

改变全球5000万人命运的个人潜能开发第一书



唤醒 心中的巨人

如何控制身体、情绪、精神、财富及最终命运

[美] 安东尼·罗宾/著 王平/译

Anthony Robbins

世界第一潜能开发大师
—— 安东尼·罗宾代表作 ——

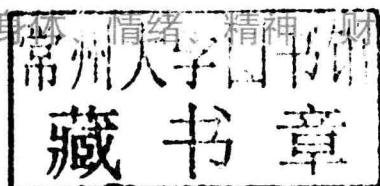
AWAKEN THE GIANT WITHIN

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS



唤醒 心中的巨人

如何控制身体、情绪、精神、财富及最终命运



[美] 安东尼·罗宾/著 王平/译

Anthony Robbins

中国城市出版社

北京版权局著作权合同登记

图字：01-2009-3704

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒心中的巨人 / (美) 罗宾 (Robbins, A) 著;
王平译. — 2版. — 北京: 中国城市出版社, 2013.4

书名原文: Awaken the giant within

ISBN 978-7-5074-2694-6

I. ①唤… II. ①罗…②王… 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 (2013) 第083881号

Simplified Chinese Translation copyright © 2013 by China City Press

Awaken the Giant Within

Original English Language edition Copyright © 1991 by Anthony Robbins

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of
Simon & Schuster, Inc.

策 划	王 立
责 任 编 辑	唐 许
特 约 编 辑	杨亚妮
装 帧 设 计	谷亚丽
责任技术编辑	张建军 张雅琴 张美欣 沈永勤
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编100053)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010) 63275378 (营销策划中心)
传 真	(010) 63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 68171928
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京艺堂印刷有限公司
字 数	330千字 印张29.5
开 本	710×1000 (毫米) 1/16
版 次	2013年6月第2版
印 次	2013年6月第1次印刷
定 价	38.00元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010) 68171928

名家推荐
Awaken the Giant Within

《唤醒心中的巨人》一书，是罗宾关于自我意识著作中的又一杰作。无论是在生活上，还是工作上，这本书都带给我无穷的力量和敏锐的洞察力。

——彼得·古柏

索尼娱乐公司主席兼首席执行官

冠军，就是那些能够不断改善自我、长期保持出色表现的人。安东尼·罗宾就是那些严格要求自我的男女们的“终极教练”。

——帕特·莱利

NBA最佳教练

罗宾的经典著作……这是为每一个追求成功和卓越的人所著的一本书，助其在人生各方面表现出完美的“10”分。这是一本天才之作……有着对新方向的洞察……为梦想贮藏能量……激起信心和奋斗。

——吉姆·汉斯伯格

雷曼兄弟公司主席兼咨询总监

那些希望能够提升人生品质的人应该人手一册《唤醒心中的巨人》，安东尼·罗宾用自己的热情点燃了读者的热情，同时也给出了切实可行的建议。

——芭芭拉·安吉丽思博士

《女人都该知道的男人秘密》作者

《唤醒心中的巨人》是行动的号角，号召你回归真正的自我，让人生从此与众不同。

——马丁·希恩

托尼·罗宾就是让人那么信赖。《唤醒心中的巨人》一书充满了科学的规则和方法，每一页都是详加调查和立马可行的指导条则，能把人的想法和情绪集中到目标上。罗宾是个成功的沟通者，也是个人成功领域里真正的名家。

——斯科特·迪嘉莫

《成功》杂志主编兼出版人

安东尼·罗宾在个人成功和卓越表现（peak performance）心理学有着先人一步的想法，《唤醒心中的巨人》一书为个人追求卓越提供了所需的工具，托尼本人的热情、激情和努力将激励你真正去掌握人生、感动他人。

——肯尼斯·布兰查德

《一分钟经理人》作者之一

托尼·罗宾可以说是美国最为了解个人成就这一课题的人，也是创造真正成功的人。

——查里斯·基文斯

《更多的财富，没有风险》和《保卫金融》作者

整本书充满了创造性的讨论和转换的意识，尤其是第九章《终极成功的词汇》，其价值简直不可估量。

——F.J.古尔德芝加哥大学

应用数学和管理科学教授

安东尼·罗宾是该领域最具影响力的人，《唤醒心中的巨人》一书极具魅力，充满了一系列前沿性质的发现和见识。该书认为，持之以恒的价值观和为他人服务是成功的基石。

——史蒂芬·柯维

《高效能人士的七个习惯》作者

感谢信

Awaken the Giant Within

在致谢之前，我想起了橄榄球比赛中，四分卫在最后一分钟全力奔跑，他们挤成一团，奋力争球，一下掷出50码远，触地得分！球迷欢呼，教练雀跃，四分卫们心中充满了赢球的荣耀和愉悦。但是我要说，这是团队的胜利，而四分后卫只是幕前的英雄。人生也是如此：成功，意味着诸多的幕后英雄。当我想要在书中表达我对这么多真诚和无私的家人、朋友和同事们的感谢时，我觉得言不能尽意。我该如何告诉各位，这是整个团队自始至终的努力和帮助的结果？

感谢我的妻子贝基、母亲和我的4个孩子——詹瑞克、乔希、朱莉和泰勒，你们的爱是我力量的源泉，你们是我人生中的至爱。

感谢我的两位助手迪恩·塔特尔和凯恩·里奇，你们精力充沛，全身心投入到工作中，你们通宵达旦地工作，以至于多天无法见到丈夫和孩子，跟着我全国奔波，却始终不知疲倦、精力充沛。没有你们的支持，我不可能完成这本书。

感谢我的销售代表和经理们，是你们把我带到了各个城市、各个研讨会现场；感谢我的经销商们、我的个人发展顾问们，是你们把我的视频研讨会变得意义非凡。在此我要说：感谢你们的勇气和贡献。感谢公司的客服代表们，是你们激发客户的行动，让他们获得全新的成长。谢谢你们！

感谢圣迪亚哥公司的整个团队，你们的努力工作让我的想法得以实现。向你们致敬！

感谢安东尼·罗宾公司的合伙人们，尤其是“财富管理”的朋友们，你们深深打动了我。

感谢研讨会的参与者们，从你们身上我学到了许多。我要特别感谢1991年那场课程的学员的支持，我通宵达旦地工作终于如期完成本书。

感谢厄尔·斯特贝尔，你的爱、友情和无时无刻的支持和帮助让我得以保持内心的平静进行创作。

感谢罗伯特·贝斯博士，我亲爱的朋友。你的智慧和无私的爱把我从弯路上拉回来，你的建议有如珍宝，我打心底里充满无限感激。谢谢维基·乔治，谢谢

你，我的朋友。

感谢迈克尔·赫特森，你总是高标准严要求。谢谢你，我最好的朋友米歇尔·金，你幽默风趣、深具同情之心。谢谢阿兰、琳达和乔治·哈恩，有了你们的鼓励和支持，我更敢于面对未来。

感谢“全体城堡成员”，尤其是特丽萨·兰农和伊丽莎白·卡尔菲，你们给予了我全世界最好的支持，让我得以在此安家。

谢谢高西伦克公司的好朋友们：格雷格·伦克，比尔·高西，伦尼·利柏曼、乔恩·舒尔贝格和约翰·扎韦尔德。是你们和录音带产品的职员一起，在过去两年里让700多万份的录音带遍布全球，让人们了解了我的“能力哲学”，我们的友谊值得珍惜。

谢谢彼得·古贝尔，你的电话激发了我的灵感，还有你的支持，让我深感你我友谊的可贵。

谢谢肯和玛芝·布兰查德，你们与我们夫妻一季度一次的聚会，是彼此间魔力和与日俱增的尊敬的源泉。

谢谢马丁和珍妮特·新英，你们的激情、正直和允诺是我的指明灯。

谢谢安东尼·罗宾基金会的全体志愿者，由于你们的长期无私的奉献和努力，那些流浪者、服刑者和孤老弱小者身心得到改善。你们的工作非常有意义！

谢谢罗伯·恰尔蒂尼，斯丢·米特elman，菲尔·玛菲顿，保罗·皮尔泽，和约翰·罗宾，你们为本书作出了贡献，有助于人们改善自身的生活。

谢谢跆拳道大师李俊久，你们的爱、忠诚和所拥有的知识让我获得了更大的成就，请允许我向你鞠躬致谢。

谢谢那马雷种植庄园的富士假日的员工们，谢谢维维尔和纳迪这些隔壁村的村民们，你们让我懂得，生命本身就是惠赐和欢乐，快乐才是真正的生活之道。

谢谢米勒和他的全体成员，请允许我脱帽致谢。谢谢迪克·斯奈德、鲍勃·朝比奈隆和贝利斯，谢谢你们对我的信任，谢谢！

谢谢所有我所倚靠的伟人们，谢谢那些让我形成自身哲学、策略和技巧的老师们。这些谢意虽然已经在《激发无限潜能》一书中已经表达过，但我仍然要向你们致以感激之情。

最后，感谢所有在幕后支持我的人：凯西·默勒，苏西·冈萨雷斯，琼·孟，南希·明库斯，莎丽·威尔逊，玛丽·肯特，瓦莱丽·费尔茨，利·兰德赞，戴维·帕罗西诺，谢尔·塔伦蒂诺，马克·拉姆，罗伯特·莫特。感谢你们的努力工作！

在人生旅途中，我们常常期待奇迹，也收获奇迹。在过程中，我们不断成长，在我的人生中，你们都是伟大的人！

唤醒它们吧，那些休眠中的无限潜能，
让它们不再沉沉而睡。

目录

Awaken the Giant Within

序言 /1

第一卷 释放你的力量吧

第一章 命运之梦 /7

太多的人让梦想在庸常的生活里消弭于无形，他们不再心怀梦想，不再试图去塑造人生、把握命运，这些人也就失去了成为强者的可能。而我的人生，就旨在重建梦想，实现梦想，唤起每个人那无穷无尽的力量。

- 就在那天，我顿悟：以往我遭受的种种挫折和失败，都为我今天的崭新生活打下了坚实的基础。
- 一位销售人员告诉我们，在短短6个月里，他的月收入如何从2000美元跳到12000美元。怎么可能呢？

第二章 决定：开启能力的道路 /17

我们都要问问自己：十年后我究竟应该过怎样的生活？今天我要如何努力去创造我所期待的明天？从今天起什么是我所该坚持的？对我来说什么是现在的重点？什么是长久的目标？今天我该采取什么行动来塑造我的人生？

- 或许你现在就可以下个决定：重回课堂，去翩翩起舞或引吭高歌，好好理财，学会开飞机，成为缪斯女神……
- 如果决定如此有效，为什么还有那么多人不能像耐克说的那样“Just Do It”？
- 就像瓦文萨们所知道的，如果你决定要越过那些墙，你可以翻爬而过，可以凿穿而过，可以挖地道而过，也可以找扇门走过。

第三章 塑造人生的力量 /35

是什么让一个家世背景良好的人铸成大错却全无悔意？又是什么让那位男士舍己为人？是什么成就了英雄义士，又是什么让人堕落成了懦夫、罪犯？是什么让此人与彼人完全不同？

- 为了防止过去几年间所攒的十万元被偷，和在未来五年去赚十万元之间，哪个给你的动力更大呢？
 - 有些广告被称为“性感营销”，当在杂志和电视上从“性”的角度去推广产品，毫无疑问会让人产生愉悦的感觉……
-

第四章 信念系统：创造与毁灭的力量 /55

你看，决定人生境况和未来的从来不是周遭的环境，也不是往日的机遇，而是个人对遭遇的阐释、对生活的理解。是信念造就了英雄人物，也是信念让很多人归于平凡。

- 信念是把双刃剑，可致人获病，也可使人痊愈。有资料显示，信念还能影响到人的免疫系统。你信吗？
 - 4分钟跑完一英里的纪录数千年没人能打破，为什么罗杰·班尼斯打破之后，一年内多达37人创造这一成绩？
 - 全球99%以上的打字机键盘都是相同的排列方式，你知道为什么吗？
-

第五章 改变是马上可以做到的吗 /85

为什么之前人们认为，改变会耗时良久？原因之一就是很多人再三尝试，力图改变，还是以失败告终。实际上，惟一的困难是我们不知道如何去改变。

- 一个人要多久可以走出失恋的阴影？从生理上说，第二天早晨就可以。但是大多数人做不到，为什么？
- 需要多少位心理学家才能改变一只电灯泡？

第六章 如何改变人生中的任何事：神经链调整术 /101

如果想要改变自身的行为，惟一行之有效的办法，就是把无限巨大、难以忍受的痛苦跟自身旧的行为联系起来，把巨大的快乐和新行为联系起来。

- 你是否能想象，一位女士仅凭一个空狗罐头就达成了多年未遂的“减肥大计”？
- 当球员一个妙传帮助队友投篮得分时，教练为什么总是立刻大喊“传得好”？
- 如果一个人一开始就输钱，这样赌徒们反而容易止步，这是为什么？

第七章 如何获得你想要的 /125

认真地问问你自己，什么才是你人生中的真正所求？是甜蜜的爱情？儿女的尊敬？丰厚的财产？飞驰的汽车？成功的事业还是半山别墅？

- 当有人亲吻你，那一刻是什么让你充满了甜蜜感？那可不只是两片不同的肌肤在接触而已。
- 一个人的行为和 能力无关，而跟他当时的状态有关。要想改善自己的能力，最好的方法是马上改变自己身心的状态。

第八章 问题即答案 /149

孩子们的提问，是因为他们在不停地衡量事物的意义，以及接下来的行动。在这一过程中，他们开始建立起神经链来指引未来的人生。他们就像一个学习机器，一切的学习、思考和联想都来自提问……

- 众人争先恐后的来抢占市场，只有亨利·福特提出这个问题：“我如何才能规模化生产？”
- 试着问问自己：“如果我不改变，我要付出怎样的代价？未来会怎样？如果我现在就这样做，我的人生会有怎样的改变？”

第九章 终极成功词汇 /169

字眼，有时让人痛哭，有时让人微笑；有时能治愈人心，有时会刺痛心扉；有时会让人腾起希望，有时又叫人陷入绝望……

- 以“骑士精神”为例，它所带给你的感受，是不是要比“彬彬有礼”和“绅士风度”等字眼丰富得多？
 - “一个人一旦发怒，就会气场十足，有了气场就会扭转局面”；“生气就意味着你无法控制自己。”到底哪个是对的？
-

第十章 引喻的力量 /195

当你看到“基督教”一词或是十字架时，你当下的反应是什么？如果把它旋转一下，扭转成纳粹的“卐”符号，你是不是会立刻产生强烈的负面印象？

- 事实上耶稣不仅是个善于表达的大师，连他自己也成为上帝之“爱”和“赎罪”最好的引喻。
 - 如果你为某事不快，那么赶紧看看自己使用的隐喻是不是有不当之处，才导致你产生那样的反应停滞不前。
-

第十一章 十大有力情绪 /211

要想利用好情绪，有效的方法就是让“一切情绪都得以积极运用”，从情绪中好好学习、善加利用，开创更美好的人生。

- 在棋坛和武术界有句话很形象：“威胁要攻击远比攻击本身更让人难受。”
- 失望代表你想得到却永远得不到；而挫折感却有积极的一面，它表示你的问题还有解决的办法。
- 毅力可以打破挫折感，弹性可以解决失望，当信心出现，懊恼就会消失，因为你坚持你的新标准。

第十二章 拟出自己期望的未来 /233

很多人知道自己该做些什么，但是从来就没有付诸行动。究其原因缺乏令人心动的未来和目标。如果存在这个问题，那么本章就给予你前所未有的机会，进而付诸行动，实现心中美梦。

- 目标让我如此精神抖擞，它们让我起得早、睡得晚，充分发挥自身所长和所有，并让梦想成真。
- 设立目标的过程就像你的视力，当你越接近目的地，你就越清晰。这不仅仅在于目标本身，所有的细节也都纤毫毕现。

第十三章 十天心智挑战 /267

要想让人生进入更高境界，就需要明白一个道理：过去的行为模式即便为过去所证明是成功的，也不能保证一定会把我们带到理想的未来。无论是个人还是组织，最大的问题就是拒绝改变。

- 领导人的方式就是平衡之道，他会微笑着看园中的野草，他知道这些草只不过是过客。
- 多年前我的老师吉姆·罗恩便教导我，要每天坚持看一点有价值、有启发性 and 有营养的书，这甚至比吃饭更重要。



第二卷 学会控制——主宰系统

第十四章 终极影响力：你的主宰系统 /279

每一天我都像柯南道尔笔下的福尔摩斯一样，仔细搜索每个人独特行为的蛛丝马迹，然后把他们拼起来，找出是哪些因素在操控他们的行为。其实每个人的行为都是有迹可循的，就像开枪后必然冒烟一样。

- 市场先生是在服务你，不是在指挥你，如果有一天你发现他很蠢，你大可以忽略他，或者占一下他的便宜。
- 如果你吃下一大碗蟑螂，就可以赢得100万美元，你会不会尝试？

第十五章 人生价值观：个人指南针 /295

价值指引决定，决定早就命运。一个人若想成为领导者，就必须明确自己的价值观，并严格按照价值观行事。各个阶层的精英人士，不管是企业家，还是教育家，均无例外。

- 越战曾引发美国社会空前的讨论，那不是简单对错的问题，而是整个社会价值观的冲突。
 - 譬如一个人酗酒，不是因为酒有多么好喝，更可能是因为心中有解不开的结，如果再深入一层，那就是他的价值观出了问题。
 - 你决定的因素，一定是取决于你所重视的东西。到底是安定呢？还是成长？是安稳呢？还是冒险？
-

第十六章 心则：不快乐吗？这就是原因 /321

我们对于事物的感受并不取决于事实本身，而取决于我们的阐释，而阐释又是我们的信念所控制，基本点就是一切都得按照使我们快乐的方式发生。

- 想想看：假如你赚得100万美元，你很快乐。但是快乐并不是那100万美元带给你的。
 - 一旦我们把快乐建筑在自己无法掌握的事物上，那么痛苦就不可避免。
-

第十七章 心范：人生的网络 /345

如果有人做了对不起我们的事，这时从我们记忆闸门中涌出来的，就尽是人曾对不起我们，但不会去深思其中的原因，更不会想到他曾经的好。这样一来，越想就会越往牛角尖里面钻。

- 为什么一个小孩会爬到烟灰缸边，抓起里面的烟屁股就往嘴里塞呢？
- 看到一个捡垃圾的老人躺在门口，你是绕着走开，还是让孩子送一篮食物过去，并祝他感恩节快乐？

第十八章 自我认定：拓展的钥匙 /363

如果你认为我们生活的世界资源有限，譬如金钱有限、时间有限、爱心也有有限，那么就会生活得谨小慎微，惟恐有一天不够。这种资源有限的信念，还会影响到你对邻居、同事、财力和机会等各方面的看法。

- 专家们研究学生学习成效时发现一个规律：老师对于学生的看法，会影响到学生能力的发挥。
- 现在请你平静下来，拿出好奇心，深吸一口气，然后慢慢呼出来，问问自己：“到底我是怎样一个人？”



第三卷 七天塑造人生

第十九章 第一天——情绪决定命运：惟一的成功 /383

本书一直在探讨如何掌控情绪，各位也已经学会如何快速有效地将情绪调整到自己所期望的状态。现在你应该已经明白，要想从根本上改变行为，就要先改变情绪状态。

- 在第一天里，你要尽可能抛掉那些长久以来困扰你的旧有负面情绪，并代之以令人振奋的新的积极情绪。

第二十章 第二天——健康决定命运：是痛苦的监狱，还是快乐天堂 /387

现在你已经学会了如何调节神经系统，并产生相应的行为，获得期望的结果。本章你将学会如何锻炼肌肉系统、调整新陈代谢，让自己身体健康、精力充沛。

- 大部分人并不知道健康和壮硕的差别，所以他们虽然坚持锻炼，然而腰上却还是有着壮观的“游泳圈”。
- 有个简单的衡量方法，就看运动时能否开口讲话。如果能的话就是有氧，如果不能的话就是无氧。

第二十一章 第三天——关系决定命运：分享与关怀 /397

无人分享的成功是毫无价值可言的，人类是渴望心灵交会的族群。今天的这个练习，旨在提醒各位融洽关系的六大要素。

- 人与人之间的不快，皆源自双方在心则上的不合，越是亲密，冲突就越是难免。
- 逻辑是这样的：如果你希望双方的关系可以天长地久，就永远不要去做威胁关系的事。

第二十二章 第四天——财务决定命运：小步快走来致富 /401

对有些人来说，金钱简直是万能的魔法；然而在另外一些人眼里，金钱却代表着欲望、骄傲、嫉妒，甚至于是蔑视之源。

- 那么多人未能致富，根本原因是金钱观不清晰、不懂赚钱之道、不懂金钱之义、不懂花钱之法等。
- 你需要时常问自己：“我要怎样才能把自己工作的价值提高10倍乃至15倍？”如果你能经常这样反省，加薪就水到渠成了。

第二十三章 第五天——完美无缺：行为准则 /415

这些需要维持的情绪包括友善、快乐、关怀、随和、振奋、惬意、慷慨、活泼、热情、快活等，我知道，只有每天真正的保有了这些情绪，我才能长期的保持着我的价值体系。

- 如果你是一只橘子，遭遇外部压力的时候是不是橘汁流出来了？橘子流出来的原本就是在里面的东西。
- 当你给自己制定了更高的标准，就能够把潜力尽情发挥出来，越是压力在身，越应该呈现出好的一面。

第二十四章 第六天——善用你的时间和生命 /421

我们经常遗忘了时间对心理的影响，事实上它们之间的关系是非常紧密的，我们对某些特定时刻有着不同寻常的关注，就是由心理意焦造成的。譬如说，多久才算久？

- 在排队买东西时，十分钟简直就是一辈子；而谈情说爱一个小时仿佛就是一眨眼。
- 人生的学习和成长，若是要靠着摸索和犯错，就会花费许多时间。向那些成功人士学习，可以省去很多波折。

第二十五章 第七天——休闲娱乐：即使上帝也要休息一天 /425

工作之余，不妨给自己放假一天，好好放松，要尽可能地摆脱平日缠身的事务。想想，有什么能够让那一天过得快快乐乐？

- 明天，你要准备去开拓……

第四卷 命运课堂

第二十六章 终极挑战：一个人究竟能做什么 /429

我们后代子孙的生活，很大程度上取决于我们今天所做的各种共同决定，如怎样处理毒品泛滥、贸易失衡、公共教育失效以及狱政缺失等重大问题。

- 一个人每天的饮食决定会带来深远影响，它关系着人类所生存的这个星球的未来和自身的生活品质。
- 只要你有充分准备，就能做出贡献。譬如你懂得人工呼吸，如果你碰到有人心脏病发作倒在你面前，你会怎么做？