

◆ 世界公认的潜能学大师 继往开来的成功学新圣 ◆

【安东尼·罗宾】
ANTHONY ROBBINS

唤醒你沉睡的力量

潜能开发策略

Latent Energy Exploiting Strategy

编撰20世纪人类历史的时候，可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖的地震，不是连年战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人们生活着然后死去，却从未意识到存在于他自身的人类从未开发的巨大潜能。

——美国著名心理学家陆哥·赫胥勒

和向群/编著

中国民航出版社

潜能

唤醒你沉睡的力量

开发策略

Latent Energy Exploiting Strategy

和向群 编著



中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

潜能开发策略/和向群编著. —北京: 中国民航出版社, 2001.8

ISBN 7-80110-423-4

I. 潜… II. 和… III. 成功心理学—普及读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 057988 号

潜 能 开 发 策 略

和向群 编著

出版 中国民航出版社

社址 北京市朝阳区光熙门北甲甲 31 号楼 (100028)

发行 中国民航出版社 新华书店经销

电话 64290477

印刷 北京飞达印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 14

字数 250 千字

版本 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷

书号 ISBN 7-80110-423-4/Z·031

定价 23.80 元

编撰 20 世纪人类历史的时候，可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖的地震，不是连年战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人们生活着然后死去，却从未意识到存在于他自身的人类从未开发的巨大潜能。

——美国著名心理学家陆哥·赫胥勒

前言

(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，就全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”，都会马上影响你對自己潜能的发挥。

(二)

潜能？潜能是什么？

越战致残归来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的赖以行走的轮椅，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，为防落入窠臼，本书吸收成功学新圣安东尼·罗宾的潜能理论精髓，辅助于大量潜能成功案例，从个人成功这一独特角度，阐述了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。

编著这本书除去为了一点名利之外，更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。

如果你对这套理念和我的“自吹自擂”有所怀疑的话，那么我可以告诉你的是，我就是这套理念最忠实的信徒，编著本书的过程，就是我运用此种理念开发潜能的过程。无数个挑灯夜战的不眠之夜，离不开坚定的信念的支持；从他人的冷言冷语到埋头桌案的那一刻，全是对自我的透彻认识和勇敢地跨出第一步的功劳；同样，如果没有常征先生、孙洁小姐等人的中肯的意见和鼎力的支持，本书也不会这么快与读者见面；当然，本书也参考了国内外众多的相关著作，由于条件及时间所限，未能与原作者一一联系，在此一并致谢，并欢迎联系：
jinchengbook@263.net。

编 者

2001年8月

目 录

前言	(1)
----------	-------

开篇 潜能无限	(1)
---------------	-------

◆你认识自己的能力吗？

◆并非大多数人命里注定不能成为爱因斯坦式的人物。

◆如果人能发挥大脑一半的潜能，将会轻易学会 40 种语言，背诵整本的百科全书，拿到 12 个博士学位。

◆事实上，每个人都有无尽的潜能。

◆千千万万的人活着然后死去，却从未意识到存在于他自身的人类从未开发的巨大潜能。

认识你的潜能	(3)
--------------	-------

每个人都有无尽的潜能	(7)
------------------	-------

人类的悲剧	(10)
-------------	--------

战胜你的弱点，开发无限潜能	(12)
---------------------	--------

弱点曝光：我的能力有限，只能应付这点

事情

弱点曝光：这是个年轻人的世界，我已经老了，

不中用了！

弱点曝光：别人会怎么评价我呢？ (25)

弱点曝光：我有某些缺陷，怎么能像正常人一
样成功呢？ (27)

策略一 自我省察 探索潜能 (31)

◆你不必老想和别人一样，就做你自己。

◆个人潜能的发挥在很大程度上依赖于一个
人的专长。

◆人贵有自知之明。

◆我们每个人的潜能都是无穷无尽的，然
而，能发挥多少，就全看我们对自我是
怎么看待的。

◆成功者在精神上有一种坚强的成功感，
他们常常在潜意识里形成了成功者的形
象。

◆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。

自我盘点 (33)

了解你自己 (36)

人贵有自知之明 (39)

拥有自己的宝地 (42)

把握人生的指南针 (44)

独一无二的你 (48)

唤醒心中的英雄 (53)

学会支配自己	(55)
确立全新的自我	(59)
发现另一个自己	(61)
改变你的缺点	(63)
别太苛求自己	(65)
超越自我	(68)
策略二 拥抱光明 开拓潜能	(73)
◆潜能拥有无限力量，若能和潜能接触， 就可得到其无限力量的供给。	
◆保持乐观进取的态度，是激发潜能、取得成功的 关键。	
◆积极心态能使一个懦夫变成英雄，从心 志柔弱变成意志坚强，由软弱、消极、 优柔寡断的人变成积极的人。	
◆伟人之所以伟大，是因为他们的心态更 积极。	
心态决定人生	(75)
选择积极的生活	(78)
恐惧是发挥潜能的头号敌人	(80)
积极心态的真义	(83)
内疚自责无济于事	(86)
积极心态的修炼	(89)
积极心态的力量	(92)
一条人生路与一根开关绳	(92)
最好的囚犯	(93)

与病魔搏斗的男孩	(95)
乐园就在你心里	(98)
积极心态激发潜能	(102)
绊脚石变成垫脚石	(105)
红军不怕远征难	(108)
清除思想垃圾	(109)
直面惨淡的人生	(112)
与往事干杯	(114)
控制你的情绪	(116)
不要无病呻吟	(120)
克服恐惧的力量	(121)
只有一种忧虑是正确的	(124)
付出的魅力	(127)
哀莫大于心死	(129)
万物都不完美	(132)
策略三 强化信念 激发潜能	(137)

◆所有获得成功的人从自己的切身感受中发现，惟有信念才能左右命运。

◆信念可以激发潜能，也可以毁灭潜能，就看你从哪种角度去认识。

◆信念是力量的源泉，是胜利的基石。

◆强烈的信念能够激发你的潜能。

信念左右命运	(139)
信念激发潜能	(141)
信念的威力	(144)

信念敲开成功之门	(147)
信念的真谛	(150)
我是最好的	(154)
美梦成真	(157)
建立正确的信念	(158)
强化你的信念	(161)
升起新的太阳	(165)
策略四 拥有自信 推动潜能	(171)
◆拿破仑说：“我成功，是因为我志在成功。”	
◆从来不曾发现“信心”价值的人的意识中，也蕴藏着巨大的潜能。	
◆对于个人，有坚强的自信，往往可以使得平庸的男女成就伟大的事业。	
找到自信	(174)
信心推动潜能发挥	(177)
相信自己能行，你就能行	(179)
自信才会成功	(182)
究竟有多坏	(184)
信心的来源	(188)
恐惧是信心的敌人	(192)
焦虑破坏自信	(194)
重回孩提时代	(197)
做自己的教练	(201)
建立自信的具体方法	(205)

策略五 专注目标 引导潜能 (209)

- ◆目标，一直是人类历史上每一项成就的起点。
- ◆对一艘盲目航行的船来说，任何方向的风都是逆风。
- ◆追求目标的真正目的，乃是在这个过程中塑造自己，发挥自己的潜能。
- ◆当你一旦界定出目标，你大脑的潜力便豁然开启。

把握梦想的方向..... (211)

登上生命的巅峰..... (215)

我有一个梦想 (218)

伟大成就的推动力量..... (221)

激发潜能，达成目标..... (224)

目标决定人生 (226)

献身目标 (230)

目标引导潜能发挥..... (232)

成功值得追求 (236)

制定正确的目标..... (239)

明确目标的力量..... (242)

瞄准太阳 (246)

拟订短期目标 (249)

善用你的野心 (251)

策略六 积极行动 引爆潜能 (257)

- ◆成功与失败的分野在于：前者动手，后

者动口。

◆新年决心几乎总是弄巧成拙，要行动就在此刻！

◆人生伟业的建立，不在于能知，而在于能行。

◆今天的事今天就做完，千万别拖延到明天。

◆敢干不等于蛮干。

打开另一道门	(259)
养成行动的习惯	(262)
立即行动	(266)
冲破情绪的阻隔	(269)
跨出第一步	(273)
行动增强信心	(275)
行动创造财富	(278)
敢作敢为最聪明	(279)
没有做不了的事	(282)
不要拖拖拉拉	(284)
策略七 营造良好氛围 促进潜能开发	(289)

◆良好的人际关系可使人享有深厚而丰富的感情交流，可促进人的事业的成功。

◆一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。

◆要设身处地为他人考虑，你就会获得别人忠实且热诚的回报。

◆一个人如果能有效利用“外脑”，取长

补短，更有益于个人潜能的发挥。

和谐的氛围有助激发潜能	(291)
激刃人际的技巧	(294)
友谊的力量	(299)
和谐是自然的法则	(303)
如何形成良好的人际关系	(306)
团结力量大	(310)
一个篱笆三个桩	(314)
策略八 善用时间 激发潜能	(321)
◆问题不在时间够不够，而在你会不会利 用而已。	
◆发挥潜能的秘诀是：抓住现在，不要沉 湮于过去。	
◆你最宝贵的财产是你生命中的时间。	
◆务必每天都给自己一点不受干扰的独处 时间。	
◆任何节约，都是时间的节约。	
时间管理之道	(323)
把握现在	(329)
时间就是金钱	(331)
做一个效率专家	(337)
预算你的时间	(342)
事有轻重缓急	(346)
留出充分的思考时间	(352)
学会授权	(356)

劳逸结合	(357)
身边的事不一定重要	(360)
利用闲暇时间	(362)
策略九 开发脑力潜能	(369)
◆你的大脑中至少有 7 个不同的“智力中心”，但是我们大多数人只开发了每个“中心”的一小部分。	
◆历史上所有伟大的想法，所有伟大的发明，很明显地有一个共同点：都来自于人类的大脑。	
◆每一个人的思维模式决定了每个人的命运。	
◆创造性思维是潜伏在头脑中的金矿，它绝不是什么天才之类的独特力量和神秘天赋。	
◆所有这些仅仅证明大脑具有巨大的开发潜力。	
挖掘记忆潜能	(374)
要有一定能记忆的信心	(375)
要有记忆的意图	(377)
培养记忆的兴趣	(381)
在最佳心理状态下进行记忆	(383)
训练你的记忆力	(387)
开发创新潜能	(389)
创新的力量	(390)

创新的技巧	(391)
创新学得来	(394)
创新的捷径	(399)
如何产生妙主意	(402)
唤醒思维潜能	(405)
思维的闪光点	(406)
发现并不是专利	(409)
直觉的魅力	(412)
化腐朽为神奇的力量	(417)
展开想象的翅膀	(419)
不速之客——灵感	(421)
挖掘你头脑中的金矿	(425)