



世界第一潜能开发大师 安东尼·罗宾 首部代表作实战DIY版

人生勿设限

REN SHENG WU SHE XIAN

章岩★编著

*****5分钟启动超级马力突破自我*****
人生一旦不设限，成功就提前10年！

突破自我的强者绝学：

1) 潜能；2) 行动；3) 结果；4) 信念。

带着100%的信念，大量开发潜能，大量行动，就会得到你想要的结果。 — 安东尼·罗宾



台海出版社

·心灵励志·



人生勿设限

REN SHENG WU SHE XIAN

章岩★编著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生勿设限 / 章岩编著. —北京: 台海出版社,

2013.8

ISBN 978-7-5168-0273-1

I. ①人… II. ①章… 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 (2013) 第 201746 号

人生勿设限

编 著: 章 岩

责任编辑: 姜 航

装帧设计: 吴小敏

责任校对: 唐思磊

版式设计: 通联图文

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 16

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0273-1

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

“一无所有的人，靠什么获得财富和成功？”

这是让很多人沮丧不已的一个问题。

其实，每个人天生都继承了一份具有无限价值的遗产，这就是潜能。

维也纳大学康士坦丁博士认为：人类的脑神经细胞数量约有1500亿个，脑神经细胞受到外部的刺激会长出芽，再长成枝（神经元），然后与其他脑细胞结合并相互联络，形成发达的联络网，于是信息电路开启了。

然而人类有95%以上的神经元处于未使用状态，这些沉睡的神经元如果能够被唤醒，几乎人人都可以变成“超人”。如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就属于显意识的范围，约占全部意识的5%。换句话说，95%隐藏在冰山底下的意识都属于潜意识的范畴。

潜能，顾名思义，就是潜在的能量。

根据能量守恒定律，能量既不会被消灭，也不会产生，它只会从一种形式转化为其他形式，或者从一个物体转移到另一个物体，而在转化和转移的过程中，其总量保持不变。

所以，每个人的身上，都蕴藏着无穷无尽的能量，只是有的还未被激发出来而已。

如危机时刻，急中生智，智慧会突然千百倍地迸发而出；绝处逢生，力量会突然千百倍地涌流而出。开发潜能的动力深藏在我们的深层意识当中，也就是我们的潜意识中，它是人类原本具备却忘了使用的能力——人的一辈子中有很多事情要做，但很多时候我们都因为自身的束缚而没能实现。

基于这种情况,潜能的开发起了决定性的作用。挖掘自己的潜力,以积极的方式去对待它,你会发现能够做得更好,你现在能做的只是其中的很小一部分!

当然,尽管潜能这份遗产已经归你所有,但生命中的伟大事业和目标绝不是用随随便便的方法就可以实现的。你只有遵行自然、心理和精神的法则,为它开辟通向你这里的道路,它才能为你所拥有。

本书就是在帮助你开发这份遗产,把它充分地利用起来,能让它发挥无穷的威力来帮助你实现自己的梦想!



目 录 / Contents

第一章 灵魂深处有宝藏——了解你的潜意识 1

自弗洛伊德以来，个人意识的又一个深层结构——潜意识被开发出来，于是人们对个人意识的结构又有了新的认识。无论哲学家、心理学家以及文学家们对潜意识的见解是如何的不同，无论关于潜意识的争论是如何的激烈和难于定论，有一点是相同的，即个人意识中的潜意识是客观存在的，我们应当深入地研究它，认识它。

论述篇：潜意识和显意识 2

1. 潜意识的存在和本质——“海洋下面的巨大山体” /2
2. 关于潜意识的作用——“发现一个潜在的自我” /8
3. 显意识与潜意识的辩证统一——“情感是认知的动力之一” /10

沟通篇：潜意识和潜能量 12

1. 相信潜意识是与潜意识达成良好沟通的基础 /13
2. 暗示是促进潜意识转化为潜能的最有效方式 /18
3. 了解潜意识的运行规律，让潜意识迅速地转化成潜能 /26

第二章 奇迹是这样发生的——开发你的潜能 33

每个人都具有潜能,只不过是意外事件和灾祸充当了催化剂,使一部分人有了显露这种能力的机会。大多数人不知道去深入开发那些供给身体和精神力量的源泉,只知坐在那里不停地抱怨命运不济,能力不够……所以,从现在开始,着手开发你的潜能吧!

一旦你发现了自身的潜能,并有效地加以开发和运用,潜能就会为你开辟出一片崭新的天地来,你的生命会因此而大放光彩。

开发潜能第一法则——你关注什么就吸引什么 34

- 1.你所关注的,在很大程度上可能变成一种现实 /34
- 2.关注成功的最好办法是和成功者在一起 /38
- 3.为了取得成功,你必须有一个长远的关注重点 /43

开发潜能第二法则——你专注于什么就得到什么 47

- 1.集中精力才能开发潜能——忙要忙到点子上 /47
- 2.时刻专注于“有效的工作”是提升工作潜能的最佳方法 /51
- 3.提升专注力的策略 /53

开发潜能第三法则——你期望什么就发生什么 57

- 1.只有坚持自己的期望才能增加自己的潜力 /58
- 2.期望什么就要坚持什么——新事物的来临需要时间 /61
- 3.期望什么都要行动起来——在行动中发现自己的潜力 /61

第三章 命运背后无形的手——管理你的潜能量 66

潜意识是非不分,不论积极消极,还是好的坏的它统统吸收,而且常常跳过意识直接支配人的行为,或直接形成人的各种心态。

所以,我们既要学会开发潜能量,又要学会严格训练自己,管理潜能量使之发挥积极效应,吸引积极因素,并对可能导致失败的消极的潜意识加以严格控制。

潜能量如何改变我们的生活	67
1.潜能量可以帮你战胜一切困难	/67
2.潜能量可以帮你重塑更好的自己	/70
3.只要肯挖掘,任何人的潜力都是无穷的	/73
如何发掘你的潜能量	75
1.“偷偷地学”——增加潜能的基本储量	/76
2.“狠狠地逼”——让潜能迅速聚集爆发	/80
3.正确引导——用正面能量“照顾”负面能量	/82
如何管理你的潜能量	87
1.潜能开发路上的七个障碍	/87
2.潜能管理的七个问句	/91
3.找到潜能的最佳点——成功的关键是强化自己的优点	/92

第四章 隐形的翅膀——潜能的发挥离不开优秀的心理素质 99

潜能的发挥离不开心理因素,并与心理因素密切相关。要想使人体所蕴藏的潜能发挥到最大,就必须具备优秀的心理素质。

具有良好的人格,不偏激,不忧虑,每天抱着一种积极向上的心态和观念,可以使人的潜在力量得到开发。

良好的人格是发挥潜能的平台	100
1.乐观的态度让人耳聪目明,充满能量	/100
2.激发宽容的潜意识,为潜能量打造储藏的空间	/105
3.积极主动的心态,让你把潜能发挥到极致	/108
自我施压,将内心的潜能彻底唤醒	112
1.给自己施加压力,驱动你的潜能	/112
2.利用压力,挖掘强大的潜能	/115

3.切断一切退路,就一定能够找到出路	/118
焕发自信,激活生命更多的潜能	120
1.自信是发挥自身潜能和优势的“催化剂”	/121
2.建立正确的自信心——认识自己,了解自己	/123
3.面对质疑,自己的路要自己走	/125
良好的环境有利于潜能的开发	127
1.努力创造良好环境	/128
2.改变不了环境,就改变自己	/130
3.换个角度思考,绝处逢生并不难	/132
第五章 潜能量掌控下的人脉——互利互惠,左右逢源	139
你可能羡慕那些“在人际关系方面有天赋”的人脉达人、超级“脉客”,可能觉得自己永远也不可能达到他们那样的水平。	
其实,经营人脉并不难,第一要诀是发现自己的潜能,发现自己的闪光点,做一个能被人欣赏的人,你的人脉便会不请自来。之后才是如何打理人脉,让它不断升值,为你的成功保驾护航。	
发现自己的潜能,人脉就会不请自来	140
1.确定自己的独特能量,才能让更多的人认识你	/140
2.肯定自己的潜能,成为自己的“跟随者”才能让别人追随你	/146
3.热情可以激发你的最大潜能,也可以最大限度地打动别人	/150
人脉就是潜能的最佳应用	153
1.能量互惠:人情债是最划算的风险投资	/154
2.能量储藏:越是被禁止的东西,人们对它越好奇	/162
3.关注细节:小举动中含着大能量	/166

第六章 职场最需要的潜能——激发工作潜力,做最有战斗力的团队 ... 172

我们常常听到管理人员对下属抱怨和批评,认为下属责任性不强、积极性不高、执行力缺乏、素质太低等,似乎所有问题的根源都在下属身上。但所有的管理大师都认为,员工问题的80%源自其上级。

人的潜力是无限的,只要他肯用心。那么,领导者如何来激励员工,才能使员工更努力地发挥他们的潜能呢?

运用沟通技巧驾驭下属 173

- 1.学会“说故事”,增进员工的心理认同感 /173
- 2.构建“刚柔并济”的管理模式,在员工的心目中产生潜在的说服力 /180
- 3.学点“共性”沟通术——不仅要保持管理者的身份,还要让下属感觉到朋友的情谊 /183

运用情绪管理激发员工潜能 191

- 1.一个出色的老板应该做到“三不” /191
- 2.让冲突提升潜能,增加绩效 /197
- 3.从管理角度激发员工工作潜力 /201

第七章 爱情中的一座桥梁——潜能的互动和开发 207

每个人都离不开爱情,好的爱情能让你和TA找到更好的自己,而不适合的爱情只能让双方都痛苦。其实爱情也是男女间潜能的互动和开发,你们需要一座沟通的桥梁,让彼此的潜能得以水乳交融,激发出婚恋中的生机。

你的爱情有多大的潜能 208

- 1.爱情的三个潜在因素 /208
- 2.聪明的女人要学会“开发”男人的爱情潜力 /211

3.诊断好男人是门大学问——你的他是“潜力股”吗?	/216
一座沟通的桥梁——男女在潜意识中的对抗和互补	221
1.男人怎样恰当、准确地翻译女人的“潜台词”	/221
2.女人要学会了解男人的“潜意识”	/227
如何激发婚姻中的潜能	230
1.把自己打造成“红颜”,做丈夫的知己	/230
2.相信爱情是婚姻的基础,并不断“重复输入”	/234
3.包装自己,展现独特的个性和美丽	/236

第一章

灵魂深处有宝藏——了解你的潜意识



自弗洛伊德以来，个人意识的又一个深层结构——潜意识被开发出来，于是人们对个人意识的结构又有了新的认识。无论哲学家、心理学家以及文学家们对潜意识的见解是如何的不同，无论关于潜意识的争论是如何的激烈和难于定论，有一点是相同的，即个人意识中的潜意识是客观存在的，我们应当深入地研究它，认识它。

论述篇：潜意识和显意识

潜意识在弗洛伊德之前就有人论及，康德就把无意识看作人精神世界的“半个世界”，不过真正深入研究潜意识并且产生了巨大影响的是弗洛伊德。弗洛伊德认为，意识是我们能够认识的心理部分，意识只占整个人心理的极小比例：“它像马铃薯的皮一样的显而易见，而在皮的下面，还隐藏着马铃薯最重要的部分呢。”

1. 潜意识的存在和本质——“海洋下面的巨大山体”

潜意识是人们通常不知道的意识，是构成个人心理最大、最有力的部分。潜意识还可以分为两个系统：无意识系统和下意识系统。

无意识是个人心理的最深层的结构，是人的本能、欲望的力量，有人把它比作心理程序的“发电厂”，是个人通常不得而知的部分。无意识只服从于“快乐原则”，总是力图使欲望得到满足。

下意识又叫做前意识，处在无意识与意识系统的边缘，它是人们可以回忆起来的，从而是可能进入意识系统的潜意识。下意识是沟通无意识与意识之间的桥梁或过渡环节。

弗洛伊德认为以往的心理只研究意识因而是表层心理学，而他的无意识学说则是深层心理学。弗洛伊德比喻说：“人的全部精神生活好比浮在大海里的冰山，意识不过是呈现在海洋表面上的山顶，它只是个人精神生活的一小部分。而潜意识则是海洋下面的巨大山体，它才是个人精神生活

的最大部分。”

弗洛伊德第一个深入研究了潜意识,同时也在潜意识的研究领域留下了许多的问题。在他之后,他的学生们又对潜意识作了大量的研究,提出了许多新的观点,发展、补充或者修正了弗洛伊德的学说。

例如,荣格把潜意识区分为个人潜意识和集体潜意识两部分。个人潜意识是由曾经被意识了但又被压抑或被忘却的,以及最初不够生动、不能引起有意识印象的内容所构成的部分。集体潜意识是那些反映了人类在以往的历史演化进程中的集体经验部分。荣格把它叫做“一种不可计数的千百亿年来人类祖先经验的沉淀物,一种每一世纪仅增加极小极少变化和差异的史前社会生活经历的回声”。荣格认为,集体潜意识是个人精神中最重要和最有影响的一部分。多拉德和米勒等人则认为个人的潜意识可以分为“非文学符号化经验”和“被压抑的经验”两部分。

那么,潜意识到底有没有,如果有的话,潜意识的实质是什么呢?它到底是如何构成的,它的生理机制又是怎样的呢?近些年来,我国的一些哲学家和心理学家以及一些文艺理论家,对这些问题进行了初步的探索,取得了下面一些有益的收获。

潜意识的存在

潜意识并不是虚构的东西,心理等于意识的观点是不全面的。弗洛伊德说:“我们要记得我们以前常以为心理的就是意识的。意识好像正是心理活动的特征,而心理学则被认为是研究意识内容的科学。这种看法是如此明显,任何反对都会被认为是胡闹。然而精神分析却不得不和这个成见相抵触,不得不否认心理的即意识的说法。精神分析以为心灵包含有感情、思想、欲望等作用,而思想和欲望都可以是无意识的。”

弗洛伊德的这一结论是建立在科学实践的基础上的,并已经被精神医疗、文艺创作等活动所证实。弗洛伊德开发潜意识的勇气和功绩应当被予以充分肯定。肯定潜意识的存在并开展对它的研究具有十分重要的意义。

我国的权威学者指出:潜意识问题是心理学的一个基本问题,它同现代教学改革、精神治疗、艺术创作、犯罪心理学和运动活动等有着密切的联

系。对潜意识领域开展研究,有助于我们全面而深入地洞察人的内心世界,进一步提高心理学的理论水平,使我们更好地运用心理学。

(1)对潜意识领域开展研究,可以扩大文艺题材,更深入地刻画人的心灵,给人以感染和教育;可以指导精神医疗,维护和恢复人们的精神健康;可以调动无意识活动的潜力,提高教育效率,开发人的智力;可以利用催眠和测谎技术,协助侦破案情,等等。

(2)对潜意识领域开展研究,还有助于我们正确地理解潜意识的本质及其作用,科学地评价和认识弗洛伊德主义和西方现代理论流派。

潜意识的本质

马克思主义的辩证唯物主义认为意识是人脑的机能,是人脑对于客观事物的反映。这个观点对于潜意识是否适用呢?潜意识的本质是什么呢?

弗洛伊德认为,潜意识是人的本能冲动,与外部世界无关。这种观点显然与辩证唯物主义相抵触。除了弗洛伊德之外,还有一些对于潜意识本质的错误理解。

第一种错误理解叫做“无机反映说”,认为潜意识是非心理概念的同义语,是无生命物质的反映形式。这种认识混淆了人的心理与非生物反映的本质。

第二种错误理解叫做“动物心理说”,认为潜意识是动物心理的基本特征。这种观点实质上是从根本上否定区别于动物的人的潜意识活动的客观存在。

第三种错误理解叫做“生理活动说”,认为潜意识是人的大脑所没有意识到的复杂的生理过程或几乎丧失意识的病态。这种观点抹煞了生理过程与心理现象的原则差异。

第四种错误理解叫做“自动结构说”,认为潜意识是自动化动作的不可意识性,认为各种习惯、技能熟巧等机械式的动作,均属于无意识的范畴。这种观点导致了对潜意识理解的表面性和片面性。

那么,到底什么是潜意识的本质呢?

人的意识是大脑对客观世界的反映,平时人们用言词反映客观事物的

过程,是大脑中意识活动的结果的表现,而这些表现仅仅是人自身心理活动的部分表现。除此之外,还有大量不能用或尚未用言词表达的非言词性心理活动,其属于潜意识的范畴。

因此,人的心理活动应分为两大过程:一为潜意识过程,二为意识过程。其中潜意识占主要,它包含了人对事物所有初步的、尚未用语言表达的印象,它是意识的基础和来源。

无意识就是“未被意识到的意识”。无意识是主体对客体所未被意识到的心理活动的总和。它的含义包括两个方面:

第一,无意识是主体对客体一种不知不觉的认识功能。

它不是人们对客观对象根本没有一点认识的反映,而是对某种对象不自觉的、未加注意的、不由自主的、不知不觉的、模糊不清的反映的认识。所以,无意识是未被意识到的认识,或意识阈限下的认识。

第二,无意识是主体对客体一种不知不觉的内心体验功能。

把二者综合起来,无意识便是人所未意识到的心理活动的总和,是人脑不可缺少的反映形式,是主体对客体不自觉的认识和内部体验的统一。

对潜意识的这种理解,可以清楚地划清其与弗洛伊德潜意识本质的界限。首先,潜意识的本质不是本能冲动的无条件反射锁链,而是同意识活动相联系的条件反射现象。其次,潜意识不是同外部世界绝缘的精神实体,而仍然是对客观现实的一种特殊反映。最后,潜意识不是人的心理活动的核心和根本动力,而是整个心理活动的必要补充和辅助成分。

当然,我们对潜意识的本质的认识,还是初步的和模糊的,需要在不断地研究探索中逐渐清晰起来。

潜意识的根源和生理机制

为了深入研究潜意识的本质,一些学者还探讨了潜意识的根源和它的生理机制。所谓潜意识的根源,是指潜意识产生的外部条件或客观基础。所谓潜意识的生理机制,是指潜意识产生的内部条件。我们也可以将潜意识产生的内外部条件统称为潜意识的根源。

多数人坚持认为潜意识仍然来源于客观现实,是客观存在的反映。但

是这种反映与意识不同。意识是使人感觉得到的外界刺激在人脑中的反映,其中相当一部分是人的能动的、自觉的、在实践基础上的反映。潜意识也是外界事物的反映,但这种反映一些是人所感觉不到的刺激在头脑中的反映,另一些是虽然曾经在人脑反映过,但早已自然忘却或被压抑,沉没于潜意识当中的。

潜意识的刺激我们之所以感觉不到或者没有感觉到,或者是因为外界刺激过于弱小,使人感觉不到;或者是因为大脑对外界刺激有选择性或敏感性的差别,因而没有感觉到。

但没有感觉不等于没有反映,没感觉到的反映就是潜意识的反映。可见,无论是没有感觉到的反映,还是被压抑的反映,都来源于客观存在。

潜意识虽然似乎微妙难测,但它是外界事物的反映。这一点,潜意识与意识只有形式、程度等方面的差别,而没有本质的差别。

潜意识产生的内部条件是潜意识的生理机制。这更是一个未知的领域。许多人根据巴甫洛夫的高级神经运动学说,初步探索了这个问题。有人认为潜意识的生理机制是未被意识的定势、条件反射和高级神经活动,是大脑皮层较弱的兴奋部位,是没有同第二信号系统的语词明显联系起来的的活动,是人的大脑两半球非语言思维的产物。也有人认为潜意识活动同时还是非条件反射的形式,主张灵长类动物和未懂得言词的婴儿也具有潜意识。还有人认为潜意识的生理根源是大脑对阈限下刺激,即达不到知觉程度的弱刺激的心理反映,等等。这些看法都可资参考。

潜意识的构成

如前所述,弗洛伊德认为潜意识由无意识与前意识两部分构成,他的学生荣格主张潜意识由个人潜意识与集体潜意识两部分构成。

一般我们认为,荣格的观点比他的老师前进了一大步。荣格的个人潜意识和集体潜意识概念,不看重个人的本能和欲望,而更多地肯定个人的独特经历和种族的历史发展,这说明他更多地肯定了潜意识的社会性和历史性。

最近,国外有学者又把潜意识分解为三种:一种是个体的前意识,第二