

安东尼·罗宾斯最畅销著作之一,占据美国图书排行榜第一名达13周之久

唤起心中的巨人

激励大师罗宾斯

巨人系列

AWAKEN
THE GIANT
WITHIN

李成岳/译

安东尼·罗宾斯
Anthony Robbins

首次与大陆读者见面

世界顶尖的激励大师
全球著名的畅销书作家

新华出版社

安东尼·罗宾斯最畅销著作之一 占据美国图书排行榜第一名达13周之久

AWAKEN by Anthony Robbins
THE GIANT WITHIN
唤起心中的巨人

〔美〕安东尼·罗宾斯/著

李成岳/译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤起心中的巨人 / (美) 罗宾斯著; 李成岳译. — 北京: 新华出版社, 2002.3

ISBN 7-5011-5622-0

I. 唤... II. ①罗...②李... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第008972号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2002-3353号

AWAKEN THE GIANT WITHIN

Chinese translation Copyright © 2002

by XINHUA PUBLISHING HOUSE

Original English language edition Copyright © 1991

by ANTHONY ROBBINS

Simplified Chinese characters edition arranged

with SIMON & SCHUSTER, INC.,

through Big Apple Tuttle-Mori China

All Rights Reserved.

中文简体字专有出版权属于新华出版社

唤起心中的巨人

[美] 安东尼·罗宾斯 著

李成岳 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华书店经销

北京新丰印刷厂印刷

*

850 × 1168毫米 大32开本 16印张 370千字

2002年8月第一版 2002年8月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5622-0/G · 2052 定价: 28.00元

译 序

数年前，我翻译的《激发无限的潜力》一书，那是安东尼·罗宾斯先生从事“神经语言课程”的心得著述。在此之前，原著在美、加两国早已畅销了三四年。由于笔者有幸翻译此书，从而结识不少朋友，其中有些尚是从事潜能教学的顶尖人物，他们都认为本书给他们极大的帮助。

很多朋友都把《激发无限的潜力》一书视为是本励志性的丛书，连我本人也这么认为，因为那里面有许多振奋人心的讯息。然而我们都错了，事实上那本书的功能绝不仅于励志，它只不过开启了神经语言的一道门缝，一直等到我翻译了安东尼·罗宾斯先生的这本书《唤起心中的巨人》才算一睹了神经语言的堂奥。事实上，它根本不能当成一个课程来看，而是一门学问，一门攸关我们人生成败至巨的学科。

这本书的翻译，前后持续了一年半之久，期间还中断了半年转手他人，但最后还是回到自己手中完成。也就是这段时间的中断，使我有机会领悟出“神经语言学”的奥秘，全在于programming这个字上面。熟悉电脑的朋友都会知道这个字的意思，就是“程式的设计”，如果把它用之于神经语言学里，就是如何重新定义我们日常使用的语言——口说的或肢体的——使之跟神经系统联接，进而改变我们习惯性的思想及行为。

在本书中，安东尼·罗宾斯先生以科学并实用的角度，述

说出神经与语言之间的关系，使人读来兴味盎然而不忍释手。至于各人能否领悟其中的奥妙，套句俗话来说，那不仅得看各人的智慧，同时还得碰上机缘。我还有幸去参加安东尼·罗宾斯先生在墨西哥的坎昆所主持为期八天的研讨会，参加的学员来自十四个国家，共有千人左右。

在课堂上，安东尼·罗宾斯先生施展出神经语言的熟练手法，在很短的时间内“调正”了两位学员的神经系统，一位从很好吃比萨变成一见就想吐的地步，一位从极度憎恨妹妹变成一见就想拥抱的冲动。只见安东尼·罗宾斯先生像个魔术师似地，运用口说语言及肢体语言，让上台的学员前一秒钟痛哭、后一秒钟狂笑，像是个精神失常的人一样。等整个调正过程结束后，那两位学员就仿佛换了个人似地，在随后几天的活动中展现出无比的积极活力，其中一位是年约六十余岁的老太太。对于安东尼·罗宾斯先生的神乎其技我极为赞叹，从而对神经语言学有了新的看法，但我还是没领悟，直到第四天去参加称之为“爬竿”的活动，我才如醍醐灌顶般霍然而解。

这个活动是我们得像电力工人一样，只身攀爬一根高达四层楼高的木柱，然后立于面积只有碟子般大的顶端，纵身一跳抓住一米半外，像马戏团表演空中飞人所使用的秋千。这是一个十分刺激但毫无危险的活动，可是因为越爬越高所产生的恐惧，结果三分之二的学员会失手，能完成整个过程的学员不到十分之一。我在二十几位朋友中是最后攀爬的一位，在轮到我之前最让我受不了的，是得忍受目睹他们在攀爬过程所承受的恐惧煎熬。越看我就越不是滋味，最后几乎想放弃不爬了。然而在众目睽睽之下岂能退缩，特别是这些朋友都是《激发无限的潜力》的读者，在他们的眼中我就像是老师似的，若打退堂鼓就没脸再谈怎样激发潜力了。由于来此之前我已译好了

《唤起心中的巨人》的第一部分，对神经链有些认识，体认了怎样转换意焦、提出自己问题，于是便定下心分析自己有没有必要恐惧爬竿。事实上，在整个攀爬过程中，我们的身上都绑着绳索，由在地面上的工作人员拉着，万一有任何闪失，顶多只是悬在空中晃荡，根本没有摔落之虞。既然没有危险又何须恐惧呢？当这一想通，我的心情顿时为之一松，随之很轻快且矫健地完成了整个爬竿过程，可说没有几个学员能做得比我还好。

这让我领悟到，如果我们内心里没有恐惧，就用不着浪费能量去克服恐惧；如果我们内心里没有负面或消极的情绪，就能节省下想像不到的能量，用之于使自己更上一层楼的事情上。至于我们为何会有那些负面或消极情绪，那是从出生起便被父母、老师、朋友及许许多多人所“灌”进去的，而最主要的人便是我们自己。到今天，我们每个人之所以是这样的成就，全是神经系统的有形展现，它有如蜘蛛网般牢牢地控制着我们的一思、一言、一行。

成功，不管是哪一方面，可说是每个人都希望得到的一种价值，如果截至目前仍未得到，那全得怪自己的神经系统，因为是它没把你带到成功的境地。从这本书的翻译中让我知道，我们每个人都具有成功的特质，只要调正了既有的神经系统，成功乃是人生的必然，只差时间的早晚罢了。这种用来调正个人神经系统的道理，也同样适用于企业，甚至于整个社会，如果我们有心想这么做，就能使整个企业脱胎换骨、整个社会风气为之一新。

明白了神经系统对我们人生是如此的重要，《唤起心中的巨人》这本书里所说的一切，如今都成为我和内人生活中的宝典，我们运用里面所教的法则，不时提醒对方调正自己先前的

神经系统，学习怎样让人生更上一层楼。翻译这本书的艰辛非外人所能体会，但辛苦的背后我才容易解读出神经语言学的奥秘，所以说辛劳不是没有代价的。

最后请容我附带一提禅宗著名的一首偈，它是六祖慧能所写，从而取得掌门地位，日后发扬光大，奠定禅宗在中国佛教史上的崇高地位。我想，各位若是能了解“神经链”形成的道理，当能体会出这首偈的微言大意，日后对人生会有很大的影响：

“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”

李成岳

目 录

译 序	1
-----------	---

第一部分 能力的释放

第一章 人生之梦	3
第二章 决定：开启能力之道	13
第三章 影响人生的力量	33
第四章 信念系统：创造与毁灭的力量	56
第五章 改变是可以马上做到的吗？	92
第六章 如何改变人生中的任何事	105
第七章 如何得到你真正想要得到的	135
第八章 答案就在问题里	161
第九章 终极成功的词汇	184
第十章 引喻的力量	201
第十一章 十个有力量的情绪	215
第十二章 拟出自己期望的未来	244
第十三章 十天的心理挑战	269

第二部分 主宰系统的掌握

第十四章	影响你一生的关键因素：主宰系统·····	281
第十五章	价值观：人生的指南针·····	302
第十六章	心则：如果你不快乐，原因就在这·····	339
第十七章	心范：人生的网路·····	371
第十八章	自我认定：拓展自我的关键·····	393

第三部分 塑造人生的七天

第十九章	情绪掌握之道：惟一的真正成功·····	419
第二十章	健康之道：是痛苦的牢狱或快乐的 殿堂·····	422
第二十一章	亲密关系之道：分享与关怀·····	436
第二十二章	致富之道：通往大小财富的阶梯·····	441
第二十三章	完美无瑕：你的行为信条·····	459
第二十四章	善用你的时间和生命·····	466
第二十五章	休息与娱乐：就算是上帝也会休息 一天·····	471

第四部分 人生的一课

第二十六章	终极的挑战：一个人到底能做些 什么？·····	475
-------	----------------------------	-----

第一部分

能力的释放

第一章

人生之梦

“死脑筋的人相信命运，活脑筋的人则相信机会。”

——迪斯雷利

我们每个人都心中有梦，有的人希望能过着高品质的人生，有的人则希望能改造这个社会，然而因为生活中的诸多挫折和日常琐碎，许多人的梦就此缩水，甚至再也提不起劲想去实现。各位可知道，当没有了作梦的念头，人生也就注定了永远不会成为赢家。

有一次我因业务而搭乘直升机从洛杉矶市到橘郡去，途中碰上了一件十分难得的事，就好像“回到过去”般地奇幻。当直升机行经格兰岱尔市的上空时，有一幢极为眼熟的大楼突然映入眼帘，似乎以前曾在某个地方见过，由于好奇心的驱使，我便让直升机绕着这幢大楼打转起来。绕着绕着我猛然憬悟，这不就是十二年前我工作的地方吗？当时我是这幢大楼的管理员，每天开着一部老爷金龟车去上工，惟恐半途抛锚而把饭碗给砸了。那段日子里我过得十分潦倒，成天浑浑噩噩度日，既没有什么朋友，又为工作担心受怕。然而就在重临旧地的那天，我不禁感叹岁月实在是多变，才十年的时间，人生就会有如此大的不同。以往我不是心中没有梦，可是那个梦距离得是如此遥远，仿佛永远没有实现的一天。然而就在那天我才领

悟，原来过去所受的苦，都是为了今天而准备，让我的人生得以更上一层楼。

直升机一路继续南飞，终于来到橘郡的尔文市上空，从机上下望高速公路，只见通往我演讲会场的下交流道上拥塞不堪，车辆停停走走不下有一英里之长。这光景让我不免有些心焦，真希望这段车流能快些顺畅起来，免得误了想去听我演讲的人。当直升机缓缓降落于停机坪时，已有成百上千的人围在四周的栏杆外，这时我才发现原来刚才高速公路上的堵车竟然是冲着我而来的。本以为这场演讲会有二千人到场，没想到竟来了七千人，远远超过会场所能容纳的五千个座位。从停机坪往会场的一路上，人们簇拥着我争相跟我握手，诉说从我这里所得到的帮助。

才一踏进会场，便听到如雷的掌声从四面响起，那种热烈的场面使我感动不已，站在台上竟有些语塞，一时不知如何启口。环顾四周，五千张满布笑容的面孔，是那么地兴奋、那么地可爱。这时我才明白，多年所作的梦就在此刻得以实现，没想到自己所拥有的知识、方法和技巧竟然能如此振奋人心。过去的种种酸甜苦辣，此时如潮水般涌上心头，我不由得百感交集，谁想到数年前所作的决定——今后要全力以赴以不负此生——竟然会带给我如此令人难以置信的结果。

当晚的演讲我使出了浑身解数，离去时人们团团围着我一路送我上机，对于他们的热情我深为感动，当直升机升上漆黑的夜空时，眼泪已布满我的面颊。“这一切不会是作梦吧？”我掐了掐脸庞问道，难道我就是八年前那位生活潦倒的年轻人，一位才只有高中学历的年轻人怎么会有如此惊人的变化？

我的答案很简单，那是因为我学会了“能力集中之道”。各位可能不知道，在我们每个人的身上都拥有可以立即支取的

能力，只要你能够在生活的每一层面上用心便能有所成就。“用心”有如一束激光，能够排除一切横在前面的障碍，如果你能保持不断改进的心，对生活的每一个层面严加要求，就终必能开创出不寻常的人生。这个世界上之所以只有极少数的人能成就伟大的事业，乃是因为绝大多数的人不愿意用心，不知道把所拥有的能力好好地运用，以致于一生就此无声无息地结束。各位朋友们，请问你可知道是什么决定了你的人生？那就是你得学会辨识出什么是该做的事，而别把精神轻易耗掷在琐碎的事物上。

过去这些年，我的人生就一直受着这些想法的引导：到底是什么因素决定了我们每个人不同的命运？为什么有的人虽在困难环境中却能开创出不凡的人生？又为什么有的人却在优越环境中毁掉自己的一生？是什么因素使得有些人成为后人的榜样或警惕？

为此我不时的在想，我得如何才能有效地掌握人生？我目前得怎么做才能开创前途并帮助他人？我得怎样用有效且愉快的方式去拓展知识、学习成长，并把心得与他人一同分享？

在我很小的时候，便认为世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上也都蕴藏着一份特殊的才能，那份才能有如一位熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。我之会有这样的看法，乃是相信上天绝不会亏待任何一个人，她给我们每个人都无穷的机会去充分发挥所长。因而多年以前我就下定决心，要做出一番能够长存的事业，也就是说这个事业不会因为我的逝去而夭折。

今天我有幸能借着所著的书、录音带、录像带及所主持的研讨会、演讲会，得以把理念告诉成千上万的人，帮助他们克服各种心理障碍，过着快乐、成功的人生，对于这样的机会我

十分珍惜。累积这些年的经验使我确信，在我们每个人的身上都藏有可以“立即”支取的能力，借着这个能力我们可以完全改变自己的人生，只要我们下定决心要有所改变，那么长久以来所作的美梦便可以实现。写这本书我只有一个心愿，那就是希望其中所阐述的观念及方法，能帮助各位产生具体、持久的改变。

为此我希望各位能好好地阅读这本书，尽量把其中所教的用在自己的生活之中，而不是把它当成一些死知识，看完便将本书束之高阁。根据统计，买一本书而能看完其中第一章的读者往往不到一成，想想看，这是多大的浪费呢！请你不要小看本书，它能帮助你充分发挥潜能，在人生中做出不凡的成就。

如何才能有持久的改变

任何改变若是不能持久下去便没有实质上的价值，或许我们都曾有过改变的经验，然而结果怎么样，还不是以沮丧和失望落幕？这都是因为不得法所致。要想能产生持久性的改变得遵行三个重要的法则：

法则一 提高你的期许

当你有心想改变，头一件要做的事便是得提高你的期许。当人们问起我八年前是什么原因改变了我？我告诉他们是我决定要改变对自己的要求，我在纸上写下了一切所不愿接受的事情、一切所不愿再忍受的事情以及一切所希望改变的事情。

当我们回顾历史，便会发现其中的伟大人物之会有那么惊人的成就，乃是因为提高了对自己和事物的期许，这些人物包

括了达芬奇、林肯、海伦·凯勒、甘地、马丁路德·金、罗斯·派克斯、爱因斯坦、本田宗一郎等等。如果他们具有这样的能力，那么同样的能力在你的身上也可以得到，只要你大胆地放开脚步去支取它。同样的道理，一个组织、一个企业或一个国家若是想有所改变，那么第一步便是从个人做起。

法则二 驱除消极的信念

就算是提高了对自己或对事物的期许，然而若是没有信心去实现它，那么所作的这些期许又有什么用？因为你根本就不会去做，而蕴藏在内心深处的能力也就无从发挥。信念之于每个人，就有如至高无上的命令，让我们了解事情的可能与不可能、可做与不可做，从而主宰了我们的思想、感受以及行动。所以说，当一个人的信念不改的话，那么他的人生要想有所改变就断然不能，因此我们要想提高对自己或对事物的期许之前，就得先建立自信，相信自己能够并且也愿意去达成这个期许。

若是你不能掌握住自己的信念系统，就算是把自己的期许提得再高，相信你也不会花费多少力气去实现它。你想，当年甘地的信念若是不强的话，对于号召印度人民采取“和平抗争”的行动，以对抗大英帝国岂会有成功的一天？就是因为他有前后一贯的信念，得以充分发挥所有的能力，以面对庞大的压力，这岂是一个信念不坚的人所能做到的呢？积极的信念可以给人明确的方向感，它是历史上一切伟大成就背后的推动力量。

法则三 改变你的策略

就算是有了更高的期许和积极的信念，若是欠缺好的策略，便仍无法达到所期望的结果，然而当你真正有心想做好，那么好的策略当可自然而然地孕育出来。要想谋得好的策略，最有效的方法便是“学样”，你要去找一位曾经在你所希望的方面成功的人去模仿，了解他的想法、做法，这不仅可使你比较容易成功，同时也可以节省摸索的时间浪费，尤其的好处是你可能做得比他还好。

在我们的人生里很多人都知道有些事该做，然而真正力行去做的人却不多，各位朋友们，光是知道有些事该做仍是不够的，你还得拿出行动才是。一个人要想有个成功的人生，下面五个方面不能不注意，而在本书里我就要告诉各位如何运用自己的能力，使在这五方面都能获得满意的结果。

一、情绪方面

一个人若是能把情绪方面控制得好，那么其他四个方面要想做好也就不难。就以减肥这件事来说，难道你只是想减掉身上一些肥油吗？还是你想身材更好看些、更有活力些、更能够吸引人些或使自己更有自信些？可以说我们人生中所做的每一件事，都在于改变内心的感受，然而遗憾的是很少有人有这方面的训练，以致于不知道如何迅速且有效地做好这样的改变，结果常因主观的想法而使自己产生挫折感和无力感，却没想到在我们身上其实根本就具有解决问题的无穷潜能。尤有甚者，还有很多人根本就把自己交给环境来控制，靠着药物的麻醉来