我一定不只是一只鸡!”只是宁静的生活让它相信,自己就是一只鸡,只不过模样不同罢了,因此它一直没有采取什么行动。

直到有一天,一只老鹰翱翔在养鸡场的上空,小鹰感觉到自己的双翼有一股奇特的新力量,感觉胸膛的心正猛烈地跳着。它抬头看着老鹰的时候,一种想法出现在心中:“养鸡场不是我呆的地方,我要飞上青天,栖息在山岩之上。”

它从来没有飞过,但是它的内心里有着力量和天性。它展开了双翅,飞到一座矮山顶上。极为兴奋之下,它再飞到更高的山顶上,最后冲上了青天,到了高山的顶峰,它发现了伟大的自己。

不要以为这不过是个很好的寓言而已,不要以为你就不能成为一只翱翔之鹰,不要以为自己只是一个平凡的人,不要以为自己就不能做出什么了不起的事来。

或许这正是问题的所在——你从来没有期望过自己能够做出什么了不起的事来。这是实情,而且这是严重的事实,那就是我们只把自己钉在我们自我期望的范围以内。

但是每个人确实具有比表现出来的更多的才气,更多的能力,更有效的机能。



每个人都有无尽的潜能

人的潜能,是最宝贵的资源,是最宝贵的潜在的财富。那么,你了解你的潜能有多大吗?还是让我们来看看科学家的答案吧。

20 世纪初,美国著名心理学家詹姆斯指出:一个普通的人只运用了其能力的 10%,还有 90% 的潜能尚未被利用。

后来,心理学家玛格丽特·米德研究发现:每个人只用了他的能力的 6%,还有 94% 的潜能未被利用。

1980 年,世界著名的心理学家奥托认为:“据我最近发现,一个人所发挥出来的能力,只占他全部能力的 4%。”也就是说,人类潜能 96% 还未开发。

当今世界鼎鼎大名的控制论奠基人 N·维纳认为:“可以完全有把握地说,每一个人,即使他是作出了辉煌创造的人,在他的一生中利用他自己的大脑潜能还不到百亿分之一。”

这些科学数据清晰地表明这样一种趋势:社会愈前进,科学愈发展,对人类潜能的研究愈深入,就愈发现人类潜能之巨大。

原苏联科学家伊凡·叶夫莫雷夫对人的潜能之巨大,作了另一方式的表述:“在正常情况下工作的人,一般只使用了其思维能力的很小一部分。如果我们能迫使我们的的大脑达到其一半的工作能力,我们就可以轻而易举地学会 40 种语言,也可将一本苏联大百科全书背得滚瓜烂熟,还能够学完数十所大学的课程。”

脑科学的研究成果也表明:人脑就像一个庞大的信息储存库,它那超级的信息处理系统是现代电脑等人工控制系统无法比拟

的。人脑约由 100 - 150 亿个神经细胞组成, 每一个神经细胞就相当于一台微型电子计算机。因此可以说, 人脑就是一个庞大的超级电子计算机系统。

二战期间, 一艘军舰停泊在某国的港湾。

那天晚上万里无云, 月明星稀, 一片宁静, 无形中透着一股寒气, 似乎预示着随时都有可能发生危险。

一名士兵照例巡视全舰, 突然, 他看到一个乌黑的大东西在不远的水上浮动着, 正随着退潮慢慢向着舰身中央漂来。

“水雷!” 他不禁脱口而出。

他抓起舰内通讯电话机, 通知了值日官, 而值日官马上快步跑来。他们也很快地通知了舰长, 并且发出全舰戒备讯号, 全舰立时动员了起来。

水雷慢慢漂近, 灾难即将来临。

起锚走? 不行, 没有足够时间。

发动引擎使水雷漂离开? 不行, 因为螺旋桨转动只会使水雷更快地漂向舰身。

以枪炮引发水雷? 也不行, 因为那枚水雷太接近舰里面的弹药库。

放下一支小艇, 用一支长杆把水雷捅走? 更不行。因为那是一枚触发水雷, 同时也没有时间去拆下水雷的雷管。

悲剧似乎无法避免。

“把消防水管拿来!” 一名水兵突然大喊着。大家立刻明白这个办法有道理。他们向艇和水雷之间的海面喷水, 制造一条水流, 把水雷带向远方, 然后用舰炮引炸水雷。

一场灾难解除了!

这位水兵真是了不起了, 但是他却只是个凡人, 不过他却具有在危机状况下冷静而正确思考的能力。换句话说, 迫在眉睫的危机激发了他的创造性潜能。我们每一个人的身体内部都有这种天赋