

# 《激发无限潜能》

## 图书基本信息

# 《激发无限潜能》

## 前言

当安东尼·罗宾邀请我为《激发无限潜能》一书作序时，我欣然应允。我之所以答应得如此爽快，主要是基于如下几点原因。首先，我相信安东尼是一个非同寻常的年轻人。我们初次见面是在1985年的1月，当时我正在参加棕榈泉。举行的“鲍勃希望沙漠精英赛职业——业余配对高尔夫比赛”。我在刚刚结束的一场比赛中有着十分出色的发挥，那是一场人人向往的比赛。在我们去吃晚餐的路上，一名来自澳大利亚的朋友基思·潘趣恰好从安东尼·罗宾的火炭行走课程广告牌旁边经过，恰恰看到了那句“释放你自身的潜能”。说实话，我听说过安东尼，一度对这个名字十分好奇，之前我和潘趣已经喝了点东西，而且我们都是那种不肯错过任何机会的人，所以我们决定不再回到球场继续打球，而是去参加他的课程。在随后的四个半小时内，我目睹了安东尼在众多商业顾问、家庭主妇、医生、律师各色人等面前的精彩“催眠”表演。当然，我这里的“催眠”并不是指安东尼的教程使用了诸如黑魔法之类的东西。事实上，安东尼以其非凡的号召力，迷人的个人魅力，以及出色的人类行为学方面的专业知识，使得椅子上的听众深深折服。这是过去20年，我所见识到的最愉快、最令人振奋的管理培训课程。课程结束后，除了我和基思，几乎所有的人都跨过了近5米宽的炭床，当然所有人也都完好无损。这对他们而言，实在是一次令人振奋的经历。安东尼选择火炭行走作为一种精神暗示。他并不是在传授江湖术士的歪门邪道，而是在传授一套实用的工具，教会你如何战胜内心的恐惧，采取积极高效的行动；告诉你一切伟大成就的潜能都深藏在你身体内部，等待着你亲自挖掘。所以，我乐于写这篇序言的首要原因，是我对安东尼·罗宾本人的无限敬重。第二点原因则是《激发无限潜能》能向读者展示安东尼·罗宾思维的深度和广度。安东尼并不单单是一个励志演说家。年仅25岁，他已经成为首屈一指的励志学专家。我深信这本书是最能展现这一种激发潜能的绝佳方法。安东尼在健康、释压、目标设定、认知等方面的出色才华，淡化了其间的差异。对于任何致力于成功的人士，本书不得不读。我希望读者能够和我一样深入地阅读这本书。尽管这本书要比拙作《一分钟经理人》稍长，我依然希望你能够书不离手，直至完全读透，然后利用书中所学的内容释放你自身的伟大潜能。肯尼斯·布兰查德 《一分钟经理人》作者

# 《激发无限潜能》

## 作者简介

作者:(美)安东尼·罗宾 译者:杨茂蒙职业演说家, 咨询专家, 世界公认的潜能学权威, 继戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔之后的潜能学权威。被誉为“美国潜能学研究的引路人”、“潜能开发的救星”、“潜能开发策略的奠基人”。他-潜心研究世界各地成功人士激发潜能获得成功的方法, 开创了一套行之有效的潜能开发之道。曾被美国布什总统授予“学术成就奖”。他的潜能成功学说, 帮助千千万万人走向成功之路, 使他们由一贫如洗变为百万富翁, 由无名之辈变成世界名流。NBA纽约尼克斯队教练帕特·瑞类(Pat Riley)称罗宾是“各行各业颠峰战士的终极教练。” 罗宾先后出版了《激发心灵潜能》、《唤醒心中的巨人》、《一分钟巨人》等潜能成功学畅销书。 世界著名的杂志《读者文摘》称罗宾的书是“开发人类无限潜能的基础读物, 对人类发挥自己的能力和有着重要的意义。每个人都应该值得一读的书。” 称罗宾是“当代美国人精神的导师”。

# 《激发无限潜能》

## 书籍目录

序言引言第一部分 模仿他人的成就第一章 国王的权杖第二章 差之毫厘，谬以千里第三章 心态的作用第四章 卓越成就之源：信念第五章 成功的七个谎言第六章 掌控思考：如何运转你的大脑第七章 成功的“句法”第八章 如何诱发他人的策略第九章 健康的身体：通往卓越之路第十章 能量：卓越成就的助推器第二部分 成功公式第十一章 突破局限：追求的目标第十二章 精确的功用第十三章 默契的魔力第十四章 卓越成就的归类：元程序第十五章 如何应对困难解决问题第十六章 重构：认知的潜能第十七章 锚定成功第三部分 领导力：卓越成就的挑战第十八章 价值等级：成功的终极判断标准第十九章 快乐富足的五个要诀第二十章 开创潮流：说服的力量第二十一章 卓越的生活：人类最大的挑战词汇表

## 章节摘录

跨越火炭的主要作用在于为你提供了一个储忆认知，为你展开了某种你从未意识到的可能性。如果之前所有的局限都是自己画地为牢，自筑篱墙，那么那些所谓的“遥不可及”、“痴人说梦”何尝不是触手可及呢？这就是我所强调的心态的作用。当然，纸上说来终觉浅，亲历亲为才能发现其中的真正奥妙之处。跨越火炭就是这样一种体验，它为你之后的信念和视野提供了一个范本，为你营造了全新的储忆认知并影响着你周围的人，你可以让他们的生活更为快乐充实，可以使他们信心满满地从事之前认为是“天方夜谭”的事情。跨越火炭的体验清晰地展示了人的具体行为与其心态之间的必然联系，即行为是心态的直接结果。只要你以积极乐观的人生体验不停地暗示自己，你可以在一瞬间实现情绪的转换，不仅超乎寻常地自信，行动也因此变得迅速、高效。当然，要达到这种效果，方法可以千差万别，我之所以选择跨越火炭，是因为这一过程十分有趣，还略微带点奇幻色彩，相信经历过的人都有点怀念。

产生期望结果的关键在于你如何认知自己的储忆，如何通过这种储忆认知使自己处于积极、主动的心态之中，使你能够不断地尝试各种方法手段实现自己的目标。反之，倘若你未能拥有这种心态，多半是因为你自己主动放弃，或者三天打鱼、两天晒网，维持着三分钟的热度而已。如果我向你提议跨越火炭，我所表达的内容，无论是言语上还是肢体上的，都会进入你的大脑中，唤醒你的某种储忆认知。如果在你的脑海里不停地想象一个人被牵着鼻子在火堆上炙烤，五官因痛苦极度扭曲，相信这种感觉不会带给你多少愉悦的心情；假使你想象自个儿站在火中，闻着自己皮肤烧焦的味道，恐怕就更是雪上加霜了。反之，如果你想象一群人围着篝火载歌载舞，并且脑子里不停地闪现欢快的画面，你的心态可能就会截然不同。如果你能暗示自己火炭行走可以使你更加健康、快乐，并且在心里默念“切！小菜一碟，轻而易举”，自信满满地移动你的四肢，这些积极、自信、乐观的信号就会传到你的大脑，使你进入到一种即刻便可轻松跨过火堆的心态之中。生活中的哪一件事不是如此？如果我们不停地暗示自己，这不过是小菜一碟，所谓的难题也就真成了凉拌黄瓜。反之，你若视之如畏途，那就真成了你人生之中难以逾越的天堑了。特德·特纳、李·艾柯卡以及W·米歇尔为何能够成就非凡，原因也在于此。当然，有时积极、乐观的心态并不那么奏效，尽管你足够积极、自信，仍不免会失败；但是积极的心态至少能让你展示出最好的自己，为你创造最大的可能性。

下一个问题就是，如果储忆认知和生理状态可以偕同创造最佳心态，而这种心态又决定了我们行为的起源，又是什么决定了我们在某种心态下的具体行为呢？如果你深爱着一个人，你可能会将她紧紧地拥在怀里表达你的爱意，你也可能说很多海誓山盟的甜言蜜语。其实我们的一切行为都来自于对周遭事物的模仿。例如，有些人极度愤怒，他们会不由自主地学习某些人的愤怒行为；可能他会像父母处理这样的事情一样，一巴掌扇过去。或者尝试着想想其他事情，这种经历就会在他们的内心存储下来，在他们以后的生活中重现。每个人都有着独立的世界观，都有着塑造各自环境背景下的精神楷模。从那些熟识的人或书籍、电影、电视中，我们逐渐认识和了解着我们生存的这个世界。还以W·米歇尔为例，影响他一生的一个人其实是个瘸子，但这个瘸子却有着健全、成功的人生。当生活将米歇尔推向相同甚至更糟的处境时，他仍然从自己身上看到了生活的希望，于是一切的一切都不再是他成功路上的绊脚石，反而成了向上攀登的阶梯。

模仿他人时，我们需要找出他们的信念。这些信念使得他们能够积极、乐观地暗示自己，并采取高效的行动。我们还要找出他们是如何将周围世界的体验转化成积极的认知暗示的。他们脑海中是怎样一幅画面？他们说些什么话？他们又如何感知呢？我要再次重申，只要我们的身体能够受到相同的信息刺激，我们同样可以达到类似的结果——这就是模仿的本质。生活之中亘古不变的真理就是，一切事物皆有因果联系。如果你不能集中精力于你所期待的结果上，并不停地按正确的方式暗示自己，那么一些外部触发机制——一场谈话，一部电视剧抑或其他任何东西——都可能使你进入到更加消极、逃避的状态。人生不是一潭死水，而是奔腾的江河，流淌不息，如果你不扬帆掌舵，没有坚定的方向，就不免随波逐流，甚至被击碎在浅滩上。同样，如果你没有在心中埋下希望的种子、精心地呵护培养，很快便会荒草丛生，最终一无所获。如果我们不能控制自己的思想和心态，周遭的环境便会迫使我们陷入危险的境地，生活将变得如梦魇般不堪回首。因此，我们要时刻守护我们的思想，我们要学会并坚持用正确的心态暗示自己。在灵魂的花园里，我们是最勤劳的园丁，决不容许蔓草肆意生长。卡尔·华伦达就是这方面最有利的例证。他进行过数年的高空杂技表演，一直安然无恙，他从未想到自己可能失手。似乎失败、坠落之类的词语压根就没有进入过他的大脑。几年前，他开始向妻子提及自己可能会掉下来。人生之中第一次，他开始有了自己可能会从上面掉下来的意识。在首次谈到这一话题之后的三个月，他掉了下来，一命呜呼。可能有些人会说他未卜

## 《激发无限潜能》

先知；而另外一些则归结为他心中的某种暗示，这种暗示向他的神经系统传达了某种悲观的信号，进而演化成了事实。他为自己的大脑设置了一条路径，然后便陷入到这种心态中不能自拔。从卡尔·华伦达的悲剧之中，相信我们能够窥到人生的真谛——时刻了解我们心中所想的东西，保持绝对专注。

如果你始终专注于那些悲观的事情，那些使你痛苦、绝望的事情和问题，你便会使自己陷入到一种支持此类行为和结果的心态之中。例如，你是一个嫉妒到无可救药的人吗？你当然不是。或许在以往你有过嫉妒的心态和行为，这些心态和行为并不能代表你。但恰恰因为这一段嫉妒的心态和行为，你为自己以后的生活创造了一种储忆，你会自然而然地陷入到这样的情绪和心态之中。记住一点，你的行为由你的心态直接决定，而你的心态又源自你的储忆认知和生理状态，这两种东西都可以在短期内扭转。如果你曾经有过嫉妒的心态，就意味着你用某种认知暗示使自己进入到这种储忆之中。现在你可以尝试一种全新的方法，相信也必定会产生全新的心态及行为。如果你内心不停地提醒自己，你的另一半在欺骗你，很快你就会怒不可遏。尽管一切全是你胡乱猜想，找不到丝毫的证据，你过去的某些经历和体验仍然如时空交错般不停地闪现。当你的爱人走到你面前时，你心中自然而然地充满了猜疑，也许你依然在莫名地愤怒。试想在这种心态下，你会温存地爱恋对方吗？鬼才相信！你可能会激烈地虐待他或她，或者把一切深藏在内心，以便养精蓄锐，遇到哪怕有一丁点类似的苗头，便不由自主地再次陷入到这种情绪之中，不能自拔。可能你的爱人清清白白，但是在这种心态下，你会变得过分猜疑甚至无理取闹，会逼着对方投向别人的怀抱。如果你嫉妒，那是因为你自己营造了这种心态。你完全可以从另外一个角度理解问题，想想你的爱人为了维持这个家早出晚归，想象归心似箭的他或她因为加班而无法及时赶回。这种心态下，你会觉得对方无比地依恋这个家，依恋与你厮守的甜蜜时光。既然你们彼此深爱对方，又何必费尽心思地猜疑呢？为了一些子虚乌有的事情费尽心神，反而把双方搞得不愉快，在甜蜜的氛围中泼一盆凉水，又何苦呢？P46-48

# 《激发无限潜能》

## 媒体关注与评论

我从17岁到21岁换了18份工作，到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，他彻底的改变了我的一生。——亚洲顶级演说家陈安之 安东尼·罗宾是这一代人中最伟大的影响者。——《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维 他影响了美国的商业历史，改变了无数美国企业的命运，勤奋、卓越、孜孜不倦地帮助企业训练人才，在这方面，他无疑是整个业界的标杆。——《一分钟经理人》作者。美国著名商业领袖 肯尼斯·布兰查德 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 这是人人必备的生活指南。鼓舞人们真正掌握自己的生活。——著名影星，美国加州州长阿诺·施瓦辛格

# 《激发无限潜能》

## 编辑推荐

如果你对自己的生活现状不满意，想要获得更高质量的生活，安东尼·罗宾的这本《激发无限潜能(经典版)》将为你指点迷津，教导你如何驾驭你的个人和职业生活，如何赢得本应属于你的高质量生活。

向读者展示安东尼·罗宾思维的深度和广度。安东尼并不单单是一个励志演说家。年仅25岁，他已经成为首屈一指的励志学专家。这本书是最能展现这一种激发潜能的绝佳方法。安东尼在健康、释压、目标设定、认知等方面的出色才华，淡化了其间的差异。对于任何致力于成功的人士，本书不得不读。

# 《激发无限潜能》

## 精彩短评

- 1、有一些类似催眠疗法的理论还比较新颖，不过有些玄化了，对自己来说作用不是特别大。
- 2、感觉此书中有些内容比较重复啰嗦，只能说一般吧
- 3、不错 很不错 相当不错 恩
- 4、激发我们无线潜能，培养我们灵活的思想
- 5、每个人都有无限的潜能
- 6、很好
- 7、值得一看一书，确能改变你从往的生活！
- 8、审视自己的缺陷和不足，扬长补短
- 9、还不错，整体给我感觉挺好的
- 10、给老公买的，我也看了一点，真心不错

# 《激发无限潜能》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)