

<<意志力的修炼>>

图书基本信息

书名：<<意志力的修炼>>

13位ISBN编号：9787121167362

10位ISBN编号：7121167360

出版时间：2012-6

出版时间：电子工业出版社

作者：巨雷

页数：254

字数：180000

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>

## <<意志力的修炼>>

### 内容概要

意志力是一个人管理自己的情绪、控制自己的欲望、激励自己不断奋进、克服痛苦达到目标的能力。缺少意志力，一个人终生将碌碌无为。

意志力是成功的始祖。

拥有良好的意志力，就能成为自己命运的主宰者，能够轻松地操控自己的心情，战胜自己的惰性，从容不迫地走向成功。

意志力可以提高，正如悟性可以修炼。

但意志力提高需要遵循一定的规律。

提升自己的意志力，是一种技术，更是一种艺术。

《意志力的修炼》从“意志力立体观”、“感官训练”、“思维升级”、“情商攻略”、“恶习铲除”、“意志力灭菌”六个方面论述了提升意志力的法则，科学实用，丝丝入扣。

《意志力的修炼》由巨雷著。

## <<意志力的修炼>>

### 书籍目录

#### 第一章 意志力“立体”观

- A：生命的核潜艇：意志力的本质
- B：意志力是上帝给人类的特有礼物
- C：意志力是成功的始祖
- D：“老板”及“统帅”
- E：意志力“三步走”：决心—信心—恒心
- F：最高境界的意志力是什么样
- G：人一生必须掌握的7种意志力
- H：意志力提升的“普适性”法则

#### 第二章 感官训练

- A：感官训练的3大注意事项
- B：“千里眼”
- C：“顺风耳”
- D：“灵敏舌”
- E：“一闻知春”
- F：“一触即发”
- G：“玻璃”神经
- H：“定身法”

#### 第三章 思维升级

- A：专注力训练
- B：阅读训练
- C：思考力训练
- D：记忆力训练
- E：想象力训练
- F：拔除思维杂草

#### 第四章 情商攻略

- A：意志力决定情商水平
- B：独立自主方可做生活的主角
- C：“快刀斩乱麻”让你成功
- D：自制打造卓越人生
- E：培养刘德华式坚韧
- F：上进心让你闪光

#### 第五章 恶习铲除

- A：所有的恶习都可以铲除
- B：艺术化粗话
- C：从此不再不诚信
- D：不做“暴君”、“悍妇”
- E：给想象装上杀毒软件
- F：不抽烟、少喝酒是好习惯
- G：做到聚精会神
- H：脱掉“健忘大师”的帽子
- I：摆脱纠结
- J：不要没有主见，也不要自以为是

#### 第六章：意志力灭菌

- A：意志力患病时的常见特征与病因

## <<意志力的修炼>>

- B：让实践和体育活动为意志力灭菌
- C：消除意志力的腐蚀剂
- D：控制自我情绪的黄金法则
- E：七大常见意志力疾病与自我治疗

## &lt;&lt;意志力的修炼&gt;&gt;

## 章节摘录

A：生命的核潜艇：意志力的本质 在探讨意志力的本质之前，我们先不急于给它下一个定义，而是先看一个事例，事实胜于雄辩，事例更趋形象。

1940年6月23日，在美国一个贫困的铁路工人家庭，一位黑人妇女生下了她一生中的第20个孩子，是个女孩，爸爸妈妈给她取名为威尔玛鲁道夫。

小威尔玛长到4岁的时候，不幸患上了双侧肺炎和猩红热。

在那个年代，肺炎和猩红热都是能要人性命的疾病。

母亲每天抱着小威尔玛到处求医，医生们都摇头说这病很难治，她以为这个孩子保不住了。

然而，这个瘦小的孩子居然挺了过来。

威尔玛勉强捡回了一条命，但是由于猩红热引发了小儿麻痹症，她的左腿残疾了。

从此，幼小的威尔玛不得不靠拐杖来行走。

看到邻居家的孩子追逐奔跑时，威尔玛的心中蒙上了一团阴影，她幼小的心灵很受打击，沮丧极了。

在她生命中那段灰暗的日子里，经历了太多苦难的母亲却不断鼓励她，希望她相信并能超越自己。

虽然有一大堆孩子，母亲还是把许多心血倾注在这个不幸的小女儿身上。

母亲的鼓励带给了威尔玛希望的阳光，威尔玛曾经对母亲说：“我的心中有个梦，不知道能不能实现。”

母亲问威尔玛她的梦想是什么。

威尔玛坚定地说：“我想比邻居家的孩子跑得还快！”

母亲虽然一直不断鼓励她，可此时还是忍不住哭了，她知道孩子的这个梦想将永远难以实现，除非奇迹出现。

在威尔玛5岁那年，一天，母亲听说城里有位善良的医生免费为穷人家的孩子治病。

母亲便把女儿抱进手推车，推着她走了3天，来到城里的那家医院。

母亲满怀希望地恳求医生帮助自己的孩子。

医生仔细地为威尔玛做了检查，然后走进屋里。

医生出来的时候拿了一副拐杖。

母亲对医生说：“我们已经有了拐杖了。”

我希望她能靠自己的腿走路，而不是借助拐杖。”

医生说：“你的孩子患的是严重的小儿麻痹症，只有借助拐杖才能行走。”

坚强的母亲并没有放弃希望，她从朋友那里打听到一种治疗小儿麻痹症的简易方法，那就是为患肢泡热水和按摩。

母亲每天坚持为威尔玛按摩，并号召家里的人一有空就为威尔玛按摩。

母亲还不断地打听治疗小儿麻痹症的偏方，买来各种各样的草药为威尔玛涂抹。

奇迹终于出现了！

威尔玛9岁那年的一天，她扔掉拐杖站了起来。

母亲一把抱住自己的孩子，泪如雨下。

4年的辛苦和期盼终于有了回报！

11岁之前，威尔玛还是不能正常行走，她每天穿着一双特制的钉鞋练习走路。

开始时，她在母亲和兄弟姐妹的帮助下一小步一小步地行走，渐渐地就能穿着钉鞋自行走了。

11岁那年的夏天，威尔玛看见几个哥哥在院子里打篮球，她一时看得入了迷，看得自己心里也痒痒的，就脱下笨重的钉鞋，赤脚去和哥哥们玩篮球。

一个哥哥大叫起来：“威尔玛会走路了！”

那天威尔玛可开心了，赤脚在院子里走个不停，仿佛要把几年里没有走过的路全部补回来似的。

全家人都集中在院子里看威尔玛赤脚走路，他们觉得威尔玛走路比世界上其他任何节目都好看。

13岁那年，威尔玛决定参加中学举办的短跑比赛。

## &lt;&lt;意志力的修炼&gt;&gt;

学校的老师和同学都知道她曾经得过小儿麻痹症，直到现在腿还不是很利索，便都好心地劝她放弃比赛。

但威尔玛决意要参加比赛，老师只好通知她母亲，希望母亲能好好劝劝她。

然而，母亲却说：“她的腿已经好了。

让她参加吧，我相信她能超越自己。

”事实证明母亲的话是正确的。

比赛那天，母亲也到学校为威尔玛加油。

威尔玛靠着惊人的毅力一举夺得了100米和200米的短跑冠军，震惊了校园，老师和同学们也都对她刮目相看。

从此，威尔玛爱上了短跑运动，想尽办法参加一切短跑比赛，并总能获得不错的名次。

同学们不知道威尔玛曾经不太灵便的腿为什么一下子变得那么神奇，只有母亲知道女儿成功背后的艰辛。

坚强而倔强的女儿为了实现比邻居家的孩子跑得还快的梦想，每天早上坚持练习短跑，直到小腿发胀、酸痛也不放弃。

在1956年的奥运会上，16岁的威尔玛参加了4×100米的短跑接力赛，并和队友一起获得了铜牌。

1960年，威尔玛在美国田径竞标赛上以22秒9的成绩创造了200米的世界纪录。

在当年举行的罗马奥运会上，威尔玛迎来了她体育生涯中辉煌的巅峰。

她参加了100米、200米和4×100米接力比赛，每场必胜，接连获得了3块奥运金牌。

是什么力量让一个从小就左腿残疾的小孩闯过命运的低谷，并最终成长为震惊世界的田径冠军？答案就是——意志。

意志是人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的心理过程，是人的主观能动性的突出表现形式。

确实如此，意志力是人最重要的心理素质，是成功者最不可缺少的“精神钙质”。

英国著名哲学家罗素就曾经说：“古往今来，对于成功的秘诀的谈论实在是太多了，其实，成功并没有什么秘诀。

成功的声音一直在芸芸众生的耳边萦绕，只是没有人理会它罢了。

而它反复述说的就是一个词——意志力。

任何一个人，只要听见了它的声音并且用心去体会，就会获得足够的能量去攀越生命的巅峰，这几年来，我一直努力致力于一项事业——试图在美国人的思想中植入这样一种观念：只要给予意志力以支配生命的自由，那么我们会勇往直前。

”作为一种普遍的“心智功能”，意志力是为人所熟知的东西，我们每天都能感受到它的存在。

尽管不同的人对于意志力的源泉，对于意志力如何影响人，以及意志力的积极作用和局限性有着不同的看法，但大家都认同这样的看法：意志力本身是人类精神领域一个不可或缺的组成部分，甚至在我们每个人的生命中，意志力都发挥着超乎寻常的作用。

……

<<意志力的修炼>>

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>