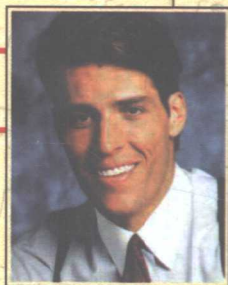


成功经典文库

潜能成功大师安东尼·罗宾

一生的动力

激发生命的无限潜能



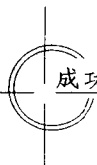
每个人身上都有使自己伟大理想变为现实的不可思议的力量。安东尼·罗宾会帮助你将潜藏的动力释放出来。

你心中的巨人正在沉睡，他具有无与伦比的催你前进的力量。现在，是该让他醒来的时候了。

如果你不愿平平淡淡，如果你不想碌碌无为，那么，现在请你和安东尼·罗宾一起，为唤醒你心中的巨人，为你所有美好的愿望而行动吧！



吉林人民出版社



成功经典文库

潜能成功大师安东尼·罗宾

一生的动力

激 发 生 命 的 无 限 潜 能

陈 阳 / 编译

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

一生的动力

编 译 陈 阳

责任编辑 吴兰萍

封面设计 王晓庆

责任校对 魏丽娜

版式设计 杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 刷 者 沈阳市第二印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 11

字 数 173 千字

版 次 2001 年 11 月第 1 版

印 次 2001 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 册

标准书号 ISBN 7 - 206 - 03882 - 4/B · 130

定 价 19.80 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

编者序

没有行动就没有成功

成功是所有向往幸福的人的永恒人生主题。

如何才能成功?如何获取更大的成功?怎样可以尽快地获得成功?这些话题一直是人们所关心的。

成功在于什么?

在于智慧?机遇?学识?魄力?体力?背景?

的确,上面每个因素对成功来讲都很重要,但成功并不等于以上各种因素的简单相加。

成功是以信念为基础,以目标为动力,以精力为燃料,结合其他条件进行持续有效行动的一个过程。

其中的关键在于行动!

如果你缺少智慧、机遇、学识、魄力、体力、背景这几个因素中的一个或几个,只要你进行有效的行动仍然可以成功,但如果你不去行动却是绝对不会成功的。

你应该知道,成就、成功和高效率并不是取决于你的遗传基因。要成功就必须从围绕着你世界中学习,采取有效的行动,得到你要的东西。这一过程能决定你是否成

功。很多人把成功视为一种偶然的过程，以至于他们不能达到可能的最高成就。如果你并不满足于你的成果，你就是幸运者。你手中现在正拿着能帮助你改变、改进和获得更多你想要的东西的工具。从现在开始你就能获得你想要的东西。

安东尼·罗宾是美国现今最成功的心理励志专家、全球顶尖的成功学权威，他在美国设有“安东尼·罗宾潜能成功研究机构”，向来自世界各地的人讲授成功之道。他使成千上万的人走向成功。

本书汇集了安东尼·罗宾多年的成功经验，从10个方面阐述了个人如何成功的秘诀。

通过阅读本书，你会了解：如果别人可以成功，你也一定可以做到！

安东尼·罗宾曾说：“我们若只把目光放在眼前，那么未来就难以掌握。我们想获得长久的快乐，就必须忍受暂时的痛苦。”

除了生命本身，没有任何才能不需要后天的锻炼。

如果你想要成功，并且一定要成功，那么，请采取持续有效的行动，成功就在不远的前方等着你。

如果你找不到失败的借口，失败就不足为惧。着手去做吧，不要拖延，现在正是振作的时候！

现在，请行动起来——从这本书开始！

编者序 没有行动就没有成功 /001

第一章 成功者的最佳行为准则 /001

改变命运的力量 /006

获取力量的钥匙 /007

交流的力量 /008

成功者的最佳行为准则 /011

导致成功的品质 /014

成功品质——希望 /015

成功品质——信念 /016

成功品质——策略 /020

成功品质——价值标准 /022

成功品质——精力 /024

成功品质——人际关系能力 /025

成功品质——交流方向的把握 /027

决定命运的自我交流 /027

NLP——改变命运的科学 /032

成功的捷径——模仿 /034

成功模仿的三要素 /036

第二章 信念——成功之源 /039

状态是取得成功的关键 /042

控制你的状态 /044

改变现实的想像 /047

驾驭你的想像 /050

让状态为你服务 /052

信念的魔力 /054

对人生影响最大的信念 /057

信念的源头 /059

关于你的信念 /064

想成功就必须选择必胜的信念 /066

成功的必备信念 /068

无论发生什么，都对我们有利 /069

没有失败，只有结果 /072

要勇于负责 /075

操纵一切，并不一定要理解一切 /076

别人是你最大的力量源泉 /077

工作也是一种消遣 /079

没有信念就不会有最后的成功 /080

第三章 成功者的策略 /083

- 获取成功的法宝 /086
- 去除消极的蛛网 /089
- 指挥你的王国 /092
- 创造有利状态的步骤 /096
- 摒弃消极的信念 /099
- 策略致胜 /104
- 快速成功的策略 /109
- 找到最佳组合 /113
- 知己知彼 /114
- 了解策略的线索 /116
- 了解策略的关键 /120
- 掌握最有利的行为次序 /123

第四章 加满成功的燃料 /127

- 改变生理状况——改变状态 /130
- 你体内的巨大能量 /131
- 改变状态的直接方式 /136
- 成功的燃料 /141
- 呼吸——健康的第一关键 /143
- 含水的食物 /145

食物组合 /146

控制饮食 /149

多吃水果 /150

蛋白质 /151

从现在开始 /153

第五章 目标——成功的方向 /157

你希望什么? /160

确定目标的五条准则 /163

装配目标的工序 /164

瞄准目标, 击中目标 /171

精确表达你想要的 /174

克服懒惰语言 /177

第六章 情感协调——开发成功能力之源 /181

建立强大人际关系的能力 /185

怎样创造情感协调 /187

镜现的先决条件 /188

眼耳并用 /190

镜现他人的秘诀 /192

情感协调的诀窍 /195

关键在灵活性 /199

第七章 控制他人的力量 /203

决定行为模式的内机制 /206

趋向与规避 /207

外参照与内参照 /207

自我与利他 /209

求同与求异 /210

相信与追求的内机制 /212

如何鉴别他人的内机制 /214

如何改善你的内机制 /216

培养灵活性 /218

优秀者如何做 /221

寻求一致 /225

第八章 重新构造你的感知力 /227

重新构造的含义 /230

改变感知的两种类型 /231

你怎样想，世界就怎样 /233

积极的态度是成功的催化剂 /235

进行自我重新构造 /237

主宰你的心灵 /238

改变自我经验和行为的含义 /241

改变你不喜欢的行为 /242

重新武装你自己 /243

重新构造的程序 /245

由消极向积极转变 /247

激发你的力量 /248

第九章 定势——快速达到最佳状态 /251

用你已有的一切去做你想做的事 /254

积极的定势与消极的定势 /256

达到最佳状态的两个步骤和四个关键 /257

调动你最充沛、积极的定势 /260

成功的事不如成功的感觉重要 /261

培养成功的感觉 /263

创造积极定势的练习 /266

激发你最具自信的状态 /268

消除消极定势的技巧 /271

别人的批评是有力的刺激 /275

未来的成败由自己选择 /277

掌握定势就把握了命运 /280

第十章 价值体系——成功的判断标准 /283

价值体系是你评价世界的准则 /286

- 了解你自己的价值体系 /287
- 你给自己赋予了多少价值 /290
- 成功就是得到对你最重要的东西 /293
- 什么对你的一生是最重要的 /295
- 利用价值体系选择你的目标 /298
- 时刻回顾你的价值体系 /299
- 根据价值体系来选择你的职业 /300
- 与人建立共同的价值体系 /303
- 处理价值体系之中的冲突 /305
- 你向生活索取什么，就只会得到什么 /307
- 战胜挫折的人定能得到好的回报 /309
- 你能忍受多少个“不行”？ /311
- 你必须学会处理经济上的压力 /313
- 满足是一个人精神上最大的灾难 /316
- 生命的奥秘在于给予 /318
- 成功训练 /321**

成功者的最佳行为准则

不管过去你怎样看待自己，现在你能够向更好的方向改变。因为，你拥有比你想像中还要强大的能力。

我们的生活是由我们自由选择的，不管是有意还是无意。如果选择幸福，我们就会得到幸福；如果选择痛苦，我们得到的也将是痛苦。

安东尼·罗宾 23 岁的时候，他还是一无所有，住在一间很狭窄的单身公寓里，睡在吊床上，洗菜只能在浴缸里。这种生活并没有阻止罗宾追求成功的渴望，他不懈地追求，但成效很小。给他带来惊人改变的转折是来自于他的女朋友。

安东尼·罗宾与自己心爱的女友相处了很长时间，已经到了谈婚论嫁的程度，于是，他的女友决定在结婚前到罗宾的家里看一看（在这以前，罗宾一直没有让她去过住所）。罗宾硬着头皮答应了。

在走进房间之前，他对女友说：“亲爱的，在你还没有进房间之前，我想和你说一句话：‘如何评价一个人重要的是看他的将来，而不是现在。’待会儿你看到的一切可能会让你大吃一惊。”

于是他们进了房间，看着女友惊异的表情，罗宾解释说：“亲爱的，难道你不认为睡在吊床上很浪漫吗？来，让我们坐在吊床上，听听浪漫的歌曲吧！”

他和女友坐在吊床上，一边听着音乐，他一边对女友说：“亲爱的，嫁给我吧，我向你保证，用不了两年，我们就会有一栋自己的大房子——坐落在海边，像宫殿的房子。我一定会给你幸福的。”由于他说话的时候是那样的自信，他的女友感到很震惊——他的话就好像他已经拥有了一座宫殿一样。

但就在这个时候，不幸的（也许是幸运的）事发生了：她坐的吊床突然断了，她摔倒在地上，当她刚刚站起来的时候，录音机里面恰巧放着一首《千万不要嫁给讲大话的人》的歌。

于是罗宾的女友对罗宾说：“再见！”

安东尼·罗宾失恋了。

失去了心爱的女友，安东尼·罗宾很痛苦，但他知道自己决不是一个讲大话的人，他报名参加了远在千里之外的当时最著名的成功学课程。在去上课的漫长的火车旅行中，安东尼·罗宾想了很多关于人生理想、幸福的东西。于是他拿出一张纸，写下自己的目标：25岁以前，要赚40万美元，还要拥有一栋在海边的大别墅。他想到抛弃他的女友，决心找一个更好女友来陪伴自己度过一生。他还在纸上画下心目中理想女友的样子……

通过培训和安东尼·罗宾自己的不断努力和探索，到安东尼·罗宾25岁的时候，他实现了对自己的承诺，而且超出预想，他赚了100万美元，而不是40万，他也拥有了

一座在海边建得像宫殿一样的别墅，更神奇的是他的女友长得竟然和他那年在纸上画的那幅画像极其相似，这让她很震惊。

安东尼·罗宾摆脱了贫穷与失败，他的幸福生活开始了。

在本书中你学到那些曾经让安东尼·罗宾成功的东西，就从现在开始！

谈安东尼·罗宾的故事，目的很简单，就是让你能在本书中学到那些使他成功的原则。这些原则不仅改变了他的自我感觉方式，而且也改变了他的一生。这些技巧、策略和原则，也能够让你把握自己的命运，走向成功，就像它们曾经使罗宾取得成功一样。每个人身上都具有使自己实现最伟大理想的不可思议的力量，本书将帮助你把它们释放出来。

安东尼·罗宾认为你内心拥有无穷的力量，能够思考、鼓舞、引导你达成任何人生的目标。这是你惟一拥有的，完整且无可匹敌的权利。但是记住，你必须善用这项权利，否则将受到严厉的惩罚。不论你拥有什么——物质上、心理上或精神上，都必须好好运用，否则就会失去。

记住，你不能停滞不前，你必须向成功迈进——否则就会沦为失败者，因为成败都是你自己的选择。