

<<心灵控制力>>

图书基本信息

书名：<<心灵控制力>>

13位ISBN编号：9787121139055

10位ISBN编号：7121139057

出版时间：2011-8

出版时间：电子工业出版社

作者：弗兰克·哈多克

页数：281

译者：裴峰

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>

<<心灵控制力>>

内容概要

本书以意志力为着眼点，全面阐述了如何进行自我心灵控制，达到拥有强大意志力的目的。
《心灵控制力》注重操作性和方法，读者可以按照具体的步骤实现预期的目标。
《心灵控制力》深藏着一个所有人都梦寐以求的超级训练方法，它关乎事业的成败、一生的幸福……

<<心灵控制力>>

作者简介

弗兰克·哈多克（1853～1915），美国新思想运动代表人物之一，励志畅销书作家，影响最大的经典之作《意志力决定成败》，由美国佩尔顿出版公司出版印刷了305次。

哈多克1853年11月出生于纽约沃特镇，父母均为卫理公会教派牧师。

1876年从圣劳伦斯大学毕业后，哈多克也接受了牧师训练，但后来改从法律行业，1881年成为一名律师。

此后移居威斯康星，成立了自己的律师事务所。

后由于父亲在爱荷华州的一个城市被暗杀，哈多克又回到教堂，正式成为一名牧师。

哈多克退休后，从牧师变成了一位作家，不停地传播新思想，成为一名很有影响力的讲师。

他主张注重人的意志力、道德观的训练，并指导人们如何获得商业的成功。

与其他一些新思想运动作家不同的是，哈多克的作品中很少贯穿宗教方面的内容，更多的是对大众的切实指导与帮助。

哈多克于1915年2月去世，享年62岁。

除《意志力决定成败》以外，他还完成了《创造性性格》、《勇气的培养》、《实用心理学》等书，成为励志类图书的著名作家。

<<心灵控制力>>

书籍目录

第一篇 对心灵力量的控制是成功的前提

- 第01章 一切成败都取决于意志力
- 第02章 意志力是心灵的统帅
- 第03章 我一定要成功的信念
- 第04章 激发心灵力量可以减少并治疗疾病
- 第05章 意志力训练能产生何种奇迹
- 第06章 心境的控制是人的最高境界
- 第07章 意志力训练的一般法则

第二篇 意志力的基本训练

- 第08章 意志力训练的7大法则
- 第09章 视觉训练
- 第10章 听觉训练
- 第11章 味觉训练
- 第12章 嗅觉训练
- 第13章 触觉训练
- 第14章 神经训练
- 第15章 手的训练
- 第16章 韧性训练

第三篇 意志力的高级训练

- 第17章 注意力训练
- 第18章 阅读训练
- 第19章 思维训练
- 第20章 记忆力训练
- 第21章 想象力训练

第四篇 意志力的日常实践和应用指南

- 第22章 如何克服不良的想象力
- 第23章 如何根除坏习惯
- 第24章 如何改正其他不良习气
- 第25章 如何在当众演讲时控制意志力
- 第26章 如何控制他人
- 第27章 如何从小培养孩子的意志力
- 第28章 健康是意志力的基石
- 第29章 构建和谐健康的生活

<<心灵控制力>>

章节摘录

虽然意志力和人们的感觉及知识一起发挥作用，但是意志力并不等同于感觉和知识，更不能与欲望和道德观念画等号。

比如一个人在做事情的时候，他通常察觉不到自己的意志力，但对自己感觉到了什么却怀有深刻印象。

当然，有些意志力强的人也可以避免自己受到来自个人情感的干扰。意志力在发挥作用的整个过程中有时被人们所熟知，而有时却以一种不易察觉的形式进行。一般而言，假如一个人的行为完全受意志力的支配，那么他将对欲望、情感和感官体验没有任何感觉。

意志力既可以完全遵循社会伦理道德驱使人们的行动，也可以保持相对独立，表现为不遵守各种道德规范而自行其是。

我们也可以这样看待意志力，即对于一个人来说，意志力是其在这个世界上生存并进行一切活动的方式。

人们通过意志力可以驱动自己的躯体去做出各种行为。

当然这并非是意志力本身在指挥意志，就如同并非洞察力本身指挥洞察行为，并非想象力帮助人们的思想勾勒想象中的蓝图一样。

意志力是一种精神的力量，它可以让人类实现“自我指引”。罗伊斯曾经给意志力这样下定义：“从狭义来看，意志力是人们全部精神生活的总和，它指导人们日常的各种行为。

”由此可以看出，只要人们学会并掌握了这种能力，它就会形成一种意志，因为意志就是意志力的外在体现。

意志能对人的心理和身体上的行为产生一种额外的心理引导，意志力体现在思想和身体对意志的认可。

当人们面对自己根本不可能做到的事情时，通常是不会有人愿意试一试的。

比如一个胳膊已经残疾的人绝对不会当众试着抬起自己的胳膊；人类知道自己不像鸟类那样生有翅膀，也自然不会在没有任何机械帮助的情况下试图在空中飞翔。

由于上面这种事情属于可能性微乎其微的事情，因此即便有个别人会偶尔产生尝试一下的想法，但他们终究不会真正去实践的，因为他们对于这种超越自我能力范围的事情根本没有真正的勇气去做。

意志力既具有静态的特点，也具有动态的特性。一方面，它是驱使人类行为的力量；另一方面，它又是人们为了达成一些目的而进行的行为本身。一个人在做某件或某些事情之前表现出巨大的决心与信念的时候，他拥有的意志力就是静态形式的意志力；当他在具体操作和实现这些事情的时候，静态的意志力就转化成动态的意志力，因此，他的决心与信念也就变成了现实行动。

另外，我们也可以把意志力看做是一种能量。有的人能量大一些，他的意志力就比较坚强；有的人能量小一些，他的意志力就相对薄弱。这种能量的大小直接关系到个人发展的好坏，如摩尔人的领袖莫利·摩洛克就是一个能量很大的人。有一年，葡萄牙人与摩尔人之间爆发了一场战争。

此时恰好莫利·摩洛克身患重病，卧床不起，甚至已经病人膏肓且无药可治了。

由于群龙无首，所以摩尔人的军队在葡萄牙人的进攻下节节败退。

正当局势危难之际，一个令摩尔人振奋的消息传来。

莫利·摩洛克突然迸发出强大的意志方，他竟然从病榻上一跃而起，亲自统率军队与葡萄牙人作战。

在莫利·摩洛克的领导下，摩尔人最终击溃了来袭的葡萄牙军，取得了战争的最后胜利。

然而战争刚一结束，莫利·摩洛克也元神耗尽，油尽灯枯，就此离开了人世。

上面这个故事就是一个典型的强大意志力战胜病痛的例子，当然类似例子还有很多。

笔者认识一位名字叫“布隆丁”的杂技演员，他在马戏团里表演走钢丝。

有一天他给笔者讲了一次自己的亲身经历：“有一次，我与一家马戏团签订了一份表演协议，在这次

<<心灵控制力>>

表演中我必须推着一辆手推车在高空走钢丝。
这对我来说并不难，因为我以前也做过类似的表演。

<<心灵控制力>>

编辑推荐

《心灵控制力》深藏着一个所有人都梦寐以求的超级训练方法，它关乎事业的成败、一生的幸福…… 《心灵控制力》——它是领袖的能力、精英的能力、操控世界进程的能力！

你究竟缺什么？为什么会有那么多人只能甘居人下、听命行事？为什么有人能步步高升、青云直上、一生得意；而大多数人却只能望而兴叹，生活局促？是学历不够？王永庆小学毕业，却驾驭着千亿资产。

是背景不深？林肯作为一个鞋匠之子，出身寒微，却一步步成长为国家统帅。

与这些精英和领袖相比，你所缺乏的仅仅是学历、仅仅是资深背景吗？你真正缺乏的，乃是一种操控自我、操控世界的意志力和心灵控制力。

你应该做什么？一个真正卓越的人，他只会为事业而获取所需要的知识和能力，而非一纸文凭；他也只会为子孙后代留下荫庇数代的背景，而非自苦自怜。

你为什么必须要看这《心灵控制力》？《心灵控制力》所教授给你的，乃是这样一种能力——一种跻身王侯将相、巨商大贾的心灵控制力！一种超越自我、激发大脑和心灵潜在巨力的全面训练方法！你应该怎样读这《心灵控制力》？

Step1：开始阶段要认真通读全篇，切勿囫囵吞枣或只选择部分来读；否则可能会造成你能力的欠缺，以至于前功尽弃。

Step2：一定要针对每一项心灵能力进行全面而刻苦的训练，切不可朝三暮四，或三天打鱼，两天晒网。

任何能力都是熟能生巧和长期激发的结果，天下永远不会有免费的午餐。

Step3：对自己有所欠缺的能力要随时进行强化训练，在生活 and 工作中时时练习，令其臻于化境，从而使自己的能力不存在“短板”。

Step4：能力的目的在于应用，长期不用的能力会退化和消失；同时每种能力都有其运用的具体环境。

成功者永远是随时随地的修行者，所以不存在毕其功于一役的事情。

一生的修炼，会使每种能力都得到自然的发挥，如浑然天成。

<<心灵控制力>>

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>