

## <<唤醒心中的巨人>>

### 图书基本信息

书名：<<唤醒心中的巨人>>

13位ISBN编号：9787507424065

10位ISBN编号：7507424065

出版时间：2011-2

出版时间：中国城市出版社

作者：安东尼·罗宾

页数：451

字数：330000

译者：王平

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<唤醒心中的巨人>>

### 前言

作为纽约贝尔维尤医院的首席心理学家，我见到过形形色色的痛苦，不仅有病人们的发肤之痛，更有那些所谓正常、健康的医护人员的痛苦；在那些被人视为成功的人士身上，我同样也看到了不快乐。通常，如果一个人能够控制自己的信念、感受和行动，调整人生旅程，这些痛苦和悲伤就不会如影随形。

但是很多时候人们不这样做，他们一拖再拖，试图改变已经很糟糕的结局，甚至很多人仅仅是抱怨糟糕的人生或是觉得自己被他人所“限定”。

若你是乐观积极之人，便会发现，要想决定自己的人生绝非易事，那是一项挺沉重的任务，我就一直在为医院和我自己的病人寻找新的解脱方法和技术。

直到五年前，我首次听到安东尼·罗宾的名字，并在纽约参加了一场他的研讨会，我期待那是一个与众不同的夜晚，而托尼在人类行为和沟通领域所表现出来的天赋远超预期。

那晚他与众人分享了一个信念：任何心智基本健全的人都能控制自己的人生。

不久之后，我又参加了托尼另外一个为期两周的研讨会，获益更多，并将它们分享给我的同事和病人们，我将其称为“人生的基本培训”，之后开始向众人推荐他一系列的录音带和第一本著作——《激发无限潜能》。

我的一些同事往往或拒绝、或惊讶我推荐这样一位学历不高、初出茅庐的小子的书，但是当他们的翻阅书籍或打开录音带后，他们就会认同我的做法了。

除了广博的信息外，托尼还善于深入浅出，把深奥的道理讲得浅显易懂。

实际上，我们夫妇都参加过《与命运有约》课程，里面的很多理念都在本书中有所体现。

那个研讨会让我们掌握了改变和掌控价值观和心则的诸多方法，这使得我们的人生变得更为丰富和充实。

托尼是杰出的人生教练，他敏锐的洞察力、智慧、激情和希望时时刻刻在激励着我们。

阅读本书犹如围坐在他身边，跟他进行一场精彩的谈话。

本书一再指出，人生就是不停地挑战和改变，提供了一系列维持长久改变和丰富人生的工具。

事实上，如果大家都去好好看这本书，并加以实践运用，我和我的很多同事都该歇业了。

弗雷德里克·科瓦博士

## <<唤醒心中的巨人>>

### 内容概要

美国前总统克林顿半夜三更打电话给他说：今天上午国会就要弹劾我，我应该怎么办；

有人因为他，在短短6个月内月收入从2000美金提高到12000美金；

网球明星阿加西，在他的帮助下从第30名迅速回复到世界第1名；

30年来，数千想要自杀的人在安东尼的帮助下，度过难关.....

掌握了正确的方法，你就能在最短的时间激发你内在的潜能，释放能量，改变命运，创造一个全新的未来！

多年以来，包括布什、克林顿、曼德拉、戴安娜王妃在内的全球顶级政要，以及通用、惠普等全球500强企业高管在安东尼的帮助下，取得了前所未有的改变，从而度过个人难关，或者使企业状况得以改善。

## <<唤醒心中的巨人>>

### 作者简介

安东尼·罗宾

安东尼·罗宾：师从美国成功学之父成功学之父、NLP创始人约翰·葛瑞德，现已成为当今世界第一潜能开发大师。

在超过二十五年时间，安东尼·罗宾有幸与来自八十个国家的一千万人接触。

他成为了传奇人物，他在领导、谈判、业务重组和超卓表现等心理学范畴中都是领导者，不少领袖均邀请安东尼·罗宾为他们在最短的时间里做出最持之以恒的改变。

当中的领袖包括前美国总统布什、克林顿，南非总统曼德拉，前苏联总统米哈伊尔·戈巴乔夫，前英国首相撒切尔夫人，法国前总统密特朗，戴安娜王妃和德兰修女。

他也担任过王室人员、美国议员、美国军队、美国海军陆战队和三位美国总统的顾问。

## <<唤醒心中的巨人>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 第一卷 释放你的力量吧

##### 第一章 命运之梦

##### 第二章 决定：开启能力的道路

##### 第三章 塑造人生的力量

##### 第四章 信念系统：创造与毁灭的力量

##### 第五章 改变是马上可以做到的吗

##### 第六章 如何改变人生中的任何事：神经链调节术

##### 第七章 如何获得你想要的

##### 第八章 问题即答案

##### 第九章 终级成功词汇

##### 第十章 引喻的力量

##### 第十一章 十大有力情绪

##### 第十二章 拟出自己期望的未来

##### 第十三章 十三心智挑战

#### 第二卷 学会控制——主宰系统

##### 第十四章 终极影响力：你的主宰系统

##### 第十五章 人生价值观：个人指南针

##### 第十六章 心则：不快乐吗？

#### 这就是原因

##### 第十七章 心范：人生的网络

##### 第十八章 自我认定：拓展的钥匙

#### 第三卷 七天塑造人生

##### 第十九章 第一天——情绪决定命运：惟一的成功

##### 第二十章 第二天——健康决定命运：是痛苦的监狱，还是快乐天堂

##### 第二十一章 第三天——关系决定命运：分享与关怀

##### 第二十二章 第四天——财务决定命运：小步快走来致富

##### 第二十三章 第五天——完美无缺：行为准则

##### 第二十四章 第六天——善用你的时间和生命

##### 第二十五章 第七天——休闲娱乐：即使上帝也要休息一天

#### 第四卷 命运课堂

##### 第二十六章 终极挑战：一个人究竟能做什么

## <<唤醒心中的巨人>>

### 章节摘录

版权页：插图：在我看来，“巧克力贪吃鬼”确实知道他必须要戒掉这个坏习惯；而我很清楚他也乐于借此获得他人特别的关注。

当这种“次要好处”介入时，就需要加强改变的杠杆。

于是我决定对这位巧克力贪吃鬼施以重压，我点名道：“这位先生，你告诉我你已经准备戒掉巧克力了，这很好。

那么在你抛掉这个旧习惯之前，我希望你能做一件事。

”他问道：“什么事呢？”

”我说：“为了调整好你的体质，在接下来的九天里，除了巧克力你什么都不能吃。

记住，只有巧克力能进你的嘴。

”这时学员中有人开始发笑。

这位仁兄看着我有些惴惴不安：“那我可以喝东西吗？”

”我同意道：“可以，喝水没问题，一天不能超过四杯。

记住你只能吃巧克力。

”他耸耸肩，一副得意洋洋、满不在乎的样子：“没问题，安东尼，我一定丝毫不差地照着你的话来做。

”听了这话，我笑了笑，继续我的研讨会。

接下来，有意思的事发生了。

成打成打的巧克力棒和巧克力糖纷纷从学员们的口袋里、皮包里和公事包里被掏出来，统统都塞给了巧克力贪吃鬼。

到了午休时间，巧克力贪吃鬼就捧着巧克力猛吃：Baby Ruths, Butterfingers, Snickers, Milky Ways, M&M's, Almond Joys, Fanny Farmer Fudge等各种牌子的巧克力都进了他的腹中。

当他在会场大堂见到我便笑道：“谢谢你，汤尼，味道真不赖。

”说话时他又撕开了一包巧克力，当着我的面塞进嘴里，似乎是向我宣告他“打败”了我。

可是他错了，他没有意识到他的对手不是我，他是在跟自己“作战”！

我不过是让想他的身体获得改变的杠杆，打破旧有习惯。

大家都应该知道，巧克力吃多了会让人口干舌燥。

果然，当天快结束时，那位仁兄嗓子快要冒烟了，当其他学员还在往他的手里猛塞巧克力时，他就有点郁闷了。

到了第二天，他已经没有先前的兴致了，但是他的态度还是相当的强硬。

当我跟他说：“再来点巧克力？”

”他瞄了我一眼，默不作声地撕开了一条巧克力棒塞进嘴里。

到了第三天早上，他表情僵硬地走进会场，像是一个不眠不休祷告了一整晚的人。

“早餐吃得怎么样？”

”我笑着问他。

他勉强地承认道：“不怎么舒服。

”“那再来一点？”

”我故意刺激他。

这时，他身后一位学员递来了一块巧克力，这位“巧克力贪吃鬼”接得十分不情愿，他没有撕开，连看都没看一眼。

我便问道：“怎么了？”

饱了？”

”他点了点头。

我揶揄道：“喂，你不是吃巧克力大王吗？”

再来一些吧，巧克力可是好东西。

试试看Mounds Bars、Peanut M&M's或来箱Rocky Road Fudge试试？

<<唤醒心中的巨人>>

是不是口水都要流出来了呢？

”

## <<唤醒心中的巨人>>

### 媒体关注与评论

哈佛商学院的学生更应了解“潜能学”，安东尼·罗宾的著作应是学生必修课外的一门必修课。

——哈佛商学院院长麦克阿瑟 安东尼是人类潜能级别最高的导师，他的学识值得世人永远学习。

——《纽约时报》 他影响了美国的商业历史，改变了无数美国企业的命运，勤奋，卓越，孜孜不倦的帮助企业训练人才，在这方面，他无疑是整个业界的标杆。

——《一分钟经理人》作者肯尼斯·布兰查德博士 安东尼给人们的生命转变带来持久的力量，帮助他们拥抱梦想中的生活。

——《生命的七大精神法则》作者迪帕克·乔普拉 安东尼？

罗宾是这一代人中最伟大的影响者。

——《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维 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，他彻底的改变了我的一生。

——全亚洲最顶尖的演说家陈安之 他拥有非凡的天赋，善于给人以启迪。

——前美国总统克林顿 他启发了千千万万人去改变自己的一生！

安东尼·罗宾发掘的我们最美的一面，全赖有他，世界变的更好。

——美国有线新闻网主持人拉里·金 有人仅仅认为他能给人类带来力量，但实际上他真正能做的涵盖了整个人类的可能性。

——《万物简史》作者肯·威伯尔 无论你有多成功，安东尼都能为你设计自我提升的工具。

——《X战警》、《尖峰时刻》导演布莱特

## <<唤醒心中的巨人>>

### 编辑推荐

《唤醒心中的巨人(经典版)》是80个国家、5000万人受益的潜能开发力作。  
世界潜能开发大师安东尼·罗宾代表作王者归来。  
美国、英国、法国、德国、日本.....全球畅销20年。

## <<唤醒心中的巨人>>

### 名人推荐

《唤醒心中的巨人》一书，是罗宾关于自我意识著作中的又一杰作。

无论是在生活上，还是工作上，这本书都带给我无穷的力量和敏锐的洞察力。

——彼得·古柏 索尼娱乐公司主席兼首席执行官 冠军，就是那些能够不断改善自我、长期保持出色表现的人。

安东尼·罗宾就是那些严格要求自我的男女们的“终极教练”。

——帕特·莱利 NBA最佳教练 罗宾的经典著作……这是为每一个追求成功和卓越的人所著的一本书，助其在人生各方面表现出完美的“10”分。

这是一本天才之作……有着对新方向的洞察……为梦想贮藏能量……激起信心和奋斗。

——吉姆·汉斯伯 格雷曼兄弟公司主席兼咨询总监 那些希望能够提升人生品质的人应该人手一册《唤醒心中的巨人》，安东尼·罗宾用自己的热情点燃了读者的热情，同时也给出了切实可行的建议。

——芭芭拉·安吉丽思博士 《女人都该知道的男人秘密》作者 《唤醒心中的巨人》是行动的号角，号召你回归真正的自我，让人生从此与众不同。

——马丁·希恩 托尼·罗宾就是让人那么信赖。

《唤醒心中的巨人》一书充满了科学的规则和方法，每一页都是详加调查和立马可行的指导条则，能把人的想法和情绪集中到目标上。

罗宾是个成功的沟通者，也是个人成功领域里真正的名家。

——斯科特·迪嘉莫 《成功》杂志主编兼出版人 安东尼—罗宾在个人成功和卓越表现（peak performance）心理学有着先人一步的想法，《唤醒心中的巨人》一书为个人追求卓越提供了所需的工具，托尼本人的热情、激情和努力将激励你真正去掌握人生、感动他人。

——肯尼斯·布兰查德 《一分钟经理人》作者之一 托尼·罗宾可以说是美国最为了解个人成就这一课题的人，也是创造真正成功的人。

——查里斯·基文斯 《更多的财富，没有风险》和《保卫金融》作者 整本书充满了创造性的讨论和转换的意识，尤其是第九章《终极成功的词汇》，其价值简直不可估量。

——F.J.古尔德 芝加哥大学应用数学和管理科学教授 安东尼·罗宾是该领域最具影响力的人，《唤醒心中的巨人》一书极具魅力，充满了一系列前沿性质的发现和见识。

该书认为，持之以恒的价值观和为他人服务是成功的基石。

——史蒂芬·柯维 《高效能人士的七个习惯》作者

<<唤醒心中的巨人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>