



【全美國、台灣地區最暢銷書作者】

著者◎ **安東尼·羅賓**

【最能掌握安東尼·羅賓精髓譯者】

譯者◎ **李成嶽**

巨人的腳步

GIANT STEPS



小小的一冊，不同，
365天金句，每天讀一則，
你的人生將獲得偉大的成功！



中國生產力中心
CHINA PRODUCTIVITY CENTER

巨人的腳步

原 著 安東尼·羅賓
譯 者 李成嶽
發行人 許介圭
主 編 范毅治
編 輯 吳玉琳
讀者服務 林錫表·鄭麗君
出版者 中國生產力中心
地 址 221台北縣汐止市新台五路一段79號2樓
服務電話 (02)2698-5897 2698-5898
傳 真 (02)2698-9330
網 址 <http://www.cpc.org.tw>
郵政劃撥 0012734-1號
總 經 銷 聯經出版事業公司
設 計 丞拾設計 (02)2579-1382
印 刷 磐古印刷科技股份有限公司
電 話 (02)2244-7000
地 址 台北縣中和市橋安街13號7樓
初 版 1995年7月第一刷
2008年1月修訂版第二次印行
登 記 證 局版台業字3615號
定 價 新台幣280元

版權所有·翻印必究

原名/GIANT STEPS

© 1994 by Anthony Bobbins

Chinese language publishing rights arranged with Simon & Schuster
New York through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Chinese language copyright © 1995. The China Productivity Center

ISBN 957-9130-14-0

如有缺頁、破損、倒裝，請寄回調換。

贈書

GIANT STEPS

巨人的腳步

安東尼·羅賓◎著

李成嶽◎譯

小小的改變、大大的不同。
365天金句，每天讀一則，
你的人生將獲得偉大的成功。



NLIC 2970635979



【目 錄】

| | | |
|-----------------------|--|-----|
| 【第一部份】 | | |
| 命運之夢——作出決定並設定目標 | | 5 |
| 【第二部份】 | | |
| 如何得著你所想要的——痛苦／快樂和心理狀態 | | 27 |
| 【第三部份】 | | |
| 創造與毀滅的力量——信念 | | 49 |
| 【第四部份】 | | |
| 答案就在問題裡——提問問題 | | 77 |
| 【第五部份】 | | |
| 學得改變的訣竅——有效調正的技巧 | | 99 |
| 【第六部份】 | | |
| 成功的詞彙——轉換詞彙和普及性引喻的力量 | | 129 |



| | | |
|-----------------------|--|-----|
| 【 第七部份 】 | | |
| 如何運用你的行動訊號——情緒 | | 153 |
| 【 第八部份 】 | | |
| 十天的心理挑戰——心理挑戰與主宰系統的算念 | | 177 |
| 【 第九部份 】 | | |
| 你人生的指南針——價值與心則 | | 195 |
| 【 第十部份 】 | | |
| 拓展人生的秘訣——自我認定及心籠 | | 213 |
| 【 第十一部分 】 | | |
| 合撤一起——健康、錢財、人際關係和行爲之道 | | 231 |
| 【 第十二部份 】 | | |
| 終極禮物——服務人群 | | 251 |



【 第一部份 】

命運之夢

作出決定並設定目標

「除非先有夢，否則一切皆不成。」

——卡爾·桑德柏(Carl Sandburg)



我們每個人都有夢……都打從心底相信自己擁有不凡的才能，能夠做出偉大的事情、影響周遭的人們、讓所生活的這個社會能夠更好。

你那個夢是什麼樣的呢？或許它早就被你遺忘了，也或許它縮了水。如果你還一直保有相同的那個夢，今天又會是什麼樣子呢？

花點時間，此刻就來作個夢，好好想想，你到底想要個什麼樣的人生。

1

花點時間，此刻就來作個夢，好好想想，你到底想要個什麼樣的人生。

人生要有所成，就得有持續不斷的行動，做做停停是不成功的。你可知道什麼是「行動之父」嗎？我們的人生會有何種成就，到底是取決於什麼？答案乃是所作的決定。當我們作出決定的那一刻，命運就注定了。我由衷地相信，人生取決於我們所作的決定，而非所遭遇的狀況。

2

我由衷地相信，人生取決於我們所作的決定，而非所遭遇的狀況。



3

一個有立即行動的決定，並且堅持不渝，它所發出來的力量何其大哉。

有誰能夠想到，一位溫文儒雅的執業律師，堅持和平手段，竟然有能力傾覆一個龐大的帝國？印度國父甘地，就因為決定採取非暴力的抗爭方式，使得印度人民掙脫被奴役的地位，隨後引發各國爭取獨立的連鎖反應。

一個有立即行動的決定，並且堅持不渝，它所發出來的力量何其大哉。雖然大家都認為甘地作的是白日夢，可是他卻堅持所作的決定，結果終成事實。

如果你也能激起如甘地般的熱情、決心及行動，不達目標誓不休，那麼你將會創造出何種成就哪！

4

只要你肯作出決定，命運之門就會為你開啓。

我們每個人都生就豐富的才幹，能實現所作的一切美夢，並且還更多。只要你肯作出決定，命運之門就會為你開啓。

我敢向你保證，只要今天作出一個決定，你的人生就會立即改觀。去做一件耽延許久了的事……去學一門新的技能……去發掘別人新的優點……去打通電話給疏於問候的朋友。記住，你所作的每個決定都會有其結果，即便你不作任何決定，那也是一種決定。

你會有今天這樣的人生，是因為以往曾作出什麼決定，亦或是沒作出什麼決定！



5

一九五五年，一位黑人婦女羅莎·派克斯在公車上作了個決定，決心對抗種族歧視的法律，拒絕讓位給別的白人，結果引來她當時未曾料到的軒然大波。難道她是想改造這個社會嗎？不管是什麼動機，相信必然是因為她有更高的期許，促使她拿出那樣的行動。

當你對人生也提高期許，並且今天就作出要怎麼生活的由衷決定，可知道那會給你帶來多麼深遠的影響嗎？

當你對人生也提高期許，並且今天就作出要怎麼生活的由衷決定，可知道那會給你帶來多麼深遠的影響嗎？

我們都聽過這樣的故事，有些人奮力搏出了生命力，突破人生的困境，最終成為其他人效法的典範。

其實你和我也都能活出這樣的生命力，只要我們拿出勇氣，相信自己有能力面對人生中各樣的橫逆。雖然人生會有何種遭遇我們無從掌握，但絕對有能力決定要如何去面對，並拿出因應的行動。

如果你有任何不滿意之處——不管是人際關係、健康亦或是事業——此刻就作出決定，立即改變這種情況。

6

如果你有任何不滿意之處——不管是人際關係、健康亦或是事業——此刻就作出決定，立即改變這種情況。



7

你越是多作決定，就越能作出決定

你越是多作決定，就越能作出決定。肌肉是越用就越強壯，作決定也是如此。

今天，就請你作出兩個一直耽延而未作的決定：頭一個決定簡單些，第二個決定稍難些。當一作好決定，就立即拿出必要的行動，同時明天再進行下一步。這麼一來，你就能夠鍛練出改變自己人生的肌肉。

8

當你人生中遇到任何挫折，記住，那不叫失敗，而只是結果。

我們必須勇於從所犯的錯誤中學習，而不光是自怨自艾，否則日後仍會不斷重犯相同的錯誤。當你人生中遇到任何挫折，記住，那不叫失敗，而只是結果。好好思索這句話：成功源自於正確的判斷，正確的判斷源自於經驗，而經驗又常源自於錯誤的判斷。

過去你一定曾犯下一些錯誤，從其中你到底學到那些提升人生品質的教訓呢？



我成功或失敗都不是一夜之間造成的，而是一步一步累積的結果。你所以會失敗，可能是忘了打一通電話……少花了點心思……欠說了句「我愛妳」；反之，成功也循著相同路線，乃是一連串小小決定的結果，先有行動……持續下去……堅持到底……很自然地把誠摯的愛意表達出來。

到底你今天要拿出什麼樣的簡單行動，才能產生邁向成功人生的新動力呢？

9

我成功或失敗都不是一夜之間造成的，而是一步一步累積的結果。

調查始終顯示，成功多屬於那些能很快作出決定，卻又不輕易變更的人，而失敗也多屬於那些很難作出決定，卻又經常變更的人。當你在仔細思索之後，一旦作出決定，那就堅持到底吧！

10

當你在仔細思索之後，一旦作出決定，那就堅持到底吧！



11

別給自己找藉口，此刻就作出三個決定，不管是你的健康、事業、人際關係或是人生，隨之就拿出行動去實現。

他一生中有一半的歲月離不開鐵肺，另一半的歲月則離不開輪椅。像這樣嚴重的肢體殘障，他有什麼責任去為其他人服務，他應該就自縮了嗎？

就是奮力作出了那麼一個決定，艾德·羅伯茲的生命迸出了火花。他是第一個患有頸部以下癱瘓，而畢業於加州大學柏克萊分校的高材生，隨後又任職加州州政府復健部門的主管。在艾德的努力下，政府訂出許多方便殘障者的法令，使得每個人的權利都獲得保障。

別給自己找藉口，此刻就作出三個決定，不管是你的健康、事業、人際關係或是人生，隨之就拿出行動去實現。

12

第一步就是明定出所作的是什麼夢。

你要如何把看不見的幻夢化為看得見的事實呢？

第一步就是明定出所作的是什麼夢。記住，你的夢能實現到什麼程度，就看你給它訂的界限何在。此刻就讓你的夢具體化，隨後幾天裡再好好想出實現它的計畫。



我們每個人都是有目標的，只是有的人知道，有的人不知道。不管這些目標為何，對我們的人生都影響重大。然而像這樣的目標，如「我要付清討人厭的帳單」，那可帶不起人們的勁頭。要想激發出你的生命力，就務必得訂出能使你振奮的目標，這樣才能啟動你的創造力、引發你的熱情。

現在，就請你好好思索有那些想達成的目標，不要輕易漏掉任何一樣值得的：隨之挑出一個最讓你動心的目標，必得能促使你晚睡早起才行：給這個目標訂出個完成期限，並寫下為何要在那個時限完成的充分理由。這麼做，對你是不是是一個挑戰？能不能把你推向能力的極限？可否讓你發現自己真正的潛能？

13

我們每個人都是有目標的，只是有的人知道，有的人不知道。



14

你的夢之所以未能實現，就是因為不曾好好界定出所要追求的目標所致，從而腦子不知道什麼是重要的。

你有買過汽車或什麼裝備的經驗吧！當你一興起買這些東西的念頭時，是不是就發現它們出現在四周呢？事實上它們始終就在你的周圍，只是你一直未曾留意，何以到你想要買時才注意到它們的存在呢？

很簡單，那得怪你的腦子，因為它把當時跟那些東西有關的訊息全過濾掉了。同樣的道理，你的夢之所以未能實現，就是因為不曾好好界定出所要追求的目標所致，從而腦子不知道什麼是重要的。

然而，當你一旦界定出目標，腦子裡的「資源鎖定系統」便開始啟動。它就變得有如磁鐵，很快吸住那些能使你達成目標，或實現成功的訊息或機會。所以你要善用腦中那具擁有超強能力的神經機器，它能在短短數天或數週之內改變你的人生。



目標設定法則（啟動你腦子裡的「資源鎖定系統」）

15

一、下定決心，在隨後四天裡每天花上十分鐘來設定目標。

（注意：要把這些目標寫在日記本裡，以便不時提醒你別忘了。）

二、當你在設定目標時，要不斷地問自己：「如果我確信可以得到的話，人生之中到底要擁有什麼？」或「如果我確信不會失敗，那麼我到底要怎麼做？」

三、把心情放輕鬆，想像自己又回到孩童時期，在一個聖誕夜裡，你置身於百貨公司，坐在聖誕老人的膝上。（記得這是何種情景嗎？）帶著期盼的興奮心情，沒什麼東西是大到不敢說的，也沒什麼東西是貴到不敢提的，似乎只要想到就可能得到……

下定決心，在隨後四天裡每天花上十分鐘來設定目標。