

安东尼·罗宾斯最具影响力的经典之作，《纽约时报》畅销书排行榜第一名

激发无限的 潜力

激励大师罗宾斯

巨人系列

UNLIMITED POWER

李成岳/译

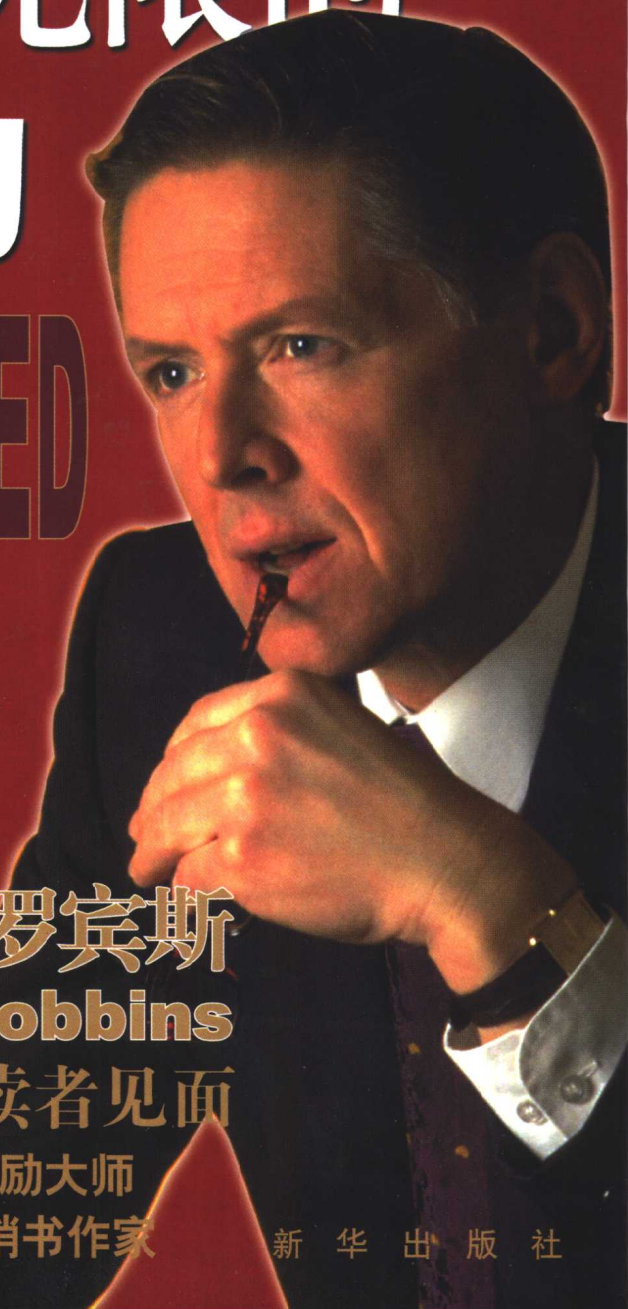
安东尼·罗宾斯

Anthony Robbins

首次与大陆读者见面

世界顶尖的激励大师
全球著名的畅销书作家

新 华 出 版 社



安东尼·罗宾斯最具影响力的经典之作，（纽约时报）畅销书排行榜第一名。

UNLIMITED POWER

by

Anthony Robbins

激发无限的潜力

[美] 安东尼·罗宾斯/著

李成岳/译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

激发无限的潜力 / (美) 罗宾斯著; 李成岳译. — 北京: 新华出版社, 2002.3

ISBN 7-5011-5623-9

I. 激... II. ①罗... ②李... III. 个人—能力—开发 IV. B848.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第009028号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2002-3354号

UNLIMITED POWER

Chinese translation Copyright © 2002

by XINHUA PUBLISHING HOUSE

Original English language edition Copyright © 1997

by ANTHONY ROBBINS

Simplified Chinese characters edition arranged

with SIMON & SCHUSTER, INC.,

through Big Apple Tuttle-Mori China

All Rights Reserved.

中文简体字专有出版权属于新华出版社

激发无限的潜力

[美] 安东尼·罗宾斯 著

李成岳 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华书店经销

北京新丰印刷厂印刷

*

850×1168毫米 大32开本 10印张 200千字

2002年8月第一版 2002年8月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5623-9/G · 2053 定价: 22.00元

序

“大多数的人想改造这个世界，但却罕有人想改造自己。”

——托尔斯泰

这是一本颇具特色而不寻常的著作。我这样认为并不是推崇作者能一无所有的逆境中走向成功之路所付出的努力，事实上这类成功的故事在我们的生活中是屡见不鲜的。作者目前年约 30 岁，仅有高中毕业的学历，且在他发迹之前有一段穷困潦倒的日子。但当他接触到一门很特殊的学问后，困顿的人生因此改观，目前在美国是一位生意应接不暇的心理咨询专家。他的成功不像童话中所描述的灰姑娘那般突然和神奇，而是凭着他能活学活用所习得的一些学术理论，导致今日的成就。是哪些学术理论能有如此奇妙的力量，扭转一个人的命运呢？说来很可笑，这些有关的书籍早在十数年前便已出现在台湾的书店里了，而于今尤盛，不过我们没有多少人能真正的从那些学理中领悟而受益。正如作者在第一章“国王的权杖”中引用 19 世纪英国著名的生物学家赫胥黎的一句话：“人生伟业的建立，不在能知，乃在

能行。”的确，知识若不懂活用力行，我们是永远迈不出脚步的。

在整本书里，作者曾少许提过他个人的成功经历，但对于那些曾帮助他成功的理念却描述详尽，且引用许多真人的实例来佐证他所传递的信息，使人读来生动而不疑，益发加强了本书的可读性。

马克斯韦尔·马尔茨所著的《人性的开拓》以及约翰·格林德和理查德·班德勒共同研究出的《神经语言课程》等二书的理论及概念是本书的架构基础，逐渐引导我们进入“身心互动”的神奇境界。十多年前，马尔茨博士从外科整型的执业经验中，发现人类心智具有一种不断追求目标的机能，而主宰这种机能的关键全在于“自我意象”的建立；而格林德和班德勒二人针对一些成功人士的观察中，发现人类神经系统大大影响行为的现象，因而建立了“内心储忆”的理论。这两种学术上的名词对我们而言似乎是十分新颖，若我们去深入探讨比较，就会发现在我们中国人的文化中也有类似的名词，那就是“革心”二字。为何我们常在文字中、言语间使用的这个字眼却很少在我们的生活里产生应有的影响力，而只能经常在口头上说说而已呢？我们得如何正视这个字眼呢？如何去赋予它应有的活力呢？作者在自己主持的研讨会里，有一门“心灵革命”的课程，能扭转我们旧有的观念，使我们生锈的脑子重新灵活运转。

那是一种赤足过火的课程，在整堂课里，所有的学员都得面对火红炽热的木炭所铺成的“火路”，然后大胆而勇敢地赤足行过。对于没有这种过火经验的人而言，那是极为骇

人的场面，有的人会哭，有的人会叫，也有的人腿软，更有人发抖，甚至有人会哀求免去这种“考验”，不过最终所有的学员还是得走过这条路，因为没有经历过这场考验的人，就无法在随后的课程中得到最大的效果。我们当中很少有人有过赤足过火的经验，但却有不少人见过他人赤足过火的画面，特别是在寺庙的祭典中。当我们看见过火之人平安走过火堆之后，总以为是神明在庇佑那些人，或是有人预先在火堆中做了手脚，殊不知过火行为只要在妥善安排而不使诈的情况下，人人都能平安行过。根据美国一些科学家对过火过程的观察与测试，发现只要步行的速度够快，不需要用跑的，便不容易灼伤脚底。因为每当脚掌在接触火炭的瞬间，便会立即释出汗水，形成一层绝缘体，在那层汗膜尚未蒸发前提起脚掌，汗水便会吸收先前的热量而化为蒸气消逝，因而使脚掌丝毫不伤。由于大多数人不了解人体的神奇机能，以无知来接触那些自己视为可怕的遭遇，便容易陷入畏缩不前的状态中。就算是真的无知吧。当那些研讨会的学员在咬紧牙关平安行过火堆后，他们整个观念会有很大的改变，因为原先认为必然做不到的事，竟然轻易可以达成，且于己毫发无损。原来“任何的限制，都是从自己的内心开始的”。

在我们每个人的生命中，都会面临许多害怕做不到的时刻，因而画地自限，使无限的潜能只化为有限的成就。当然我们无需真正去体验过火的行为，若我们能有前述的认知，事实上我们的心灵就如同行过那先前令你畏惧不前的火堆了。也惟有这种戏剧性的领悟，我们才能从作者所详述的诸多理念中有真正的吸收和运用。

这本书所探讨的理念甚多，但都极为实用而且是读者可以自行拓展的技巧。我们都知道现代有许多科学技术及管理技术是由欧美等国所发明，然而真正使科学商品化及管理艺术化的却是日本，从日本产品雄视世界的事例中，可以窥得他们运用前人理念之纯熟。所以当各位读者在细读每段章节时，应细细体会作者所阐述的道理，使自己在吸收后能衍生出属于自己的那一套技巧来。另外我想建议的是，我们都知道身体的锻炼是需要持久不懈的，方能有所成就；同理，心智的锻炼也是要付上代价的，绝不可以一曝十寒。

执笔至此，让我想起一位日裔美籍前参议员的一番话，可以十分贴切地说明这本书的宗旨。这位先生也是一位语言学教授和作家。当别人问起他如何尽量使生活有意义时，他是这么说的：

最要紧的是不要自筑藩篱，努力拓展新领域和发展自己更多方面的才能，是保持年轻、活泼和对生命好奇之道。

石澤宜

译者的话

对一位已经有不凡成就的人而言，要说出“我们是为成功而生”的话，似乎并非一件难事。

然而我们之中绝大多数的人，却不敢如此奢言，因为“成功”似乎跟他们扯不到一块儿。尤其是在竞争激烈的现代社会里，成功之不可得所肇致的挫折和沮丧，使不少人衍生出心理上的失衡，形成今日社会普遍的病态。

于是许多心理医生的生意鼎盛，门庭若市，以应付精神病人的失常现象。而更多研究心理及人类行为的书籍便应运而生，希望能为精神苦闷的人心中，找出一扇透气之门。然而在这些书中，许多是学理方面的研究，给一般的读者有隔靴搔痒，没有切身之感。另外一些较实际有关于“积极思考”之类的书籍，又偏重于得靠长期克制自己往乐观方面来想，效果不大。

这本书具有学理方面的基础，且能使人很轻易地就达到积极、乐观、进取的状态。尤其可贵的是，本书的作者年不足三十，以自己运用书中的一套方法，获致惊人成就的现身说法，更能使人信服每个人都拥有“必然成功”的潜能。

从他给成功与失败二者所下的定义，就能使人在内心里

奠下一块难以撼动的基础。然后配以学理的分析 and 实务的佐证，逐步地引导读者从身心两方面上改变，打破自己过去的行为窠臼，重新建立起对自己拥有“无限能力”的新认识，愿意开创新的人生。

翻译这本书的过程中，我深感获益匪浅。多年以来的教育和经验，所形成的认知模式，犹如北国冰封的河川，在译完本书之后，心中那条冰川已然解冻。同样地，对于任何一位有心的读者，本书定然对你也会有一番启示。

“若不给自己设限，则人生中就没有能限制你发挥的藩篱。”

目 录

序	1
译者的话	1
第一章 国王的权杖	1
第二章 差异造成差别	16
第三章 心境的力量	29
第四章 卓越的诞生：信念	45
第五章 成功的七个谎言	59
第六章 善用你的心灵：如何运用头脑	71
第七章 追求成功的心序	97
第八章 如何找出别人的心略	109
第九章 生理状态：卓越的捷径	132
第十章 精力：通往卓越的动力	147
第十一章 解除限制：你追求什么？	168
第十二章 明确的力量	184
第十三章 契合的神奇力量	197
第十四章 卓越的特点：性格模式	213

第十五章	如何处理抗拒和解决问题	231
第十六章	重新框视：透视的力量	241
第十七章	矢志成功	258
第十八章	价值层级：决定成功的最终要素	275
第十九章	快乐富足五要点	288
第二十章	创造趋势：说服的力量	299

第一章

国王的权杖

“人生伟业的建立，不在能知，乃在能行。”

——赫胥黎

几个月前，我就听说他这个人了，大家说他年轻富有、健康幸福、事业成功，我不禁想亲眼瞧瞧。有一次当他跨出电视摄影棚，我就尾随其后，一连好几个星期。在此期间他的足迹遍及海内外，接触的对象有总统，也有病患者，涵盖社会各个阶层。一路上虽是风尘仆仆，但他脸上总是洋溢着笑容，与他的爱妻如胶似漆。繁忙的工作结束后，夫妇俩就飞回加州圣地亚哥的家。那是一座可以俯瞰太平洋的别墅，盘桓数日，与家人共享天伦。

这位年轻人才 25 岁，只有高中学历。他是怎么能够在这么年轻就有如此的成就？何况，就在三年前他还一贫如洗，住在一间只有 11 坪大的单身公寓里，房子小的连洗碗盘都得在浴缸中。那时他意志消沉、身材痴肥、穷困潦倒，可说是前途暗淡；如今广受瞩目、身体健壮、交游广阔、前途璀璨。他怎么会有如此悬殊的转变？

这一切仿佛是天方夜谭，尤其令我惊讶不迭的是，这个

年轻人就是我，上述的故事就是我的经历。

我不敢说目前的我就叫做成功，因为人各有志，并且我也清楚地明白，身份、地位和财富并不是衡量成功的惟一标准。对我而言，成功是不断致力于更上一层楼的过程，那是去实践修身、处世、心智、体能、学识以及财富上成长的机会，并造福人群。这条成功之路永远是在构筑之中，不断延伸，没有止境。

我之能有今日，并无玄妙之处，只不过运用了某些原则，不但改变了自我看法，且扭转了我的人生，如今这些原则我已能广泛运用。我写作此书的目的就是要告诉各位那些原则，并且由衷地希望各位能从本书中找出那些帮助过我，也必能有助于你的技巧、方法和理念。你可知道吗？能把我们的人生神奇地带入伟大梦境的力量，就在你我的心中，而此刻就是发挥力量的时机。

当我回顾之际，发现美梦得以如此迅速成真，内心油然而兴起莫名的感激与敬畏，我相信这并不是上天对我特别厚爱。事实上，在今天这个时代人人都可能一鸣惊人，做出以往所未曾想到的成就。譬如苹果牌电脑创始人史蒂夫·乔布斯，在他还是个穿着牛仔裤，一文不名的孩子时，就抱着对家用电脑的信念，终于创立了一家排名《财富》杂志五百大之一的企业，其成长之速，无人可及。再如泰德·特纳，他把毫不起眼的媒体——有线电视——发展成一个庞大的帝国。还有大制片家斯皮尔博格、艾美奖超级歌手斯普林斯廷，以及反败为胜的克莱斯勒汽车公司总经理艾柯卡。请问，他们除了脍炙人口的成就以外，还有什么相同的特质

呢？只有一个答案，那就是……与众不同的能力。

能力是一个引人争议的字眼，各人看法不一。就我看来，最伟大的能力除了能实现自己的愿望外，还要能造福社会。翻开历史，掌握人类的能力一直以不同且对立的面貌呈现。早期能力指的就是体力，最健壮敏捷的人便可指挥族人；有了文明之后，能力就成为权力，来自于继承，由王公贵族所持有，不容他人分享；及至工业革命的初期，能力化为财力，资本家主宰了工业的走向。今天以上三种能力仍然影响人类的活动，不过其中又兴起一种最具威力的能力，那就是专业的知识。

我们多数都知道，今天是信息时代。新的想法、动向和观念每日影响着周围的一切，不论是深奥的量子物理学或大众口中的汉堡。如果要形容这个时代的特色，那就是信息的充斥泛滥。从报章杂志、电影电视，乃至电脑，新的信息如狂风暴雨袭来，逼得我们必须终日去看、去听、去想，因此造成在这个社会里拥有信息且能善用的人，便拥有古代帝王所执掌的无上权力。正如加尔布雷思所言：“工业社会的动力是金钱，但在信息社会却是知识，人们将会看到一个拥有信息且不为无知所挟的新阶级的出现，他们的能力不是来自金钱，不是来自土地，而是来自知识。”

令我们庆幸的是我们不是生在古代，若非王公贵族就绝无可能拥有权力；我们也庆幸不是生在工业革命之初，若非生在豪门富邸，便无聚财之力。但在今日，掌握知识力量的机会在人人的手中，任何一位身穿牛仔裤的孩子都有可能创立一家影响世界的大公司。所以说，在今日信息就如同古时

帝王的权杖，能掌握特别知识的人就可以扭转人生，进而改造全世界。

的确，想扭转人生的特别知识在美国俯拾皆是。在每间书局、每家录影带店、每座图书馆里，从各类的演讲、研讨会、教学课程中，你都能得着所需的知识。坊间的畅销书排行榜，更不乏追求个人成功的书籍，这份书单日日增长，我们所需的知识亦在其中。然而，我们不禁要问，为什么有人卓然有成，却有人依然故我？又为什么不是人人都能获得能力、快乐、财富、健康以及成功？

答案就在于即使是在信息时代，单有知识仍嫌不足。经常我们在看到那些有不凡成就的人时，会有一种错觉，以为他们拥有某些特别的天赋。可是在深入探究后，我们要说，他们之异于常人乃是知道应该采取什么样的行动。行动是指达成目标的做法，是成功所不可或缺的；而知识在没有到达能活用之人的手中之前，它只能算是潜藏的力量，还不能算是利器，不过这种利器是我们任何人都可以发展出来的。难道只有乔布斯看见家用电脑的远景？难道只有特纳看见了有线电视的市场？绝对不止他们，差别就在他们知道该怎么做，并勇往直前，进而最终成功。

既然人人渴求成功，那要如何得到呢？相信你一定同意现代生活的素质取决于信息的传送。同样地，我们传送什么样的信息给自己，也就决定我们要过什么样的人生。由此可见信息传送也是一种能力，娴熟于这种能力的人不但影响他对环境的看法，亦且影响世人对他们评断。所以我们若要追本溯源，一切的行为都是某种信息的传送，而能影响

一般大众的就是那些知道使用的人。试想想杰斐逊、罗斯福、肯尼迪、邱吉尔、甘地等伟人，他们哪一个人不是能把自己的见解透彻地散播出去，影响大众跟着他们走？借助他们传送信息的能力，使世界改观。

然而这种能力不也是斯普林斯廷、艾柯卡、简·芳达、里根等人与众不同之处？他们不也是个中翘楚？既然这个能力能驱策大众，同样地它也是驱动你我的工具。

我们每个人的人生是奠基于两种形式的信息传送上。第一种是内在的传送，那是在内心里的描绘、细语和感受；第二种是外在的传送，包括言词、语气、表情、举止、行为等来与外界接触。这两种传送不单影响个人，也影响他人。你与外界传送的效果，决定你成功的程度，像人际关系与财货收入；更重要的是你内心的成功，如幸福、喜悦、快乐、情爱，以及其他所求的，都是你内在传送的直接结果，也就是你对发生的事所做的诠释。成功者已经一再地向我们指出，我们的人生不受制于先天环境，乃受制于所抱持的态度。所以，你是自己的主宰，除非你自己认命，否则任何事对你均无作用。遗憾的是，许多人任这能力闲荡，但是我们却不，我们要重掌能力，及时扭转人生。

本书将从广泛的、深入的、一致的角度，来探讨能导致惊人成果的措施。事实上，如果你要我简单扼要地说明本书的内容，那就是：达成结果！好好想一想，这不就是你真正兴趣所在？或许你想改变自我和环境，或许你希望更能表达心意，有更亲密的人际关系，学习更快，身体更健康，赚更多的钱。这不难，只要你能善用本书所说的，就能得到上述

一切，甚至更多。然而，在你尚未得到之前，你得先假想你已经得到了，即使不一定如你的愿。许多人以为我们的心理状态和所想的是无法控制的，其实不然，你能把自己的心智和行为控制到你想像不到的程度。就像你意志消沉，那是你自己滋生出让你沮丧的心情；同样地，你也可以使自己滋生出兴高采烈。

记住，只要你不“抓住”沮丧，沮丧是不会附上身的。沮丧跟生活中其他的情绪相同，是你透过特殊的生理及心理活动而产生的。当你从某个特定角度来看自己的处境，配上无奈的语气，松垮的肩膀，拖地的脚步，颓丧的神情，便会变得沮丧。如果你的饮食不当、酗酒、滥服药物，造成体内生化活动的紊乱，引起血糖的偏低，你也会造成沮丧的状态。

所以我要说，要沮丧还真不容易，那得需要一些不寻常的做法，然而有许多人却常处在这种状态。事实上，他们经常把这种情绪与许多外界事物连在一起。为了得到他人的注意、同情、关爱等等，不惜采用这种表达方式，还有的人更是习以为常。然而，我们可以改变我们的心理和生理状态，进而改变我们的情绪和行为。

你也可以变得欣喜，只要马上采取会产生这种情绪的想法即可。你首先在心中画出令你兴奋的图像，然后改变口气和心语的内容，加上特别的举止和呼吸方式，你就能经历这种状态。同样地，这也适用于同情和爱清等情绪。

或许，你会认为这种刻意安排的内在传送信息，所造成