

人生就注定于你做决定的那一刻。 —— 安东尼·罗宾

释放
内在无比的
能量

THE DRIVING FORCE

强劲的 驱动力

张帆 编著

出版社

C912.1
541

释放
内在无比的
能量

THE DRIVING FORCE

强劲的 驱动力

图书在版编目 (CIP) 数据

强劲的驱动力/张帆编著.—北京:京华出版社,2005

ISBN 7-80724-039-3

I.强… II.张… III.人际关系学—通俗读物 IV.C912.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040181 号

强劲的驱动力

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 ☐787mm×1092mm 1/16

字 数 ☐200 千字

印 张 ☐17 印张

出版日期 ☐2005 年 7 月

书 号 ☐ISBN 7-80724-039-3/G·715

定 价 ☐35.00 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的《强劲的驱动力》，并恭喜你终于下决心来改善你的生活品质！你已经做了一个非常明智的决定，世界第一成功学导师安东尼·罗宾的成功学理念将帮助你解除障碍、迈向成功，你即将加入三千五百万人不凡的行列，只要你不断地超越自己，更深刻地了解内在无穷的力量，开发巨大的潜能，就会产生惊奇的效果，在瞬间改变生命，并且持久地带来变革。

本书将帮助你获取成功的各种策略，并教授你释放内在无比能量的方法，增强你内在的力量，并且运用成功心理的调整策略，将对失败或成功的恐惧化为前进的动力，驱动你在生命中不断地取得突破，快速地提升生命品质，将梦想变成现实，拥有一个更加健康快乐的人生。

如果你的生命是值得继续的，你就值得去记录，所以在阅读本书

时，记得要去结合《个人的力量》来进行实践和练习，也要多花一些时间将发生在生活之中的小事及感想，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。相信你一定会发现将你的思想、意见及感觉记录在纸上是多么有价值的事，没有任何其他方法比写日记还能够让你透视你的生命，这是一个既简单又有益的过程，日记的价值会在不知不觉中加注于你的身上。日记记录你的进步，当你以后回顾的时候，你会因为时间的距离而惊奇地发现自己的进步有多快！

在各方面向自己提出挑战，去建立有效的人际关系，管理好自己的财务，强化积极的态度，挖掘生命的潜能，促使自己成为梦想的人物，并且取得辉煌的成功！那么就让我们立即开始吧！去奉献卓越，收获卓越，今天就开始，保持生活的热情，并且永久地改变你的生命。

C 目录 Contents /

第 1 章 掌握人生的驱动力 /001

掌控人生从沟通开始 /003

释放你无穷的潜能 /007

快乐和痛苦是生活的控制力 /011

第 2 章 改变神经联想从而改变人生 /023

人生由神经联想所驱策 /025

神经联想是成功的科学条件 /037

创造主宰命运的联想 /043

第 3 章 得到内心真正想要的一切 /049

明白你真正想要的 /051

善用情绪 /054

利用专注得到你想要的 /067

第 4 章 成就一生的终极秘诀 /081

价值观与信念是成功或失败的来源 /083

重塑成功信念 /091

行动高于一切 /098

第 5 章 创建一个具有驱动力的未来 /111

设立目标是成功的关键 /113

天才不过是制定目标贯彻到底 /116

驱动人生的三个目标 /122

C 目 录 Contents

第 6 章 从犹豫不决到无限的力量 /129

成功是一种习惯 /131

化犹豫不决为前进的动力 /139

做你自己 /143

第 7 章 发挥你体内的财务天赋 /155

实现财务自由 /157

停止自我破坏财务 /169

消除自我破坏 /173

第 8 章 用自信驱除限制性观念 /181

战胜对失败或成功的恐惧 /183

被拒绝是成功的开始 /194

中止自我破坏的倾向 /200

制造令人无法阻挡的自信 /206

第 9 章 创造和谐的人生 /215

正确呼吸的好处 /217

健康的饮食之道 /222

建立良好的人际关系 /226

第 10 章 最后的突破 /237

好问题是成功的关键 /239

获得内在的力量 /247

向你自己挑战 /255

第 1 章

掌握人生的驱动力

如果你能让自己跑起来，那么总有一天你就能学会飞；
如果你能将潜能和天赋发挥出来，那么你所付出的辛劳就能
开花结果；如果你能从内心深处激发出力量，那么世界将给
你以殊荣，既有名望，也有财富。驱动自己的内心，用自己
的脚去丈量成功的路程。

掌控人生从沟通开始

把希望放在最可靠、最贴近我们的地方，它就会很快实现。如何在今日去创造一个非凡的人生，安东尼·罗宾为此问题进行了研究并找到了答案，超过四十二个国家和地区，从俄罗斯到德国，从英国到中国，他的影响是全球性的，他驱动全世界千千万万的人从此改变了人生。安东尼·罗宾被人们称为“创造最佳表现的导师”以及“世界顶尖激励大师”、“世界第一成功学导师”、“转变人生的专家”，他是个人成长领域中无可非议的最高权威，他与世界级领袖曼德拉面谈过，与前苏联总统戈尔巴乔夫研讨过，与美国前总统克林顿、英国王妃戴安娜磋商过，为人们找出致胜的优势。当网坛奥运冠军阿加西还处在世界排名第三十位的时候，安东尼·罗宾帮助他改善精力集中的问题之后，六个月内便赢得美国网球公开赛冠军，后来成为世界排名第一的网坛奥运冠军。阿加西说：安东尼·罗宾是世界上最顶尖的人

生教练。

安东尼·罗宾曾协助过社会各个阶层的人士，从最受挑战的到最成功的人，从最著名的到最特别的人都有，包括 NBA 最有价值球员以及世界排名 500 强企业的总裁们。拥有安东尼·罗宾掌控人生的各种理念，进而充分利用强劲的驱动力就会永久地改变你的人生！现在就让他来成为你的个人导师，来学习如何掌控你的情绪、保持你的健康、建立良好的人际关系以及实现你的财务自由，从而提升你的生活品质，平衡你的人生。这本关于个人驱动力的畅销书就是你成功与正确的选择，要掌控你的人生，就要去学会可以立即改善你人生任何方面的工具。现在我们一起展开一段学习的旅程，要提升人生的品质首先从沟通开始。

沟通是一个人向另一个人传递信息，并获得理解的过程。对一件事情用心的程度，决定沟通的品质，而沟通品质取决于你掌握事件的能力，因此掌握全体事件，就能得到最大利益。沟通能力与专业技能具有同等重要的地位，因为人和人之间充满了差异和不同，对同样一个行为和动机的理解也往往不一样。每一个人都希望得到别人的支持，但是如果别人不了解你，就不会去理解你，不理解你就更不会支持你。因此了解是理解的前提，要让别人了解你，沟通是惟一有效的手段。

要提升沟通的品质，就要掌握有效沟通的三个原则：沟通的及时性，因为人的思维往往是线性的，如果向着一个错误方向前进，就会越想越偏激，及时沟通可以消除矛盾的日积月累；沟通的具体性，因为有什么样的原因，才会有什么样的结果，让别人了解你行为的原因，有助于对方理解你行为和判断的结果；沟通的建设性，语气要尽量委婉，你只是要表明你的看法，争取别人的同意。不管你的目标与

欲望是什么，最终你要实现你的愿望，创造更多的快乐，都取决于你与人沟通的能力。当我们处在没有任何压力状态的时候，都能沟通得很好，一旦有了压力，往往就表现出无法沟通。为了提升你的人生品质，真正有效地驱使你奋发向上，你就要去学习沟通的技巧，并能与人进行良好的沟通。

当心情沮丧而患得患失时，就要去开始动手做一些易于成功的小事情。这些小事情的成功，会有效地重新鼓舞你的活力与勇气，会让生活拨云见日而重现光明，经过这些小小的改变过程，就会改变人生。简单的事，小小的事，往往可以决定一个人一生的成败，只要有意义就从小事情开始去做。生命旅途中的光明与快乐，经由一个个小希望的实现，渐渐引导着我们、支持着我们向前迈进。

如果能够塑造我们的人生、改变我们的思考方法、信念以及我们的行为，这些小事情就能够因此改变我们的人生。你只要去做那些有用的小事情，那些能够产生巨大改变的小事情，你就会获得惊人的成就。用安东尼·罗宾的理念来影响你，从此改变你优柔寡断的想法，你就会惊奇地发现一点点累积起来的成果会如此巨大。为自己培养出一股新的冲动，重新设定人生目标，然后毅然拿出决心，突破以前的障碍，你的人生就会因此发生巨大转变。

良好的沟通可以改变我们的人生、事业以及人际关系，进而改变我们的世界。你要知道学习对于人生的重要，学会设定目标，于是又可以获得一股全新的冲劲、热诚和工作力，让你创造出一个又一个新的奇迹。你只要靠你自己去实践，只要大胆地采取行动，就会给你带来意外的收获，这些都是改变你的基础，改变的结果可以将你提升到一个全新的层次。我们先来进行学习改变人生的工具，能够真正改变我们命运的工具！

每天去做一件事情，哪怕微不足道，这一天也会过得踏实而无愧。我们现在要做的是一件让人非常兴奋的事，和全球三千五百万正在实践的人们一起学习。我们现在就去启动我们的原动力，开始专注于达成目标的方法、真正成就你的价值观、你的目标以及你的人生的方法，真正地驱动你管理好你的人生，集中你的精神，进而拥有一个高品质的人生。

人们做一件事永远有两种原因：一种原因是为了得到想要的美好事物，另一种原因是为了避免可能会遭遇的痛苦，我们所做的一切都是同时为了这两种原因。未来我们会拥有许多科技与资讯，将会使人们的生活更轻松，会使我们拥有更多闲暇时光等等，其实事情并不完全是这样，即使生活在资讯时代，大多数人们还会工作得更辛苦，生活得更更有压力。原则上一切应该更轻松的，但是因为有些事情产生变化，而我们却未能有效地管理好我们的资源，我们惟有进行改变，改变造成这一切的原因，以及去思考如果没有这种行为又将会有多少遗憾。成功只垂青于有准备的人，成功在于持之以恒，只要你脚踏实地从小事做起，总有一天成功就会垂青于你。

释放你无穷的潜能

每个人都是世界上独一无二的奇迹，每个人身上都蕴藏着巨大无穷的潜能，每个人的生命里都有一颗伟大的种子。潜能是存在于每个人身上的还没有实现的主观能力，是每个人迈向成功的最好指南；潜能是最宝贵的资源，更是最宝贵的财富，去挑战自我、开发潜能、实现自我。鼓励、赞赏和肯定，会使一个人的潜能得到最大限度的发挥。每个人都有无限的潜能，都希望能拥有特殊的能力，建立不凡的事业，但如何才能美梦成真呢？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，让你在生活中的每一天里，一步一步改变自己的思想、感受和行为，只要你确实运用这些知识，你就会拥有掌控、改变你人生的非凡能力。

激发个人潜能可以帮助你美梦成真，个人潜能训练是激发你走向成功的原动力，能起到非常显著的效果。因此，在此与你分享安东

尼·罗宾的激发个人潜能的基本方法，向你展示要获取成功的各种策略，释放出内心无比的能量，会极大增强你内在的力量，运用成功心理的调整策略，化恐惧为前进的动力，就可以在生命中得到突破，剧烈地提升生命的品质，你就可以将梦想转变成现实，拥有一个更加健康、快乐的人生。你要去完全地发挥你所拥有的一切力量，驱动你采取行动去获得成功，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。

要充分发挥潜能，要用百分之百的努力去奋斗，如果你一直在成长，就能获得最高境界的自尊、快乐与爱；如果你充分发挥个人潜能，人生就将会没有失败，只有结果，只要你能一直在生活中学习，你就不会失败，你全力以赴，并且对自己一切的行动完全负责，在你人生的路上你将会发现一切皆由你掌控，只要你为人生的扩展投入一份心力，充分挖掘生命的潜能，你会发现你现在所追求的梦想，你現在追求的爱与快乐都会实现，并取得辉煌的成功。

要成就一番事业，还必须具有热情这种原动力，因为热情是从心灵内部迸发出来的一种强劲的力量，它能驱动你奔向光明的前程，能激励你去唤醒人体沉睡的潜能，进而发挥出无穷的才干和活力！你若要发挥你的潜能，你就得抓住现在，不再沉醉于过去。你要弹性地去运用、激发并发挥你的个人潜能，效仿成功的榜样去做，不为琐事抓狂。规划好自己的人生，采取积极的行动去戒除旧有的陋习，在情绪化的身体内培养一个全新的并且可以控制的自己。

潜能是导致我们成功或失败的重要原因，个人潜能激发能够驱动你去不断行动。你要让自己经常有所行动，去做一个决定，并且充分利用你的潜能。也许只是最简单、最基本的程度，但是，只要我们每天做到一些，就是在开始进步，为自己不断地增加力量。就象举重一样，第一天我们拿较轻的，然后第二天稍微增加一点重量，我们就用

这种不断增强力量的办法来帮助自己，直到我们能够对自己的人生操控自如。

本世纪最伟大的发现是：世界上最大的浪费就是对生命潜能的浪费，潜意识力量比意识大三万倍。潜能开发的四个必要步骤为：

一、不断想象自己渴望得到的一切，直到感觉一切开始变得真实起来，好像就在眼前，生动而完美。

二、持续想象渴望得到的一切，具体地、生动地加以描绘，并且在潜意识中建立链接，通过丰富而有力的想象，将任何想要的东西都获得一种具体的形式。

三、相信自己能够实现渴望的一切，仿佛你唾手可得，你值得拥有一切，一切尽在你的掌握之中。你只有坚信能够得到某些东西，并且产生一种强烈的渴望甚至冲动，经过努力才一定会得到。

四、大量地、迅速地采取行动，成功就是简单的事情重复做，知道你所想要的之后，就马上采取行动，成功者立即行动。如果你能发挥你巨大的潜能，正视自己心中无穷的宝藏，采取大量而有效的行动，渐渐地你就会惊奇地发现，你的周围充满了你渴望的财富，你比自己想象的还要伟大！

除非诉诸行动，否则再好的想法都不可能实现。只有认识了自己，选择了自己，重视自己，才能舒畅地发挥自己。为了让我们每日都能够将潜能发挥到极致，首先我们就必须了解：到底是什么让人们停止运用他们的个人潜能？其实我们都被所有人类行为所具有的控制能力所驱使，也就是说每一个人都有行为能力，如果就字面上看来，那么就太简单了，只要你想做什么就去做，工作上只要不断尝试改变，直到获得你所想要的成功。

每个人都能成功，每个人体内都具备成功的潜能，尽情发挥这股力量，成功就会紧随而至。潜能是激发你成功的力量，你要在各方面

挑战自己，相信只要真正地付出努力，理想一定会变为现实，在思想上、身体上、意识上都掌握迈向成功的策略，并且长久地保持这种状态，不断地采取行动，发挥自己所有的力量，释放内心无比的能量，就会开发巨大的潜力，就会在瞬间改变生命，并且持久地带来变革，取得人生中想要的非凡成就！