

人生金书
拆掉思维里的墙

人生金书

拆掉思维里的墙

— 插图·精读本 —

GIANT STEPS

巨人的脚步

【美】安东尼·罗宾斯 (Anthony Robbins) / 著 葛文聪 / 译

世界第一成功导师安东尼·罗宾斯
最激励人心的自我提升训练课

华夏出版社



GIANT STEPS

巨人的脚步

【美】安东尼·罗宾斯 / 著
葛文聪 / 译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巨人的脚步：插图精读本 / (美) 罗宾斯著；葛文
聪译. —北京：华夏出版社，2014.6
(人生金书)
ISBN 978-7-5080-8072-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第070997号

Simplified Chinese Translation copyright ©2014 by Anthony Robbins
Beijing Huaxia Winshare Books CO., LTD.

GIANT STEPS

Original English Language edition Copyright ©1994 by Anthony Robbins
All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Fireside, a Division
of Simon & Schuster, Inc

著作权登记号 图字：01-2009-6855 号

出品策划： 华夏赢轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

巨人的脚步 (插图精读本)

著 者	[美] 安东尼·罗宾斯
译 者	葛文聪
责任编辑	郭 森 张秋红
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
图片来源	华盖创意 (北京) 图像技术有限公司
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028)
总 经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	北京市松源印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	7
彩 插	8页
字 数	143千字
版 次	2014年6月第1版 2014年8月第1次印刷
定 价	25.00元
书 号	ISBN 978-7-5080-8072-7

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换



生活中没有失败，只有结果

我们一定要从错误中得到教训，而不是为之痛苦难过，这样将来才不至于重犯同样的错误。如果你眼下遇到困境，请记住生活中没有失败，只有结果。



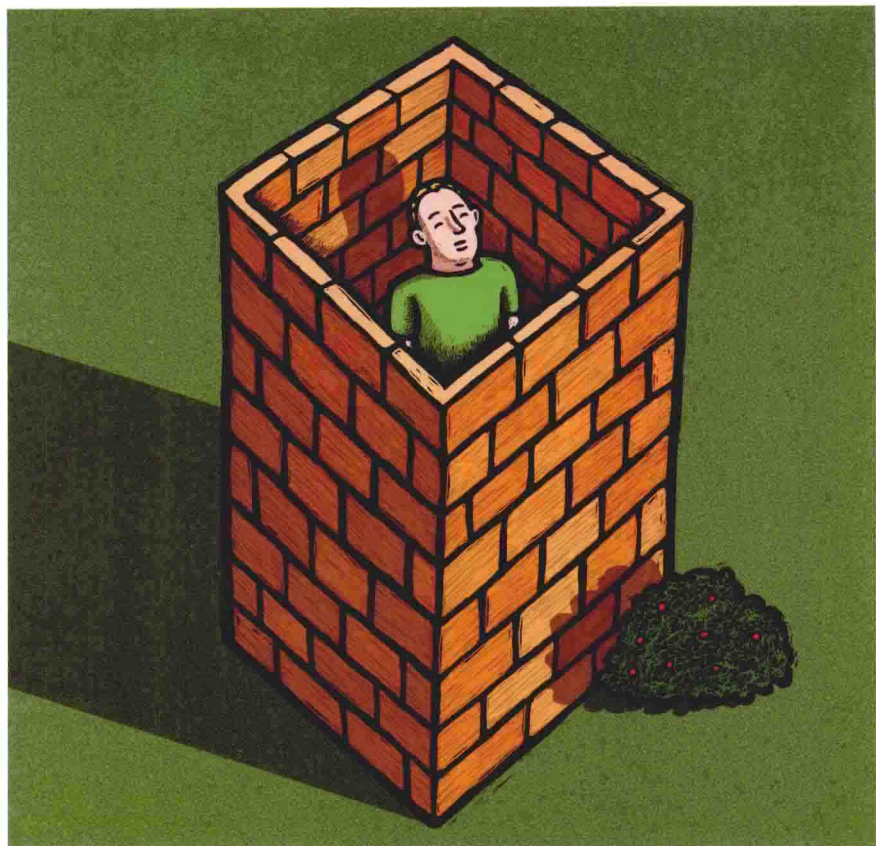
你的努力能改变人生

当你为一个值得追求的目标而努力奋斗时，你或许也为别人带来了意想不到的收获。

P

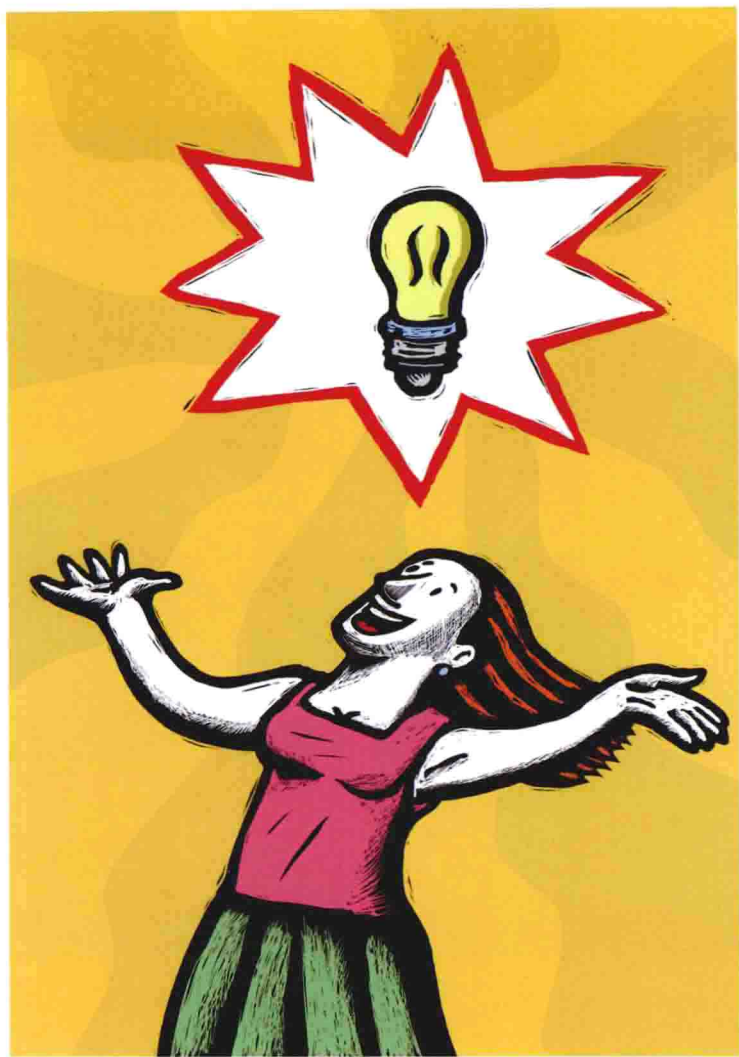
013 你的努力能改变人生

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



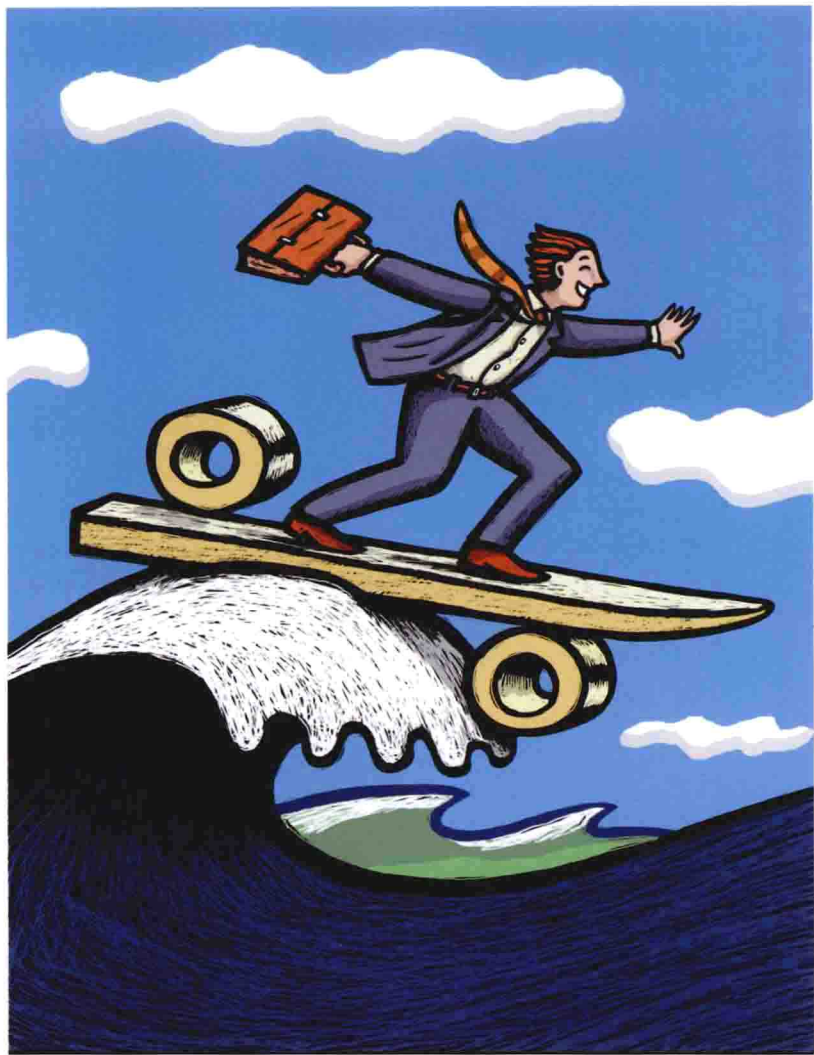
永远不要低估自己的能力

我们当中的大多数人都高估了自己在 1 年里可以取得的成就，而低估了自己在 10 年里可以取得的成就。



你现在就有能力改变任何事

一个人看上去花了很长时间才完成改变，可是这个改变的过程真的有那么长吗？要快速改变，你必须先树立一个观念：你现在就有能力改变任何事！



知道应该做什么还不够，你必须付诸行动

真正的成功者有一个特点，那就是具有一贯的表现。如何才能具有一贯的巅峰表现呢？那就是知道应该做什么还不够，你必须付诸行动。

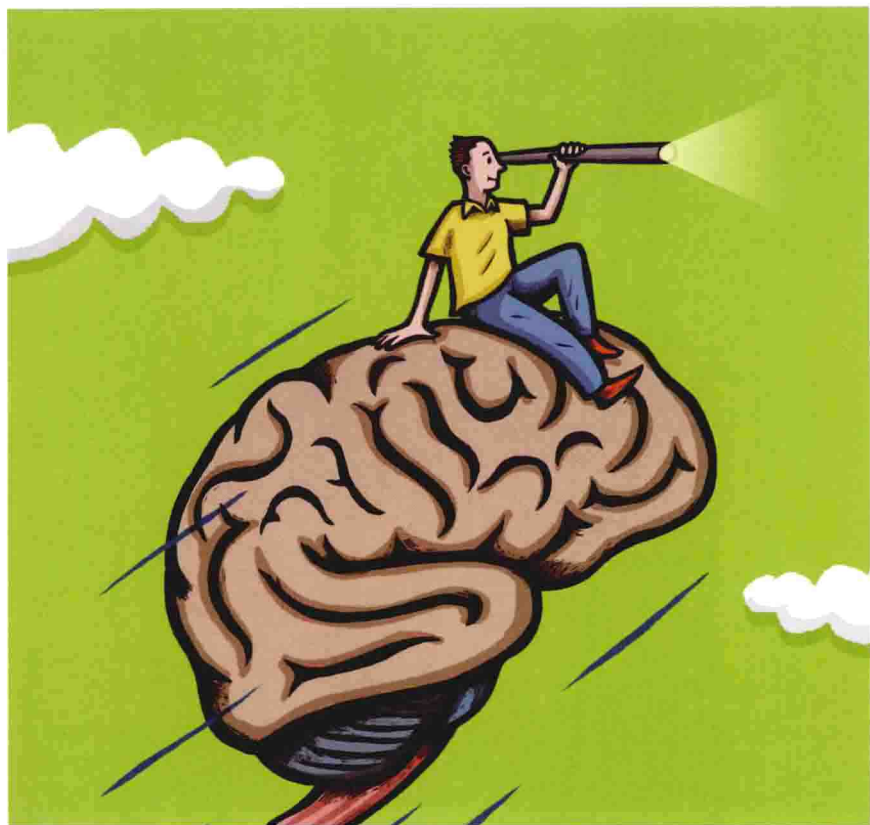


命运掌握在自己手里

要下定决心提高自己的生活水准，让自己的身心一直处于良好的状态，因为你完全有能力掌控自己。

P

150 命运掌握在自己手里



每一种经历都蕴藏着价值

不论你在生活中经历什么——不论是顺境还是逆境，是痛苦还是快乐——如果你仔细寻找，就会发现每一种经历都蕴藏一定的价值。



不要追求完美，做一个优秀的人就好

只要活着，就要充分利用生活中的分分每秒。什么都经历一下、体验一下。要快乐，要充满热情，要独具个性。

P

203 不追求完美

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

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》

20周年纪念修订版



瞬间改变状态的巅峰教练

引导你完成自我提升训练

每天有所坚持

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多个国家、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。

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（TOASTMASTERS 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”。

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

.....



“

改变千万人命运的潜能开发理论
每天坚持练习，定能唤醒体内潜藏的巨人

”

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提升自我和取得成功的要诀化做简单易行的练习，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。

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 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 美国著名灵性导师

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 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造力、领导力和人道主义关怀。

——肯·布兰佳

畅销书《一分钟经理人》和《顾客也疯狂》的作者

阿诺·施瓦辛格（著名影星，美国前加州州长）

“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。”

.....

约翰·麦克阿瑟（哈佛商学院第七任院长）

“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。”