

智力开发丛书

3

(美) 安东尼 著

巨人的脚步

这是一本帮你走出困境获得成功的必备书

GIANT STEPS

新疆科学技术出版社

GIANT STEPS

巨人的脚步

(美)安东尼 著

小小的改变、大大的不同
365 天金句, 每天读一则,
你的人生将获得伟大的成功。

新疆科学技术出版社

责任编辑:萧柯

封面设计:文武

巨人的脚步

(美)安东尼 著

新疆科学技术出版社出版发行

内蒙古新华书店经销

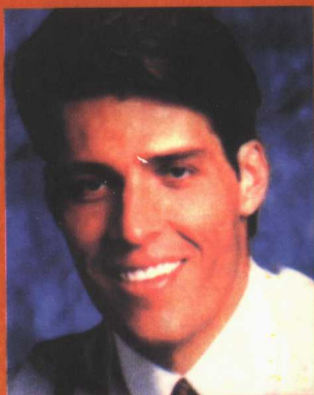
国营六〇一三厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张9 字数:12千字

1997年5月第1版 1997年5月第1次印刷

印数:1-5000册

ISBN 7-5631-0424-4/Z·35 定价:15.80元



作者介绍

安东尼本来是一名穷苦潦倒的小子，自从发现内心蕴藏的无限潜力之后，生活在为改观，成为一位充满自信的成功者。他成立研究机构，协助各阶层人士激发心灵的潜力，他的第一本著作《激发心灵潜力》，全世界发行近千万册，几十种译本。

智力开发丛书 1

激发心灵潜力



心灵是自我做主的地方！在
心灵内，天堂可变为地狱，
地狱可变为天堂。

安东尼 著

新疆科学技术出版社

本书是他激发潜力追求成功的一套完整理论与方法，在美国及加拿大出版，即被抢购一空。读过本书因而受益的人不计其数，这是追求个人卓越成就的人所必备的一本书。



AWAKEN THE GIANT WITHIN

智力开发丛书

这是一本追求个人卓越成就的必读书

唤醒心中的巨人

安东尼 著

新疆科学技术出版社

本书将告诉你：

- 如何改变你的习惯与行为
- 如何开发你的心灵中的潜能
- 如何改善你的人际关系
- 如何厘清你的价值观，并解决你内心的冲突与矛盾
- 如何了解亲人一朋友的想法，并进而影响他们
- 如何控制自己的情绪，满足自己的需求

目 录

第一部

命运之梦——作出决定并设定目标····· 1

第二部

如何得着你所想要的——痛苦/快乐和心理状态····· 23

第三部

创造与毁灭的力量——信念····· 45

第四部

答案就在问题里——提问问题····· 75

第五部

学得改变的诀窍——有效调正的技巧····· 97

第六部

成功的词汇——转换词汇和普及性引喻的力量····· 127

第七部

如何运用你的行动讯号——情绪..... 153

第八部

十天的心理挑战——心理挑战与主宰系统的算念..... 177

第九部

你人生的指南针——价值与心则..... 199

第十部份

拓展人生的秘诀——自我认定及心范..... 219

第十一部

合拢一起——健康、钱财、人际关系和行为之道..... 237

第十二部

终极礼物——服务人群..... 257

第一部分

命运之梦

作出决定并设定目标

“除非先有梦，否则一切皆不成。”

——卡尔·桑德柏(Carl Sandburg)

1

我们每个人都有梦……都打从心底相信自己拥有不凡的才用，能够做出伟大的事情、影响周围的人们、让所生活的这个社会能够更好。

你那个梦是什么样的呢？或许它早就被你忘了，或许它缩了水。如果你还一直保有相同的那个梦，今天又会是什么样子呢？

花点时间，此刻就来做个梦，好好想想，你到底想要个什么样的人生。

2

人生要有所成就，就得有持续不断的行动，做做停停是不为行的。你可知道什么是“行动之父”吗？我们的人生会有何种成就，到底是取决于什么？答案乃是所作的决定。当我们作出决定的那一刻，命运就注定了。我由衷地相信，人生取决于我们所作的决定，而非所遭遇的状况。

有 谁能够想到，一位温文儒雅的执业律师，坚持和平手段，竟然有能力倾覆一个庞大的帝国？印度国父甘地，就因为决定采取非暴力的抗争方式，使得印度人民挣脱被奴役的地位，随后引发各国争取独立的连锁反应。

3

一个有立即行动的决定，并且坚持不渝，它所发出来的力量何其大哉。

一个有立即行动的决定，并且坚持不渝，它所发出来的力量何其大哉。虽然大家都认为甘地作的是白日梦，可是他却坚持所作的决定，结果终成事实。

如果你也能激起如甘地般的热情、决心及行动，不达目标誓不休，那么你将会创造出何种成就哪！

我 们每个人都生就丰富的才干，能实现所作的一切美梦，并且还更多。只要你肯作出决定，命运之门就会为你开启。

4

只要你肯作出决定，命运之门就会为你开启。

我敢向你保证，只要今天作出一个决定，你的人生就会立即改观。去做一件耽延许久了的事……去学一门新的技能……去发掘别人新的优点……去打通电话给疏于问候的朋友。记住，你所作的每个决定都会有其结果，即使你不作任何决定，那也是一种决定。

你会有今天这样的人生，是因为以往曾作出什么决定，或是没作出什么决定！

5

——九五五年，一位黑人妇女罗莎·派克斯在公车上作了个决定，决心对抗种族歧视的法律，拒绝让位给别的白人，结果引来她当时未曾料到的喧然大波。难道她是想改造这个社会吗？不管是什么动机，相信必是因为她有更高的期望，促使她拿出那样的行动。

当你对人生也提高期望，并且今天就作出要怎么生活的由衷决定，可知道那会给你带来多么深远的影响吗？

6

我们都听过这样的故事，有些人奋力搏出了生命力，突破人生的困境，最终成为其他人效法的典范。

其实你和我也都能活出这样的生命力，只要我们拿出勇气，相信自己有能力面对人生中各样的横逆。虽然人生会有何种遭遇我们无从掌握，但绝对有能力决定要如何去面对，并拿出相应的行动。

如果你有任何不满意之处——不管是人际关系、健康或是事业——此刻就作出决定，立即改变这种情况。

你 越是多作决定，就越能作出决定。肌肉是越用就越强壮，作决定也是如此。

7

你越是多作决定，就越能作出决定。

今天，就请你作出两个一直耽延而未作的决定：头一个决定简单些，第二个决定稍难些。当一作好决定，就立即拿出必要的行动，同时明天再进行下一步。这么一来，你就能够锻炼出改变自己人生的肌肉。

我 们必须勇于从所犯的错误的中学习，而不光是自怨自艾，否则日后仍会不断重犯相同的错误。当你人生中遇到任何挫折，记住，那不叫失败，而只是结果。好好思索这句话：成功源自于正确的判断，正确的判断源自于经验，而经验又常源于错误的判断。

8

当你人生中遇到任何挫折，记住，那不叫失败，而只是结果。

过去你一定曾犯下一些错误，从其中你到底学到那些提升人生品质的教训呢？

9

我 成功或失败都不是一夜之间造成的，而是一步一步累积的结果。你之所以会失败，可能是忘了打一个电话……少花了点心思……欠说了句“我爱你”；反之，成功也循着相同路线，及是一连串小小决定的结果，先有行动……持续下去……坚持到底……很自然地把诚挚的爱意表达出来。

到底你今天要拿出什么样的简单行动，才能产生迈向成功人生的新动力呢？

10

调 查始终显示，成功多属于那些能很快作出决定，却又不轻易变更的人，而失败也多属于那些很难作出决定，却又经常变更的人。当你在仔细思索之后，一旦作出决定，那就坚持到底吧！

他一生中有一半的岁月离不开铁肺，另一半的岁月则离不开轮椅。像这样严重的肢体残障，他有什么责任去为其他人服务，也应该自弃了吗？

就是奋力作出了那么一个决定，艾德·罗伯兹的生命迸出了火花。他是第一个患有颈部以下瘫痪，而毕业于加州大学柏克莱分校的高材生，随后又任职加州州政府复健部门的主管。在艾德的努力下，政府订出许多方便残疾者的法令，使得每个人的权利都获得保障。

别给自己找藉口，此刻就作出三个决定，不管是你的健康、事业、人际关系或是人生，随之就拿出行动去实现。

11

别给自己找藉口，此刻就作出三个决定，不管是你的健康、事业、人际关系或是人生，随之就拿出行动去实现。

你要如何把看不见的幻梦化为看得见的事实呢？第一步就是明确出作所的是什么梦。记住，你的梦能实现到什么程度，就看你给它订的界限何在。此刻就让你的梦具体化，随后几天里再好好想出实现它的计划。

12

第一步就是明确出所作的是什么梦。

13

我们每个人都有目标的，只是有的人知道，有的人不知道。

我们每个人都是有目标的，只是有的人知道，有的人不知道。不管这些目标为何，对我们的人生都影响重大。然而像这样的目标，如“我要付清讨人厌的帐单”，那可带不起人们的劲头。要想激发出你的生命力，就务必得订出能使你振奋的目标，这样才能启动你的创造力、引发你的热情。

现在，就请你好好思索有那些想达到的目标，不要轻易漏掉任何一样值得的；随之挑选出最让你动心的目标，必须得能促使你晚睡早起才行；给这个目标订出个完成期限，并写下为何要在那个时限完成的充分理由。这么做，对你是不是一个挑战？能不能把你推向能力的极限？可否让你发现自己真正的潜能？

你有买过汽车或什么装备的经验吧，当你一想起买这些东西的念头时，不是不就发现它们出现的四周呢？事实上它们始终就在你的周围，只是你一直未曾留意，何以到你想买时才注意到它们的存在呢？

很简单，那得怪你的脑子，因为它把当时跟那些东西有关的讯息全过滤掉了。同样的道理，你的梦之所以未能实现，就是因为不曾好好界定出所要追求的目标所致，从而脑子不知道什么是重要的。

然而，当你一旦界定出目标，脑子里的“资源锁定系统”便开始启动。它就变得有如磁铁，很快吸住那些能使你达成目标，或实现成功的讯息或机会。所以你要善用脑中那拥有超强能力的神经机器，它能在短短数天或数周之内改变你的人生。

14

你的梦之所以未能实现，就是因为不曾好好界定出所要追求的目标所致，从而脑子不知道什么是重要的。