

突破

Breakthrough

本书作者，出身贫寒，性格内向，没有背景，35岁就创办了多家企业，成为亿万富翁，成为众多青年及企业家的导师。你知道作者是如何获得人生突破的吗？秘诀尽在本书中。

如果你内心充满恐惧，缺乏自信，有限制性思维，你的人生结果将如何？也许事业上一事无成，生活上穷困潦倒。如果继续这种状况，五年以后会怎样？十年以后会怎样？你想改变这种状况吗？你想挑战自己吗？你想突破自己吗？本书向你分享改变自己，挑战自己，突破自己最有效的方法和最强劲的驱动力。

发现你的强劲驱动力

杨涛鸣 著

要将梦想变成现实，
就要去挖掘生命的潜能，
用无限强劲的驱动力
驱除一切障碍，
从而获得非凡的成就。

——安东尼·罗宾



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

突破

Breakthrough

发现你的强劲驱动力

杨涛鸣 著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

突破：发现你的强劲驱动力/杨涛鸣著. —北京：
新世界出版社，2012.6
ISBN 978-7-5104-2935-4
I. ①突… II. ①杨… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第106633号

突破：发现你的强劲驱动力

作 者：杨涛鸣
责任编辑：余守斌 高朝良
责任印刷：李一鸣 黄厚清
出版发行：新世界出版社
社 址：北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版权部：+8610 6899 6306
版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn
印刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷
经销：新华书店
开本：710 × 1000 1/16
字数：156千字 印张：16.25
版次：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷
书号：ISBN 978-7-5104-2935-4
定价：32.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。
客服电话：(010) 6899 8638

序 言



富翁的桌上摆着一块钻石，光彩夺目，墙角的火炉边放有一些木炭。木炭们唉声叹气：“唉！为什么我们天生身体黑？天生没价值？天生这副德性？”

钻石听了很不忍，便开口安慰道：“同胞们，别难过了！”木炭们一听，说：“不可能，我们怎么可能是同胞呢！”“我们可不像你天生命好，材质非凡！价值非凡！别挖苦我们了！”

钻石回答：“我们可是远房亲戚呢！咱们的成分都是“碳”，难道不是同胞吗？”

木炭们终于明白过来了，不由长叹道：“天啊！老天真是不公平！为什么我们的命运差那么多？”

钻石说：“这是因为我在地底时承受到了很大的压力，然后在压力中获得突破，所以我们后来的样子会



不同。”

钻石与木炭的构成元素都是碳，钻石每一面都晶莹剔透，价值连城，而木炭却没有太大价值。区别是前者经受了无数次高温、冷冻的锤炼，完成了生命的突破。

同样道理，成功者与失败者基本元素都一样，都是血肉之躯，但结果却大为不同。前者百折不挠，突破自己，改变自己；后者浅尝辄止，固步自封。

有的时候，人会陷在旧有的“思维和框架”之中，始终跳脱不出来，以至平庸一辈子。所以，天生有才华的人，未必有成就；很多人都是在极大的压力之下，忍受不住了，决心改变了，才能激发出内在的潜能。

莎士比亚说：“有的人富贵是与生俱来的，有的人富贵是努力得来的，而有的人富贵是被逼出来的。”

电影《我的希腊婚礼》，女主角是移民美国的希腊人，她在传统家庭中长大，父母只希望她能在自己家开的希腊餐厅里工作就好。所以，这位胖胖的、有些臃肿的女孩，每天披头散发、穿着邋遢的衣服，为客人点菜、倒水、送菜。

可是，这位女孩有一天突然想通了，她认为生命不应如此，不应该天天做同样的琐事；她不想平凡度日，她想要突破生命。所以，她央求父母，让她到大学里进修，学习计算机。在大学里，她学会了计算机管理知识，也拓展了新的视野。



不久之后，女孩找到一份旅行社的工作，因为会计算机，并将其技术与旅游结合，最后使她任职的旅行社业务大幅增长。当然，女孩开始厉行减肥、改变头发造型、改变服装穿着，她让自己彻彻底底地改头换面，因而成为亮丽迷人、风情万种的女孩，她的人生和事业都获得了巨大的突破和改变。

在生活中，总有挫折，但是，不要选择逃避，要迎难而上。迎难而上，你就多获得一份突破人生和事业的机会。

改变思想、改变态度、调整自己的个性，勇敢地告诉自己：“失意的我，已在昨夜消逝，今天的我，一定会更好！”

在课程上，我们会为学员安排一个吞火游戏，用一个金属棒，裹上医用纱布，蘸上酒精，点上火之后，放进嘴里，闭紧嘴巴，让火在嘴里熄灭。这个游戏的目的是，让我们突破生命中的恐惧，突破观念上的束缚。一个人连火都可以吞，还有什么事不敢去做的呢？一开始很多人看到火炬，很害怕，他们担心被火烧伤，即使有助教现场演示之后，还是有人不敢。有一次，一位女学员试过几次，始终不敢完成吞火这个动作，我就问她，你现在最大的目标是什么？

她说，是把服装业务做好。我问她为什么目前的业务不是太理想？她说，那是因为，在她们这个小城市，企业不多，只能给中小学校的学生做校服，而且还有很多同行



竞争，所以做不好。我说，这都不是理由，你知道真正的理由是什么吗？她说不知道。

我说，因为你内心有恐惧，缺乏自信，并且有限制性思维。我问她，如果你内心依然迷茫，缺乏自信，你会有什么样的感觉？你的人生结果将如何？5年以后呢？10年以后呢？这位学员眼中含着泪水，脸涨得通红。她说，这样的人生结果一定很糟糕。我问她，你想改变吗？你想挑战自己吗？你想突破自己吗？她说想。我说，那好，人生的突破请从今天的吞火游戏开始。她壮着胆子试着吞火，但是因为紧张，还是没有成功。我再问，如果你今天挑战自己，找回了自信，一年之后，你的业绩增加一倍，5年后，你成为全市最大的服装销售商，10年后你拥有全国最大的服装企业，你可以享受美好的生活，你要不要挑战自己？她说当然要。这一次，她终于成功地完成了吞火游戏。当她完成游戏后，她哭了。她说她终于突破了恐惧。她分享说：无论什么时候都要面对现实，无论什么时候都要敢于面对挑战，怕什么就立刻去做。是的，怕什么就立刻去做什么。怕销售就立刻去做销售，怕演讲就立刻去演讲。

人真正需要战胜的永远都只是自己，当你成功挑战了自己，你就无所不能。

在生活 and 工作中，我们会不知不觉地为自己设置一些障碍，从而影响了自已对新观念、新思维和新方法的认可和接纳。在生活 and 工作中，很多事情看起来很难，如果有



突破思维、突破过去的观念，就可以化难为易。很多事情都有可能，只要你不自我设限，只要你能突破观念，凡事只想可能性，你就会找到很多解决问题的方法。而且解决问题的方法永远不止一种，只要你愿意想，总能想到更好的方法。要知道，我们每个人心中都有一个巨大的潜意识宝藏。

我还开了一个课程，叫终极突破。在这个课程里有一个更大的活动，更令人恐惧的活动，那就是“走火大会”。在红彤彤的火床上，光着脚走过，而且不会烫伤。当一个人完成了这个游戏，他就能极大地激发自己的潜意识，他的心中不再有那么多恐惧，不再有那么多不可能，最终获得人生的终极突破。

这些游戏帮助了很多重拾信心，突破事业瓶颈，提升生命品质。

希望所有有缘阅读到本书的朋友都能收获辉煌的事业和灿烂的人生。谢谢大家。

杨涛鸣

2012.4.8



目 录

第一章 “突破自我”的神奇力量

- 第一节 潜意识的特性 / 3
- 第二节 潜意识的力量 / 25
- 第三节 每个人心中都有一个“英雄” / 32
- 第四节 “想象”激发潜意识 / 41
- 第五节 “感恩”激发潜意识 / 49

第二章 自我转变的秘诀

- 第一节 什么是信念 / 55
- 第二节 信念是突破的源泉 / 60



- 第三节 如何建立卓越的信念 / 68
- 第四节 “突破”的九大信念 / 74
- 第五节 自信心与突破 / 87
- 第六节 如何改变旧的信念，获得人生突破 / 95
- 第七节 什么是价值观 / 101
- 第八节 改变价值观获得人生突破 / 109
- 第九节 价值观层级 / 115

第三章 持续“突破”的发条

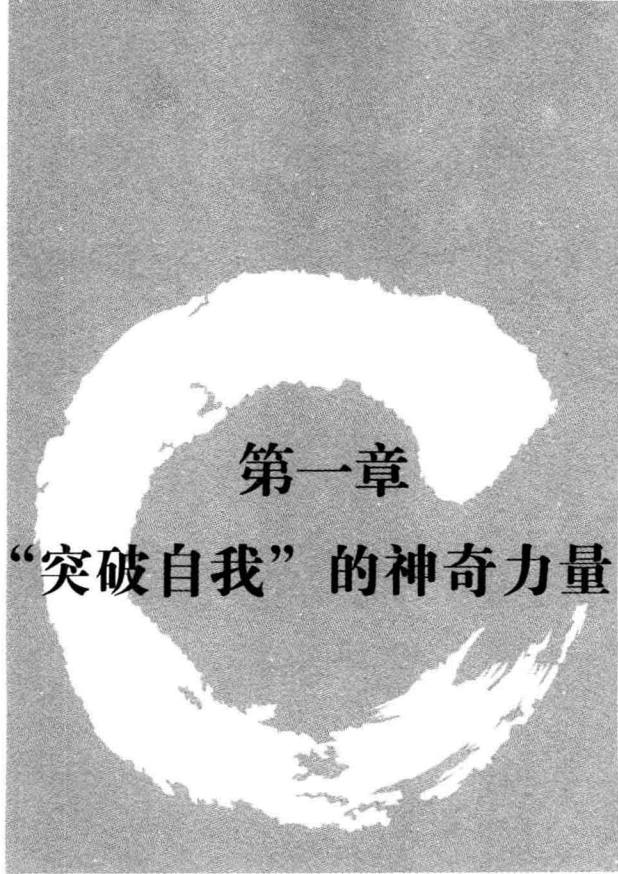
- 第一节 驱动力：突破的神秘装置 / 123
- 第二节 人类的六大需求 / 131
- 第三节 粉碎恐惧，迈开突破的步伐 / 142
- 第四节 改变自我形象 / 150
- 第五节 提高自我期许 / 157
- 第六节 提高自我效能 / 164
- 第七节 改变你的自我谈话 / 167

第四章 人生与事业的终极突破

- 第一节 让外表替你的突破加分 / 177
- 第二节 大思想 大成绩 / 181



第三节	解除心灵限制	/ 187
第四节	进步与成长是人生常态	/ 196
第五节	状态决定情绪	/ 202
第六节	突破的三个关键步骤	/ 207
第七节	问问题的方式决定人生的结果	/ 217
第八节	突破人生成就，先要放大格局	/ 224
第九节	改变就在一瞬间	/ 230
第十节	作决定的力量	/ 236
第十一节	如何迅速地作出完美的决定	/ 242



第一章

“突破自我”的神奇力量



19世纪最伟大的发现不是在物理学领域，而是在精神领域。人们发现了人类储存着无尽的潜意识力量，懂得了如何激发潜意识，让潜意识力量解决世间的一切问题。

奥里森·马登说：“人类的心灵深处沉睡着巨大的力量；这股力量令人震惊，人类从来不曾想过能拥有它。一旦这股力量被唤醒，并付诸实践，人生就会引发‘革命’。当我们懂得如何激发潜意识这个巨大宝藏，我们就可以启动‘突破自我’的按钮，并获得巨大的燃料。”





第一节 潜意识的特性

意识，是指人的头脑对于客观物质世界的反映，是感觉、思维等各种心理过程的总和，表现为知、情、意三者的统一。知：指人类对世界的知识性与理性的追求，它与认识的内涵是统一的。情：指情感，是指人类对客观事物的感受和评价。意：指意志，是指人类追求某种目的和理想时表现出来的自我克制、信心和顽强不屈等精神状态。

意识分为两种：表意识和潜意识。

表意识具备以下几个特定功能：

首先，表意识是一种主观的判断，它使你以一种清晰的观念来看事情，要求自己以客观分析的态度注视着这个世界。

其次，表意识是理性的态度，使自己具有明确的洞



察能力。它是负责理性分析的部分，能区别善恶、虚实和谎言。

接下来我们谈谈潜意识，潜意识是指潜藏在一般意识下的一股神秘力量，是一种人类原本具备却忘了使用的能力。

如果你能够发觉并且了解潜意识，你的生命将因此而改变。因为这种潜意识的能力可以使你无所不能，你不再受到知识的限制，受到资源的限制，受到生理或是心理上的限制。你可以从潜意识当中汲取无限的能力，解决你所面临的问题，从而达到你的目标。

要利用自己头脑中的潜意识，激发自己的创造力，创造美好的未来，我们就要了解潜意识的特性或者是特质。

潜意识的特性

一、潜意识是你的记录器和资料库。潜意识储存着你对现实的感知和解释，也记下你所有的经历——你所说的，你所记忆的，你所思考的，你对自己的想象，以及你对这些经历的情绪体验。根据这些累积的记忆，人们会把现实描绘成一幅图像，即我们所称的“真理”。但是，这种真理只是你感知的真理，并不是每个人都认为的真理。

因此，我们对现实所持有的图像有可能是歪曲的。我们有可能没有记下真正的潜意识。由于潜意识既能记录正确的信息，也能记录不正确的信息，所以我们在记忆中有可能输入了精华，也有可能输入糟粕。

当潜意识在设法解决你的问题的时候，它可以取用储



存在你的潜意识里面的所有资料。在你生活当中所有学过的东西，所有读过的书籍，或是经历过的事情，每次的对话，每部电影、电视节目、广播杂志等等，永远印在你的潜意识里面。当潜意识运作的时候，它可以存取你所学过的一切事物。不过，它不能够分辨正确的资料以及不正确的资料。

二、操纵人的本能或是机械性动作。潜意识除了操纵与生存有关的呼吸、心跳、消化等生理特征以外，还操纵后天学会的本能，如系鞋带、游泳、骑自行车等等。这些后天学会的功能是通过反复的重复，才使某一活动成为潜意识的习惯行为。这些机械性动作不需要我们对它进行有意识的控制，它会自由流畅地运作。

潜意识一次只能载入单一的信息，只能有一种想法。想想看，你正在过马路，你首先要看红绿灯，是红灯，你会停步等待，是绿灯，你会快步过马路。当然，你在过马路时，仍然会左右看一看，有没有闯红灯的冒失鬼。绿灯，你会快速过马路，你不需要坐下来想，你是应该先跨出右腿还是左腿。你只要把讯号传给潜意识就可以了。当有车从前方过来，有闯红灯的意向时，你一定会判断这辆车到身边所需要的时间，如果判断自己可以在汽车过来之前过完马路，你就会快步通过，如果你判断汽车开近之前，自己过不了马路，你就会立即停下来等待。这个决定传给了潜意识后，潜意识立刻激发了所有的神经，所有的肌肉。你全身各个器官都一齐促使你向后退。这个讯号表



现得越激烈，潜意识累积的反应也就越激烈。潜意识是由你的情绪所操控的结果，特别是面对恐惧的情绪，面对需求的情绪。

潜意识自由流畅的运作在大多数情况下是有益的。它帮助我们有效地工作。但它有时也会是有害的。当我们选择变化、尝试新事物，或者接收新挑战时，我们的旧习惯、旧态度、旧看法就会阻拦我们，拖我们的后腿。

它能够超越你所有的经验。也就是说，你所获得的答案可能根本不在你的经验范围之内。你可能对它并没有充分的了解，举例来说，针对这种特性，我们曾经计算过，平均一个人在每天上班往返的路上，每年可以想到四个新的点子，这是由某项研究估算出来的。每年四个新点子，其中任何一个新点子都可能使你成为百万富翁。假设你正在开车，或是在上班的途中，你突然想到某项产品或者是某种服务，你就对自己说，为什么没有人这样做呢？或者说为什么没有人制造这种产品或者提供这种服务呢？然后你说一定有什么原因吧。也许我这个想法是有问题的，是无法获得成功的，不然早就有人去做了。于是你把这个创意全部忘掉了。隔了一两年之后，突然有人创造出你所想到的产品或者服务，并且成为了百万富翁。这时，你可能会说，这个概念、这个创意我早就想到了，你这样说是一种典型的吃不到葡萄说葡萄酸的心理。是的，你想到了，可是没有去做到，想到与做到或许是一步之遥，但造成的结果却有十万八千里。你知道吗？那个人可能跟你