

<<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>