

安东尼·罗宾斯取畅销者作之一，《纽约时报》图书排行榜第一名

安东尼·罗宾斯

Anthony Robbins

克鲁王芊 译

罗宾斯的超级人生计划书

世界顶尖的激励大师

GIANT
STEPS



新华出版社

巨人的脚步

安东尼·罗宾斯最畅销著作之一，《纽约时报》图书排行榜第一名

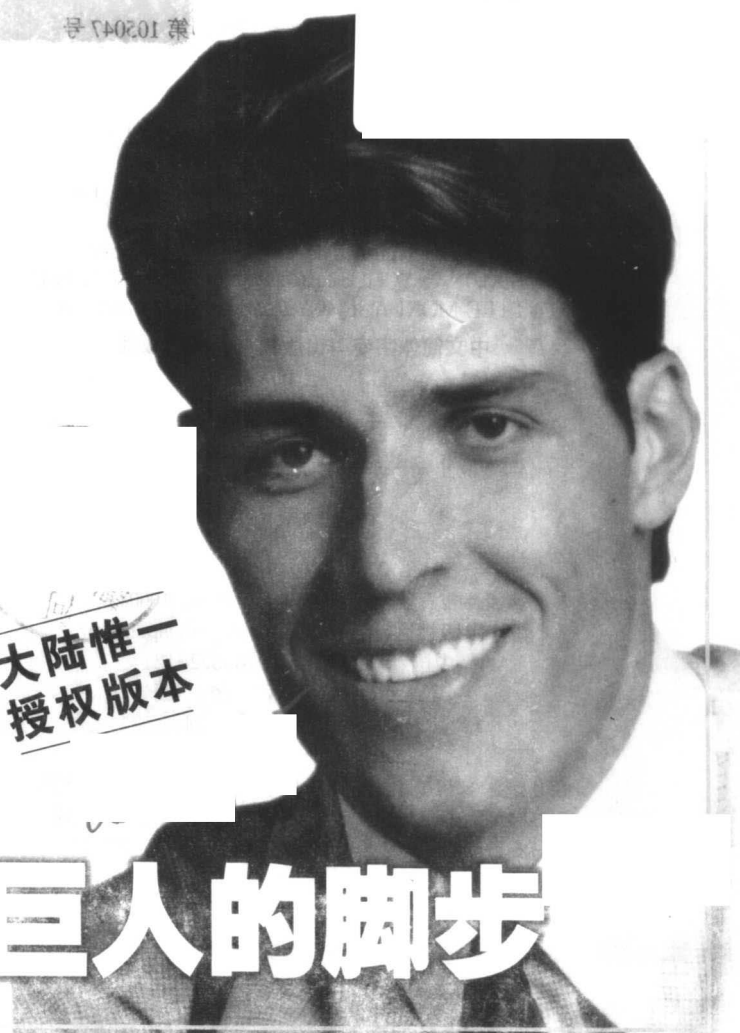
安东尼·罗宾斯

罗宾斯的超级人生计划书

世界顶尖的激励大师

大陆惟一
授权版本

巨人的脚步



图书在版编目 (CIP) 数据

巨人的脚步 / (美) 罗宾斯著; 吴克鲁译. — 北京: 新华出版社, 2003.12

ISBN 7-5011-6430-4

I. 巨… II. ①罗…②吴… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 105047 号

京权图字: 01-2003-7835

GIANT STEPS

Chinese translation copyright © 2004 by
XINHUA PUBLISHING HOUSE

Original English language edition Copyright © 1994
BY ANTHONY ROBBINS

Simplified Chinese characters edition arranged
with SIMON & SCHUSTER INC. through BIG APPLE
TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

中文简体字专有出版权属新华出版社

巨人的脚步

[美] 安东尼·罗宾斯 著
克 鲁 王 芊 译

*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhuaupub.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

北京神剑印刷厂印刷

*

850 毫米 × 1168 毫米 36 开本 11½ 印张 50 千字

2004 年 5 月第一版 2004 年 5 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6430-4/G·2335 定价: 22.00 元

“托尼·罗宾斯再一次帮助我们开发自身的最佳潜能，使我们能够不断地获得想要的成果。《巨人的脚步》是一本富有价值的寻宝图，而我们自己就是宝藏。”

——杰夫·阿奇，电影《不眠的西雅图》编剧

“安东尼·罗宾斯通过他所呈送的《巨人的脚步》在另一个层面上来探索我们自身。通过一整年个人视野的全景扫描，为我们理解身边正在开发自己更深层次生命的人们，提供了又一个机会。

——迪帕克·乔波拉博士，夏普人体潜能研究所

罗宾斯的《巨人的脚步》是一篇超级人生计划书，它指导人们调整思维方式和情绪状态，在生活和事业上双赢。

——皮特·古博，索尼影视娱乐公司董事局主席

有了《巨人的脚步》，我每天都能学习“罗氏成功学”的知识，接受提高和完善创造力、领导艺术和人生观的训练，就如同身边有一位高明的教练。

——肯·布兰查德，系列畅销书《一分钟经理》的作者

译者的话

安东尼·罗宾斯是当代美国著名的成功学和个人发展问题专家，在应用心理学领域声誉卓著，有“激励导师”美誉。他在中国读者中也颇有人缘，已多有介绍他的事迹的书籍出版，报章杂志也常能见到他的名字。

罗宾斯最耀眼的成就是帮助很多知名人士更上层楼，如网坛常青树阿加西，曾一度在世界排名第30位踟躅不前，困惑中向罗大师求助，罗在密室亲授其“增强集中力”心法，半年后，阿加西一举折获美国网球公开赛桂冠，登上了其事业的顶峰。拳王泰森官司缠身的时候也接受过罗宾斯的指导。罗宾斯为其做了细致的心理分析和诱导，帮助他清楚地认识到自己的长项和弱点，终使这个总惹麻烦的问题人物再次出山。一些政界人物，像美国前总统克林顿、南非领导人曼德拉，以及英国王妃戴安娜和英国其他王室成员也接受过他的成功学培训和咨询。当然，“罗氏学问”的受益者主要还是成千上万的普通人，是“群众性”成就了罗大师。罗宾斯已近知天命，20多年来，世界各地聆听他关于

“个人发展”问题演讲的人达数百万，演讲光碟累计发行 3500 万套。他的著作“巨人”系列之《唤起心中的巨人》、《激发无限的潜力》、《巨人的脚步》和《朋友的心得》等长期占据《纽约时报》非小说类畅销书榜前列，被翻译成 40 多种文字在全世界发行，销售量均超过百万册。他的理论和实践激励人们形成向上的积极心态，启发人们释放内在的巨大潜能，因此而改变了许多人的人生。众人的成功也导致了罗宾斯的成功。1994 年，他被华盛顿特区授予“迪米奖”，当选“杰出人类活动家”，1995 年，当选“美国十大杰出青年”，后来，又入选“全球五大演说家”，并获“金锤奖”，事业也达巅峰。

《巨人的脚步》是作者从其理论与实践提炼出来的精华，根据“积跬步成千里”的道理，日修一课，即可踩着巨人的脚步，改变自己，改变人生。同作者一样，我们也希望你成为一个高擎火炬的人，奉献自己，照亮他人，在人生道路上获得最大化的成功。

参加本书翻译工作的还有张伯山、史慧生、张莉、王长国同志。

疏漏之处，请读者指正。

引 言

亲爱的读者：

你好！我知道不论你是谁，不论你在生活中已取得了怎样的成绩，不论你现在可能正经历着何种挑战，寻根问底的欲望使你打开这本书。在被叫做生活的精彩旅程中，我作为同行的旅伴，向你的投入和执著致敬。我答应，如果你全身心地跟我一起通读下面的篇章，你将得到远超过预期的回报。

《巨人的脚步》是建立在最佳的工具、技巧、原则和战略基础上的，这些都取之于我的头号畅销书《唤起心中的巨人》。我写《巨人的脚步》目的有两条：首先，激励你；第二，通过让你不断地采取简单的行动，将这种能量输入可以量化的结果中去。总之，这些日常的激励和细小的行动，将在你的生活品质中把巨人的足迹引向前方。

这本旅程指南设计得很容易融入你繁忙的生活方式中去，帮你把这些哲学、战略和技巧变成每天只要你几分钟就能消化的易于啃下来的板块。它会把你从简单的决定能力——让你的生活产生任何变化的一个基本步骤——引向更专门、准确的工具，从而提升你的人际关系、财务状况、健康以及情绪

状态的质量。

把《巨人的脚步》作为你做一切工作的灵感和行动的源泉——不论你按顺序读它（最佳方式）或是从某部分跳到某部分读以找到你最欣赏的片断。我的目的是帮助你用最少的投资获得最大可能的结果——而在一整年的过程里还能供给你足够的信息可用。

要从这本书中得到最大收益有三个简单的步骤：1) 阅读一页，2) 将刚学的东西回忆片刻，3) 在每页的空白处或在日记、笔记本中写下你的心得或对这一段落的反应。最重要的是，我请求和敦促你把你读到的立即付诸行动。**归根结蒂，灵感如果没有行动的支撑，何益之有？**

感谢你给我机会与你分享这些技巧。我希望你在这些篇章中发现某些东西——哪怕是一个句子，一种无法抗拒的思想，一种有力的主意——会用一种特殊的方式促使你行动，如能这样，我真会感到荣幸。

我盼望有一天和你见面。记住，从今后让生活充满激情！

安东尼·罗宾斯

目 录

- 第一部分 命运之梦**
决定和目标设立 (1-31) …… (1)
- 第二部分 怎样得到你真想要的**
痛苦/快乐和精神状态
(32-59) …………… (35)
- 第三部分 创造的力量 毁灭的力量**
信 念 (60-90) …………… (65)
- 第四部分 答案就在问题中**
提 问 (91-121) …………… (99)
- 第五部分 掌握改变的诀窍**
成功调整的科学 (122-151) … (133)
- 第六部分 成功的词汇**
转变词汇和隐喻的力量
(152-181) …………… (165)

- 第七部分 怎样利用你的行动信号**
正面的和负面的情绪
(182 - 212) (197)
- 第八部分 十天的心理挑战**
心理挑战与评估的控制系统
(213 - 243) (231)
- 第九部分 人生罗盘**
价值观和心理准则(244 - 273)··· (265)
- 第十部分 拓展人生的要诀**
自我认识和参考系(274 - 304)··· (297)
- 第十一部分 收获时节**
健康、钱财、人际关系和行为
规范 (305 - 334) (331)
- 第十二部分 终极礼物**
奉 献 (335 - 365) (363)



第一部分
命运之梦

决定和目标设立

“有梦者，事竟成。”

——桑德伯格

第 1 天

人皆有梦……我们在心灵深处都愿相信，我们有着特殊的天赋，我们能够出类拔萃，我们能独辟蹊径影响他人，我们能让这个世界更美好。

你有什么样的梦想呢？也许你已将其忘却或开始放弃。如果这个梦境至今还栩栩如生，你的人生会是怎样呢？

现在，静下心来作一下梦吧，想想你理想的人生是什么样子。



第 2 天

对人生起作用的不是偶而为之的行为，而是一以贯之的行动。那么什么是一切行动之父呢？是什么最终决定了我们的位置和我们人生的走向？回答是：取决于我们所作的无数决定。我们的命运就是在这些时刻里形成的。我确信，我们所作的一次次的决策——而不是我们的生活条件——决定了我们的命运。

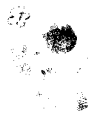


第 3 天

谁能想到，一个沉静、谦礼的执业律师，一个坚守准则的和平主义者的信念，竟有倾复一个庞大帝国的力量？就是圣雄甘地，决心信奉非暴力的手段，帮助印度人民重新成为国家的主人，进而出人意料地引发了一些国家争取独立的连锁反应。

你要懂得，一个立即实施并且坚定不移的决定，会产生多么大的力量。关键在于要公开表明自己的决定，让你一言既出，驷马难追。虽然许多人认为甘地的梦是不可能实现的，但他始终不渝地坚持着他的决心，终于使其成为现实。

如果你激发出同样高的热情、信念和不可阻挡的动力，你难道不能完成同样伟大的业绩吗？



第 4 天

我们每个人都具有内在的潜力，使我们能获得曾经梦想过的东西，而且还要锦上添花。一项决定可以打开命运的闸门，为我们带来快乐或悲伤，丰饶或贫穷，友谊或孤独，长寿或早亡。

我激励你今天作一项决定，能够马上改变或改善你的人生质量。去做一件延误已久的事……掌握一门新技能……重新待人以诚……和某个已几年不曾通话的人打个电话。要知道，所有的决定都会有结果。即使不作任何决定，也是一种决定。想一想，你过去曾作过或没能作出什么样的决定，以致至关重要地影响了今天的生活？

