

<<改变命运90%靠意志>>

图书基本信息

书名：<<改变命运90%靠意志>>

13位ISBN编号：9787802504646

10位ISBN编号：7802504643

出版时间：2011-5

出版时间：中国言实出版社

作者：詹宁·哈德克

页数：218

字数：190000

译者：佰岗

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>

<<改变命运90%靠意志>>

内容概要

?史上最权威、最实用的意志力训练——
在美国持续畅销100年，再版306次，销量突破700万册！

?20个角度，全方位训练你的意志力——
心态、习惯、专注力、理解力、思考力、记忆力、想像力、听觉、视觉、味觉、嗅觉……立足细节，
效果显著！

?300种技巧，彻底开发你的潜能——
培养强大意志力需要的8种好心态、养成好心态的44种技巧、意志力训练的55项通用原则、培养敏锐感
觉的63种训练方法、培养超强思考力的51种训练方法、提高人际操纵力的76个技巧……清晰具体，实
操性强！

<<改变命运90%靠意志>>

作者简介

詹宁·哈德克

美国新思想运动领军人物、潜能开发大师、畅销书作家。

詹宁的著作在美国乃至全世界都影响巨大。

他将拿破仑·希尔、查尔斯·哈尼尔等引入当今世界著名成功学家的殿堂。

同时他的成功学著作也改变了无数人的命运，奥巴马、比尔·盖茨等政商界精英都提到了詹宁成功学著作对他们的决定性影响。

<<改变命运90%靠意志>>

书籍目录

作者序

本书逻辑结构图

第一篇?意志力：掌控命运的神奇钥匙

第一章?改变命运90%靠意志

拥有意志力，你就能掌控你的身体

拥有意志力，你就能掌控你的大脑

拥有意志力，你就能掌控你的命运

第二章 揭开意志力的神秘面纱

意志力的五种形态

精神能量：意志力的本质

充分的理由与对规律的遵循：决定意志力强弱

小结：意志力的7个特征

第二篇?意志力训练的通用原则

第三章 意志力训练的关键因素

因素1：对目标的专注度

因素2：合乎道义

因素3：付出的程度

第四章 保持好心态：各项意志力训练的基础

心态好，意志力训练就能事半功倍

培养强大意志力需要的8种好心态

养成好心态的44种技巧

第五章 意志力训练的55项通用原则

第六章 五种训练，彻底强化你的意志力

训练1：感官力量训练

训练2：思维力量训练

训练3：培养或纠正习惯

训练4：心理操纵训练

训练5：道德品质训练

第三篇?意志力训练（一）：感官力量训练

第七章 训练感官力量的7项基本原则

原则1：要有成功的决心

原则2：以一种训练为重点，逐一突破

原则3：提升观察力是提升意志力的首要条件

原则4：坚持不懈，勤能补拙

原则5：劳逸结合

原则6：保持信心

第八章 视觉训练：原理与方法

思想和情感是眼睛的上帝

做到眼中有“神”：视觉训练的重点

训练视觉的10种方法

第九章 听觉训练：原理与方法

提升辨别力：听觉训练的重点

训练听觉的9种方法

第十章 味觉训练：原理与方法

味道是各种经验的组合

<<改变命运90%靠意志>>

提升想象力：味觉训练的重点

味觉训练的8种方法

第十一章 嗅觉训练：原理与方法

提升注意力：嗅觉训练的重点

训练嗅觉的5种方法

第十二章 触觉训练：原理与方法

提升专注力：触觉训练的重点

训练触觉的9种方法

第十三章 神经系统训练：原理与方法

神经系统训练中的意志力

加强自我控制：神经系统训练的重点

训练神经系统的12种方法

第十四章 手的训练：原理与方法

怎样的手，怎样的意志

灵敏与沉稳：手的训练的重点

训练手的6种方法

第十五章 身体控制力训练：原理和方法

保持镇静：自我控制的关键

身体控制训练的两个目标

训练身体控制力的4种方法

第四篇?意志力训练（二）：思维能力训练

第十六章 专注力训练：原理与方法

抓住想要的，忽略不想要的

养成专注的习惯：专注力训练的目标

训练专注力的9种方法

第十七章 理解力训练：原理与方法

能思索，会权衡：理解力训练的目标

通过阅读提高理解力的10种方法

第十八章 思考力训练：原理与方法

思考力与什么有关

发现真相与解决问题：思考力训练的目标

训练思考力的8种方法

第十九章 记忆力训练：原理与方法

健忘的真正原因是意志的松懈和懒惰

大脑喜欢记些什么—记忆的9个规律

过目不忘：记忆力训练的目标

训练记忆力的8种方法

第二十章 想象力训练：原理与方法

预见性：想象力的核心

提升判断力：想象力训练的目标

训练想象力的16种方法

如何克服胡思乱想的陋习

第五篇?意志力训练（三）：习惯

第二十一章 习惯的培养与纠正训练：原理与方法

如何纠正坏习惯

信心和决心：习惯训练的关键

改变你的说话方式

<<改变命运90%靠意志>>

控制你的情绪

剔除不好的想法

专心：集中你的思想

认真：克服粗心大意的毛病

决断与果敢：克服优柔寡断的毛病

做一个有主见的人

自以为是要比无知更危险

第六篇?意志力训练（四）：心理操纵训练

第二十二章 说服力训练：原理与方法

强大的说服力源于强大的思想

提升说服力的14种方法

第二十三章 心理操纵训练：原理与方法

让他人喜欢自己的8种品格

提升操纵力的62条金科玉律

第七篇?治疗意志力疾病

第二十四章 常见意志力疾病与自我治疗

意志力患病时的常见特征

意志力患病的常见病因

10种常见意志力疾病与自我治疗

<<改变命运90%靠意志>>

章节摘录

版权页：拥有意志力，你就能掌控你的身体强有力的意志是身体的主人，它总是借助于各种欲望或理念来指挥着我们的身躯。

哈姆雷特的掘墓工人是心甘情愿地选择了这种繁重的体力活。

美国上将杜威和他的水手们也是自愿以自己的血肉之躯，冒着枪林弹雨抵达了马尼拉港，他们并没有丝毫的退缩和畏惧之意。

殉教者可以无畏地将自己的身体奉献于熊熊烈火。

音乐家帕格尼尼能够自由地指挥他的手指在小提琴上演奏出令人叹服的乐章。

同样，受过训练的运动员也能够自如地引导身体各部位力量，然而要知道，在训练的最初，这些不同部位的身体力量就如同脱缰的野马一样难以控制。

“接受不断的磨砺，并且顽强地挺过来，这是成长为一名优秀运动员的必经之路。

”伊格内修斯的话揭示了一个道理：顽强的意志力对于生命有着重要的意义。

而现代大学中的心理学研究者也把每一种外在身体行为或力量视为一种工具、一种预兆、一种对个人精神状况的反映。

意志力对于躯体的支配作用常常可以在身体的控制行为中发现。

所有个人主动养成的习惯都可以作为这方面的证明。

虽然习惯已经成了一种自觉行为，但它所表现出来的仍然是对意志力的一种长期实践。

习惯养成以后，就变成了意志力对行为的一种无意识控制。

我们很容易找出这方面的证据，歌手展现美妙的嗓音是对平时训练的一种释放；音乐家熟练的指法，其实也是一种长期练习的结果；技术高超的骑士之所以在各种条件复杂危险的情况下也能恰如其分地控制自己的身体，是因为他的大脑已经能对各种境况快速、恰当地做出反应；雄辩的演说家能将自己的感受迅速通过肢体语言表达出来，这些都是同样的道理。

所有这些例子都表明意志力在发挥着作用，意志力把具体的行动与意志协调起来，并最终实现了这一目标。

其实，不管是哪种技能，不管它有多么复杂，其中每个具体动作都离不开意志力的作用。

它们都需要意志力作出合乎情理的说明和指导。

所以，尽管人们有可能没有自觉地意识到意志力的主导作用，但意志力却实实在在是人身体的统帅，并掌握着至高无上的权力。

在人类生活中，“无意识”或“潜意识”发挥了巨大作用。

从某种程度上讲，人的思想可以唤醒一定程度的意志力，并将这一意志力通过巨大的力量贯彻到某一具体的行为中。

那么，“一定程度的意志力”是不是表明此时的意志力并没有得到很好的运用呢？

事实上，在“有意识”的情况下，我们会表现出更加积极而强大的意志力。

如果一个人运用他的意志凝视某一物体，那么他的眼神就会变得神采奕奕。

如果他只专注于倾听，而在自己的意识里将其他感觉都排除，那么他的听觉就会变得极其灵敏。

如果他将所有的注意力都集中在神经末梢，那么触觉就会极其敏锐，盲人就属于这种情况。

当一个人全心全意地投入到某一运动中时，在强大的意志力的控制下，他的肌肉会完成一连串动作，并且做得极为出色。

一些对精神的刺激，如恐惧、爱慕、期望、宗教信仰和音乐陶冶等，精神和肢体都会被意志力而唤起。

运动员在奥运会上取得辉煌的成绩，普通人在危难时死里逃生，母亲对孩子奋不顾身的救助，演说家和传教士不懈的努力，精神病院为救治精神病人所取得的来之不易的成就，都离不开意志力发挥的巨大作用。

此外，通过控制自己的行为，意志力也可以创造出许多不课思议的奇迹。

例如，逃跑的罪犯因为害怕警察抓捕，可以装成死人而一动不动。

骄傲和自豪能够让人克制病痛的呻吟。

<<改变命运90%靠意志>>

爱可以使患绝症的病人忍住辛酸的泪水。

甚至在一些让人无法控制的情况下，神经受到刺激后，意志力也可以将其牢牢地控制住。

强大的意志力还能治愈某些精神上的疾病。

某些身体的习惯性动作，如脸部抽搐、四肢无意识的小动作等等，都可通过对意志力进行训练而得到矫正，并且在个人生活或公共场合中表露出来的一些不好的习惯也可以因此而戒掉。

此外，当你认真阅读一本书时，外界的声音似乎被隔绝了。

在你全神贯注做一件事时，甚至可以忘掉饥饿。

在一些非常特殊的场合，人的一些非常明显的倾向也可能发生改变，甚至变得截然相反，这也表现了意志力的巨大作用。

另外，人有时不惜付出巨大代价来坚持自己的观点、绝不背叛自己的信仰，这也是意志力在发挥作用。

人的躯体是意志力的奴仆。

遗憾的是，很少有人对自己的意志力进行各种开发和训练。

拥有意志力，你就能掌控你的大脑意志力通常会在连续思考的过程中表现出它最强有力的一面。

在思考过程中，意志力可以使大脑深入到每个问题的深处，努力挖掘其最微小的细节，并努力探究高度复杂的发展趋势。

同时，意志力也能给大脑提供充足的精力去关注种种事实真相，以及它们之间的相互关系等，并且意志力还能推动大脑不厌其烦、坚持不懈地对多种事实进行比较、综合、分割、提炼。

拿破仑在这些方面就有着超乎寻常的能力。

美国威斯康星州的参议员卡朋特在表决重要决议的前一天晚上，总在满是法典的书房中把自己隔绝开来，直至第二天早晨都不会考虑决议以外的事情，以让自己完完全全沉浸在对这一问题的思考之中。

<<改变命运90%靠意志>>

媒体关注与评论

真正的力量并非来自我们武器或财富的规模，而是来自我们持久的意志力。

——奥巴马，美国总统比尔·盖茨是一个兼具有洞察力以及意志力的人。

从迎击竞争者的过程中，我们多次看见了盖茨强大意志力的展现。

——史蒂夫·鲍尔默，微软CEO，比尔·盖茨最重要的事业伙伴我们在大自然宇宙中发现，成功起源于人类的意志力，一切皆由人的精神状态而决定。

——拿破仑·希尔，潜能开发大师成功的意志是成败的关键所在。

——戴尔·卡耐基，成功学大师我觉得人生最大的资本就是坚强的意志力。

面对困难、千万不要放弃，要勇往直前，而且不断地创新和突破，突破自己，直到找到一个方向为止。

——马云，阿里巴巴创始人，大脑与大脑之间，心灵与心灵之间，有一种超然的感应存在。

这种感应的力量无法测量，但它的刺激力、建设性和破坏性非常强大。

它就是一个人的意志力 ——李开复，创新工场创始人，意志力强大不一定成功，但没有意志力就一定失败！

——姚明，体坛明星

<<改变命运90%靠意志>>

编辑推荐

奥巴马、盖茨、卡耐基、李开复、马云、姚明……政商界精英、成功学专家、心理学大师都认为——意志力改变命运，意志力决定人生。

20个角度，全方位训练你的意志力；300种技巧，彻底开发你的潜能。

意志力是父母留给孩子的最好财富！

意志力是上级送给下属的最好福利！

意志力是老师教给孩子的最好智慧！

<<改变命运90%靠意志>>

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>