

GIANT STEPS 巨人的脚步

〔美〕安东尼·罗宾斯 (Anthony Robbins) 著

葛文聪译



15年
纪念修订版

365天自我提升训练课

美国著名心理学专家，世界级成功学、激励学领域顶尖大师

安东尼·罗宾斯励志经典名著

助你一步步走向人生的巅峰！

美国总统克林顿、戴安娜王妃、南非前总统曼德拉、世界网球冠军安德烈·阿加西
以及众多皇室家庭成员、诸多500强企业领导的私人顾问和咨询专家

华夏出版社

G I A N T S T E P S

巨人的脚步



365天自我提升训练课

〔美〕安东尼·罗宾斯 (Anthony Robbins) 著
葛文聪 译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巨人的脚步: 365 天自我提升训练课 / (美) 罗宾斯
(Robbins, A.) 著; 葛文聪译. —北京: 华夏出版社,
2010.4 (2010 年 6 月重印)

ISBN 978-7-5080-5642-5

I. ①巨… II. ①罗… ②葛… III. ①成功心理学—
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023861 号

Copyright © 2010 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE/Huaxia Winshare Books
Co.,Ltd

Copyright ©1994 by ANTHONY ROBBINS

Simplified Chinese characters edition arranged with Fireside,a Division of
SIMON & SCHUSTER INC. through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY,
LABUAN, MALAYSIA.

著作权登记号 图字: 01-2009-6855 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

巨人的脚步: 365 天自我提升训练课

作 者 罗宾斯 (Robbins, A.)
译 者 葛文聪
责任编辑 黄珊珊
装帧设计 尚书堂
出版发行 华夏出版社
(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)
总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司
印 刷 北京通州皇家印刷厂
开 本 730 × 1010 1/32
印 张 13
字 数 150 千字
版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 6 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5080-5642-5
定 价 18.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

世界第一成功导师 安东尼·罗宾斯

潜能开发经典励志名著

《巨人的脚步》

15 周年纪念修订版

瞬间改变状态的巅峰教练

引导你完成 365 天自我提升训练

每天坚持 5 分钟

点滴积累终将化成生活质量的巨大改善

一本值得终生阅读的书

安东尼·罗宾斯

美国著名心理学专家，世界级成功学、激励学领域顶尖大师。他的潜能开发理论帮助无数个人、团体和企业转变了发展的轨迹，接受他辅导和咨询的名人包括美国前总统克林顿、南非前总统曼德拉、戴安娜王妃、世界网球冠军安德烈·阿加西等。他还为美国陆军提供了“激励训练”服务，担任多位英国王室成员的私人顾问和英国谢菲尔德市的首席咨询专家等。

罗宾斯的畅销经典《唤醒心中的巨人》《激发无限的潜力》《巨人的脚步》等已被翻译成四十余种语言在世界范围内发行，《激发个人潜能》系列视听教程（录像带和光碟）累计发行达3500万套，80余个国家、数千万人受益于他的演讲和辅导，罗宾斯的系列丛书、录像带、光碟、研讨会和教育系统被世界各地的各界人士所传颂。

安东尼·罗宾斯获得过的荣誉

1995 年安东尼·罗宾斯当选为“美国十大杰出青年”；

1994 年获评“杰出人类活动家”与“布莱恩怀特公正奖”；

1993 年被国际演讲会（TOASTMASTER INTERNATIONAL）评为“全球五大演说家”，1995 年被该组织授予最高奖项“金锤奖”。

安东尼·罗宾斯曾经辅导和提供咨询的名人

美国前总统克林顿

戴安娜王妃

南非前总统曼德拉

前苏联领导人戈尔巴乔夫

世界网球冠军安德烈·阿加西

众多皇室家庭成员

.....

《巨人的脚步》介绍

一年 365 天 每天 5 分钟

小改变 人生大不同

不相信吗？欢迎你和全球数千万读者一起迈开“巨人的脚步”！

《巨人的脚步》是集合了安东尼·罗宾斯所有经典著作精华的行动训练指南，它以箴言短句的形式把自我提升和成功要诀化做简单易行的“每日一练”，每天只要身体力行完成练习，你就可以迅速拥有强劲的驱动力，不但可以得到你渴望的成功，更重要的是可以享受完美的生活。

全球数千万人通过安东尼·罗宾斯的潜能开发训练极大地提升了生活品质，不同程度地改变了人生命运，包括：收入倍增、人际关系改善、养成良好习惯、提升领导力和执行力、厘清价值观、成功瘦身、消除抑郁情绪等等。

名家点评《巨人的脚步》

“安东尼·罗宾斯再一次帮助我们展示出自己最好的一面，让我们发掘内在的力量，能够不断创造自己企望的结果。《巨人的脚步》是一个珍贵的藏宝图，而我们就是那宝藏。”

——杰夫·阿奇 (Jeff Arch)，电影《西雅图不眠夜》的编剧

“安东尼·罗宾斯通过《巨人的脚步》把我们带向了更高的境界。在这本书中，我们又一次获得机会去认识那些追求更深刻的生活、一直支持我们的理论的同胞们。”

——狄巴克·乔布拉博士 (Dr. Deepak Chopra)，
夏普人类潜能及身心治疗中心

“罗宾斯的《巨人的脚步》是指导人生的终极计划书，是充满情感互动、带人走向个人成功和职业成功的启蒙书。”

——彼得·库珀 (Peter Guber) 索尼影业前董事会主席兼 CEO

“现在，有了《巨人的脚步》，我每天都能学习安东尼·罗宾斯的激励技巧，这就好像身边有一个现成的教练，给我支持，激励我追求最高层次的创作力、领导力和人道主义关怀。”

——肯·布兰佳 (Ken Blanchard)

畅销书《一分钟经理人》和《顾客也疯狂》的作者

名家推荐

阿诺·施瓦辛格（著名影星，美国加州州长）

“这是人人必备的生活指南。鼓舞人们真正掌握自己的生活。”

安德烈·阿加西（世界网球明星）

“安东尼是世界上最顶尖的人生导师。安东尼对世界、人类和人性所理解的透彻程度十分令人赞叹！他懂得如何令人各展所长，稳操胜券。”

陈安之（世界华人成功学权威）

“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·罗宾斯，他彻底改变了我的一生。”

麦克阿瑟（哈佛商学院院长）

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

肯·布兰佳（《一分钟经理人》和《顾客也疯狂》的作者，
美国著名的商业领袖）

“我所见到的少数几个天才人物之一。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旗帜。”

拉里·金（美国有线新闻网主持人）

“他启发了千千万万人去改变自己的一生！安东尼·罗宾斯发掘了我们最美的一面，因为有了他，世界变得更好。”

赖利（NBA 纽约尼克队教练）

“冠军永远是属于那些不断进步并且保持巅峰状态的人，安东尼·罗宾斯是各行各业巅峰战士的终极教练。”

史蒂芬·柯维（《高效能人士的七个习惯》的作者）

“安东尼·罗宾斯是这一代人中最伟大的影响者。”

「提问，你便能得到答案。寻找，你便能找到。敲门，门就会为你敞开。」

——《马太福音》



前 言

亲爱的读者：

欢迎你阅读这本书！我知道，不论你是谁，不论你已取得了怎样的成就，也不论你现在正面临何种挑战，促使你来读这本书的都是追求美好结果的欲望。作为生活这个迷人旅程上的同路人，我对于你的生活热情和全力投入表示敬意。我向你保证，只要跟着我把这本书读完，你获得的回报将远远超出原有的期待。

本书的撰写是基于我的畅销书《唤醒心中的巨人》中所讲述的一些最好的技巧、原则和策略。我写这本书的目的有两个：第一，为了激励你；第二，为了激励你不断地采取简单的行动，直至

行动和心灵的力量化成美好的结果。只要你随我一起好好努力，每日的激励和点点滴滴的行动日积月累，终会化成生活质量的巨大改善。

本书中所讲述的哲理、技巧和策略简单易懂，可操作性强，你每天花几分钟时间即可消化理解书中的知识，完成相应的练习。你将学到许多行之有效的激励法，从决策的力量——这是生活中的任何改变得以实现的基础——到更加具体的方法。它们能决定你的人际关系状况、经济状况、健康状况和心情。

请选择适合你的阅读方式——可以顺次一页页地读（这是最好的方法），也可以挑自己喜欢的章节跳着看，这样它就能成为你的精神力量之源和行动力量之源。我的目的就是要帮助你花最少的时间获得最大的效果，同时告诉你如何安排一年的时间。

下面告诉你从本书中最大化地受益的几个步

骤：1) 读一页；2) 花几分钟时间思考一下刚才读到的内容；3) 拿出一个笔记本，写下读后的感悟。最重要的是，我邀请你立刻根据书中的内容采取行动。毕竟，如果没有行动，再好的激励又有什么用呢？

感谢你允许我与你一起分享这些技巧。希望在翻阅这本书的过程中——即使有的页面上只有一句话或者一个想法——你会收获特别的感动。那样的话，我就会感到自己很幸运。

期待着有一天能与你相见！要记得充满热情地生活！再见了！

——安东尼·罗宾斯

目 录

第一部分 命运之梦想

1-31

决策及目标的制定 P 001

第二部分 怎样得到自己真正想要的?

32-59

痛苦 / 快乐和心理状态 P 035

第三部分 创造的力量，毁灭的力量

60-90

信念 P 065

第四部分 问题即答案

91-121

问题 P 099

第五部分 抓住改变的诀窍

122-151

掌控成功的学问 P 133

第六部分 成功词典

152-181

转变性词汇的力量和普遍性比喻的力量 P 165

第七部分 如何使用你的行为信号

182-212

情感 P 197

第八部分 应接十日心理挑战

213-243

心理挑战和评价控制系统 P 231

第九部分 你的私人指南针

244-273

价值观和规则 P 265

第十部分 拓展生命的要素

274-304

身份定义和参照物 P 297

第十一部分 思行合一

305-334

健康，金钱，人际关系和行为准则 P 331

第十二部分 终极礼物

335-365

奉献 P 363



NO.1

第一部分

命运之梦想 >

决策及目标的制定

GIANT STEPS

365 Daily Lessons in Self-Master by ANTHONY ROBBINS