

世 界 最 顶 尖 的 人 生 导 师、

安东尼·罗宾

个人的力量

30 天成功日记

PERSONAL POWER

30 DAYS DIARY LEADING
TO SUCCESS

3500 万人
正在实践的
成功圣经

京华出版社

个人的力量

30 天成功日记

PERSONAL POWER
30 DAYS DIARY LEADING
TO SUCCESS

作者的温馨与热情将鼓舞读者真正掌握自己的生活。

——《一分钟经理人》作者肯尼斯·布兰查德

.....
这本书是人生必备的生活指南。

——著名影星，现任美国加州州长阿诺·史瓦辛格

.....
安东尼·罗宾是世界上最顶尖的人生导师。

——网坛奥运冠军阿加西

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

——哈佛商学院院长麦克阿瑟

.....
我从17岁到21岁换了18份工作，我21岁时，银行存款簿的金额是\$000.00，直到我遇到我的老师——安东尼·罗宾，他彻底地改变了我的一生。

——世界华人成功学权威陈安之

ISBN 7-80600-927-2



9 787806 009277 >

ISBN 7-80600-927-2/G·531

定价：25.80元

世 界 最 顶 尖 的 人 生 导 师

个人的力量

30 天成功日记

PERSONAL POWER

30 DAYS DIARY LEADING
TO SUCCESS



京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

个人的力量/张帆编著.—北京:京华出版社,2004

ISBN 7-80600-927-2

I.个… II.张… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 055579 号

个人的力量

著 者 ☐ 张帆编著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64258472 (编辑部)

E-mail:80600pub@bookmail.papp.gov.cn

印 刷 ☐ 北京市铁成印刷厂

开 本 ☐ 880mm×1230mm 1/32

字 数 ☐ 150 千字

印 张 ☐ 11 印张

出版日期 ☐ 2004 年 7 月

书 号 ☐ ISBN 7-80600-927-2/G·531

定 价 ☐ 25.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

致读者

欢迎阅读激发个人潜能之《个人的力量——30天成功日记》，并且恭喜你终于下定决心来改善你的生活品质！你已经作了一个明智的决定，选择本书来创造你无限的成功！你即将加入已有三千五百万人的不凡的行列，只要你投入并且经过这三十天坚持不懈地执行本书的计划，就能够产生惊奇的效果。我很荣幸地欢迎你阅读这本特别崭新的著作，她是我在过去十年当中针对全世界最成功人士所做的研究并获得的心得，在此我将与你分享她，让你知道她对你们的成功有多么重要。

你的个人成功日记是为所有寻找人生价值、挖掘生命潜能的人们而设计的，她能够让你持续捕捉每日点滴进步，并且立即行动，这个简单易行的行动计划将帮助你你将所经历到的感受放到最大。你的日记是为了强调明确的道理、作业及写日记，所以如果你现在先将本书浏



览一遍，你可能会得到一点概念。但当你接受并尝试每日书中的挑战，身体力行，反复练习并完成作业时，你就会发现这本日记对于加快改变你人生的速度以及扩展你个人改善的程度都有相当大的价值。

如果你的生命是值得继续的，你就值得去记录。所以在写日记与做作业之外，也要花一些时间将发生在你生活中的小事及感想，还有你所感到愉悦及兴奋的事记录下来，并确认你所做的正面改变。我相信你一定会发现将你的思想、意见和感觉记录下来是多么有价值的事，没有任何其他方法比写日记更能够让你透视你的生命，这是一个既简单又有益的过程。我向你保证：只要你勤劳地每天完成你的阅读、作业及日记，并且持之以恒，你将会发现你的人生已经完全地改变，不但能让你达到目标，而且能让你掌握成功的一切工具。你所有的策略与优势，让你真正实现你渴望成就的抱负！

日记的价值会在不知不觉中加注于你身上，就像看着自己的孩子长大：身为父母，我们有时不知他们到底长得多快，但是当你离开一段时间，才会发现他们的成长速度惊人！日记记录你的进步，当你以后回顾时，你会因为时间的距离而惊奇地发现自己的进步有多快！你永远都可以自由地变通运用符合自己的方式。以下是一

些简单的步骤，教你如何利用这本日记：

一、每天阅读并且运用你所学到的技巧。

二、每天填写你的作业：成功日记及复习篇中的内容，来激励自己永不休止地去改善人生。

三、每天在夜晚来临之前，花几分钟来反省你自己，写下你当天学习的想法或感觉，你是如何利用当天的进步，来加强你的学习效果的。

这即将展开的三十天的学习之旅将永远地改变你的人生。既然一切从现在开始，那么就让我们开始吧！我知道你像我一样迫不及待地想开始！在接下来的三十天中会有什么新奇的事物等着我们？来接受这三十天的挑战以完全掌控你的人生！

最温暖的祝福送给你。

C O N T E N T S

目 录

第 1 周 激发潜能 掌握命运

- 第 1 天 开启你的个人潜能 /3
- 第 2 天 引导你的痛苦和快乐 /24
- 第 3 天 正视你的联想方式 /36
- 第 4 天 神经联想的调整 /49
- 第 5~7 天 获得你想要得到的 /65

第 2 周 设定目标 创造未来

- 第 8 天 发挥你专注的力量 /83
- 第 9 天 塑造你的价值观和信念 /94
- 第 10 天 完整控制你的生活 /115
- 第 11 天 信念的力量 /125
- 第 12~14 天 目标是成功的起点 /140

第 3 周 克服恐惧 成功致富

- 第 15 天 习惯决定人的品质 /161
- 第 16 天 做好迈向成功的准备 /172
- 第 17 天 财富属于渴望成功的人 /186

第 18 天 不再自我破坏财务 /202

第 19~21 天 克服失败和成功的恐惧 /212

第 4 周 坚定自信 迈向成功

第 22 天 清除自我破坏 /233

第 23 天 活力充沛的秘方 /253

第 24 天 成功人际关系的力量 /264

第 25 天 快速有效地提出问题 /276

第 26~30 天 给你的个人挑战 /289

附录一 潜意识激发

全然的自信 /301

健康有活力 /304

财务无限成功 /308

立即行动 /311

附录二 潜能漫谈

人类的六项需求 /319

与大师有约 /331

第一周 **1**

激发潜能 掌握命运

你是自然界最伟大的奇迹，你举世无双，你是世界上独一无二的造化。你拥有神奇的力量，你拥有无穷无尽的潜能。而这些都在你的体内沉睡、休眠，等待着你的召唤。你只要适当地掌握和引导这种无所不能的潜能和力量，你就可以主宰你的命运，你就可以成为你想成为的人士，并且得到你想得到的一切，甚至实现你正为之努力奋斗的所有梦想。

第1天

开启你的个人潜能

每个人身上都蕴藏着一股力量，这股力量能够改变人生的每一个层面。从今天开始，你就要去开发潜能，将你的潜能发挥到最大限度。惟有采取新的行动，才会产生新的结果，只要你今天拿出行动，去唤醒并且利用那股在你身上沉睡的改变力量，美梦便会在你心中复活。最大的浪费便是你自身潜能的浪费，潜能的力量可以让你成为你想要成为的人士，得到你想要得到的一切以及实现你正为之努力奋斗的所有梦想。潜能就在你心中，你需要把它发挥出来。

潜能有着无限的力量，它不仅能够帮助你拥有和保持完全的健康，还能够帮助你获得你生命中一切美好的事物。潜能会给你无穷的智慧，善加利用它就会产生永远无误的判断能力，它从不知道疲倦，

从不用休息。不管你去做什么来实现自己的目标，它都会给你这样做的能力；不管你心中向往多么伟大的成就，它都会带给你成功。

在采取任何行动之前，你必须得先作出一个决定：因为改变的力量源于决定，你的人生就注定于你作决定的那一刻。虽然你无法完全掌控人生中发生的各种事情，但是却可以决定自己要怎么去想、去相信、去感受和去面对。生活中每一刻所作的决定，都会带给你新的选择、新的行动乃至新的结果。你所作的决定注定你的命运、掌控以及主导你的人生。要想改变你的人生，就必须先对你自己的现状和未来作出企望和决定，一旦作出决定就要锲而不舍，不达目的誓不罢休。

困难、问题、挑战 and 挫折只是你迈向成功之路所难免的障碍，不要让它们挡住你的去路。永不放弃，凡事坚持不懈，就必定会成功。安东尼·罗宾的必定成功步骤为：

- 一、设定你所企望的目标。
- 二、立即拿出行动。
- 三、密切留意你的做法是否管用。
- 四、如果效果不佳，就改变你的做法，直到成功。

当你发现原来的计划行不通时，就必须马上去寻找另一条可行的路，你愈快反应，就愈能成功。人生始终存在着希望，上帝对待每一个人，都会关了一扇门而开启另一扇门，拿走一件东西之后不会忘记给你另一件东西。你所需要的就是张大眼睛等候，看看人生会带来何种新的机会，眼明手快地去捕捉和把握这些机会，有能力并且善于运用人生所给予你的一切。在人生的关键时刻做出不凡的决定，不再向现实低头，而要做第一等人。

安东尼·罗宾认为你必须清清楚楚地知道自己所需要的是什么，然后作出发自内心的由衷决定，照着决定去做，结果就会改变你的一生。那些克服了生命障碍的人，之所以能扭转人生逆境，凭借的就是每天作出以下三个有威力的决定：

※ 决定自己应该专注哪些事情。

※ 知道这些事情具有的意义。

※ 明白自己到底要怎样去做。

人生并非取决于你所处的环境，而取决于你是否作出要改变的決定。你要为自己的人生作出何种由衷的决定？人类的一切进步都始于一个新的决定，此刻请你做出两个不管是什么决定但你保证会去履行的决定。你作出的第一个决定要简单、容易达成，

这样可以增加你的自信心，让你以后还可以作出更重要的决定；接下来，你再作出第二个能激起你雄心壮志的决定，然后拿出更大的决心去履行。现在就开始作出决定吧！

安东尼·罗宾认为每个人都有梦，都希望拥有特殊的能力，建立不凡的事业，但是你到底要如何去做才能美梦成真呢？扭转现状的关键是先要拥有积极的思想。本书将提供给你帮助你得到改变自我的动力，教你在生活中的每一天里，怎样一步一步改变自己的思想、感受和行为。只要你在接下来的三十天里确实运用这些知识，你就会拥有能够掌控、改变你人生的能力。

激发个人潜能已经受到想要实现梦想的人如此的欢迎，个人潜能训练能激发你成功的原动力，是非常有效果的。因此，本书非常愿意与你分享激发个人潜能的基本法则，使你采取行动，获得成果，让你开始改变人生，为你开启一段前所未有、崭新而伟大的人生旅程。

要充分发挥你的潜能，你就得抓住现在，不要再沉湎于过去。你要弹性地运用你的个人潜能，效仿前人成功的榜样去做而不为琐事所羁绊住，规划好自己的人生，采取一贯的行动并且戒除不良的习

惯，在情绪化的身体内培养一个全新的自己。下定决心，发挥你的潜能，现在就采取各种行动吧！

只要你学会了激发潜能，运用力量与发挥热忱，你就能掌握自己的人生，就能帮助他人改变。如果你想要有成功的人生，请记住：过去不等于未来。即使你在昨天失败过或今天一整天都失败，无论是一会儿前才失败过，还是过去的六个月失败过；也无论是过去十年来失败过，还是过去五十年的人生都失败，那都不代表什么！重要的是现在，现在你要怎么去想、怎么去做，现在你要成功！

运用最有启发性与振奋性的激发个人潜能的技巧，来获得你成功所需的专业知识，来拓展你人生的各个领域，来改善你生活的品质，用简单又明确的可行方法来取得可靠的成果。每天跨出简单的一步，释放出你个人的潜能，完全地去掌控你的情绪，强化你的身体来突破拖延的习惯与其他任何自我伤害的行为，从而来提升你的人际关系，发掘与改变你原来有限的信心。设定你的正确目标，采取行动获得经济上的自由，就能够带给你一切美好的成果。

不管你有多么的成功，都需要一位人生教练来鼓励、鞭策和提醒你施展你的潜能，以帮助你创造新的人生。你要知道你今天开始做的一切必将会真

正地永远改变你的人生品质，这可是经验之谈。安东尼·罗宾曾经对成千上万的人做过这种研究，到底是哪一种优势使得他们人生的品质有所不同？你会在接下来的三十天学习当中获得满意的答案。从现在开始，你必须做到：第一，你要有非常强烈的意愿；第二，你要扎实地做好贯彻执行每天的计划、作业和日记。这样一来，你的梦想将会在你现实生活中实现。

我们人生品质的不同，并不是单靠能力所造成的，人类能力所能及的事情绝对是令人难以置信的，但是人们肯做的和他们能做的却不一致。本书将教你开始活动你的意志力，开启和使用你的个人潜能，使你继续不断地被激发，使你毫不费力地被激发，从而让潜能的发挥成为你的生活方式。个人潜能是你采取行动的能力，要勇于行动并且有所收获，这是你已经具有的能力。希望这样一来你能够在你体内激起潜能：

※ 启发你的欲望。

※ 教你一套简单有效的、系统的策略，教你以每日阅读、做作业及写日记为基础来让自己获得最大的成果。

大多数的人都把成功与失败当作是非常重大而