

<<巨人的脚步>>

图书基本信息

书名：<<巨人的脚步>>

13位ISBN编号：9787508056425

10位ISBN编号：7508056426

出版时间：2010-4

出版时间：华夏

作者：安东尼·罗宾斯

页数：395

译者：葛文聪

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>

<<巨人的脚步>>

前言

亲爱的读者：欢迎你阅读这本书！

我知道，不论你是谁，不论你已取得了怎样的成就，也不论你现在正面临何种挑战，促使你来读这本书的都是追求美好结果的欲望。

作为生活这个迷人旅程上的同路人，我对于你的生活热情和全力投入表示敬意。

我向你保证，只要跟着我把这本书读完，你获得的回报将远远超出原有的期待。

本书的撰写是基于我的畅销书《唤醒心中的巨人》中所讲述的一些最好的技巧、原则和策略。

我写这本书的目的有两个：第一，为了激励你；第二，为了激励你不断地采取简单的行动，直至行动和心灵的力量化成美好的结果。

只要你随我一起好好努力，每日的激励和点点滴滴的行动口积月累，终会化成生活质量的巨大改善。

本书中所讲述的哲理、技巧和策略简单易懂，可操作性强，你每天花几分钟时间即可消化理解书中的知识，完成相应的练习。

你将学到许多行之有效的激励法，从决策的力量——这是生活中的任何改变得以实现的基础——到更加具体的方法。

它们能决定你的人际关系状况、经济状况、健康状况和心情。

请选择适合你的阅读方式——可以顺次一页页地读（这是最好的方法），也可以挑自己喜欢的章节跳着看，这样它就能成为你的精神力量之源和行动力量之源。

我的目的就是要帮助你花最少的时间获得最大的效果，同时告诉你如何安排一年的时间。

<<巨人的脚步>>

内容概要

一年365天 每天5分钟

小改变 人生大不同

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自我提升和成功要诀化做简单易行的“每日一练”，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。

<<巨人的脚步>>

作者简介

美国著名心理学专家，世界级成功学、激励学领域顶尖大师。
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

<<巨人的脚步>>

书籍目录

第一部分 命运之梦想

决策及目标的制定

第二部分 怎样得到自己真正想要的?

痛苦/快乐和心理状态

第三部分 创造的力量, 毁灭的力量

信念

第四部分 问题即答案

问题

第五部分 抓住改变的诀窍

掌控成功的学问

第六部分 成功词典

转变性词汇的力量和普遍性比喻的力量

第七部分 如何使用你的行为信号

情感

第八部分 应接十日心理挑战

心理挑战和评价控制系统

第九部分 你的私人指南针

价值观和规则

第十部分 拓展生命的要素

身份定义和参照物

第十一部分 思行合一

健康, 金钱, 人际关系和行为准则

第十二部分 终极礼物

奉献

<<巨人的脚步>>

章节摘录

每天作一个改善生活品质的决定我们每个人生来都被赋予了一种内在的力量。

它使我们能够实现梦想，取得更多成就。

一个简单的决定就可以将这种力量激发出来，为我们带来欢乐或者悲伤，繁荣或者贫穷，朋友或者孤独，长寿或者早逝。

给你提个建议：每天都作一个可以使你的生活品质立刻得到改善的决定。

做一件你迟迟未做的事……掌握一门新技术……用新的热情和尊重去对待他人……给一个几年未联系的人打一通电话。

要知道，每一个决定都会产生相应的结果。

没有决定也是一种决定。

在你过去曾经作过或放弃了的决定中，有哪些对你现在的生活产生了重要的影响呢？

改变历史的决定1955年，罗莎·帕克斯作了一个决定。

她要向一项歧视黑人的不公正法律发出挑战。

在公共汽车上，她拒绝给白人让座。

这件事的影响远远超出了她当时可能意识到的意义。

她想要改变社会结构吗？

不论她的意图是什么，为建立更高的社会准则而献身的精神激励她迈出了这一步。

提高你的生活准则，作一个真正的决定来实践这些准则，这将会产生何等深远的影响呢！

勇气缔造传奇我们都曾听说过一些杰出人士的故事，他们打破环境的局限，取得了成功，向我们展示了人类无限的精神力量。

只要我们有勇气，只要我们能够意识到不论发生什么事，自己的生活都掌握在自己的手巾，那么我们都让自己的生活成为这样鼓舞人心的传奇。

有时候，我们即使控制不了生活中的一些事，也能控制自己面对这些事情的态度和应对方式。

如果你有什么不高兴的事——关于人际关系、健康或事业——那么就作决定，着手改变这些不愉快的现状。

<<巨人的脚步>>

媒体关注与评论

“这是人人必备的生活指南。

鼓舞人们真正掌握自己的生活。

”——阿诺·施瓦辛格（著名影星。

美国加州州长）“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。

”——安德烈·阿加西（世界网球巨星）“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。

”——麦克阿瑟（哈佛商学院院长）“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作力、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）

<<巨人的脚步>>

编辑推荐

《巨人的脚步:365天自我提升训练课》：美国著名心理学专家。

世界级成功学、激励学领域顶尖大师安东尼·罗宾斯励志经典名著带你一步步走向人生的巅峰！先后任美国前总统克林顿、戴安娜王妃、南非前总统曼德拉、世界网球冠军安德烈·阿加西，以及众多皇室家庭成员、诸多500强企业领导的私人顾问和咨询专家。

改变数千万人命运的潜能开发理论唤醒体内潜藏的巨人·你想从现在开始塑造你的命运吗·你想化恐惧与自我破坏为自信与成功吗？

- 你想通过计划和正确提问以达到完全成功吗？
- 你想拥有充沛精力、改善人际关系吗？
- 你想提升领导力和执行力吗？
- 你想知道自己真正想得到的是什么吗？
- 你想从犹豫不决到能量无限吗？
- 你想改善财务状况、成功塑身拥有完美形象吗？

<<巨人的脚步>>

名人推荐

<<巨人的脚步>>

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>