

<<做最完美的自己>>

图书基本信息

书名：<<做最完美的自己>>

13位ISBN编号：9787506030526

10位ISBN编号：7506030527

出版时间：2008-2

出版时间：东方出版社

作者：(德) 库尔特·特佩魏因 费力克斯·埃施巴赫尔 著

页数：203

译者：任飞飞

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>

<<做最完美的自己>>

内容概要

首先您将学会把精神训练同体育运动紧密联系在一起，之后还可以把这些规则运用到生活中的各个领域。

只要您多加练习，经常进行自我测试，那么，您完全有能力做好所有工作！

如果你想使自己精神百倍，那么《做最完美的自己》正是你所需要的。

<<做最完美的自己>>

作者简介

库尔特·特佩魏因，1932年出生在洛本施泰因。以前是非常成功的企业家，1973年退出经济界，开始当医疗师，并致力于研究疾病和痛苦的真正原因。他还在许多院校讲课，例如柏林的和平大学。1997年成国国际科学学院的讲师。同年，他获得了“首届德国秘传奖”。他所创造的“心灵和直觉培训技巧”现在已经成为许多人在生活中不可或缺的部分。

<<做最完美的自己>>

书籍目录

热身第一部分 体育运动是精神力量的训练场身体和心理的训练到底什么是“精神训练”呢精神训练在体育运动中的成功之路通过精神训练“用尽全力去拼搏”通过精神管理以产生更多的用于工作和生活的能量II从初学者到精神训练专家精神训练法的步骤第二部分 七步精神训练法第一步：训练自我价值的观念每位参赛者都是胜利者胜利者在任何情况下都可以增强自我价值观念什么样的优秀运动员能成为榜样测试一下您的胜利者意识从具有失败者意识到具有胜利者意识第二步：训练意志力从“尝试”到意志力纪律要求意志力测试一下您的意志力从自我激发积极性到获得成绩从一般成绩到最高成绩优秀的体育成绩需要做最好的准备第三步：训练深度休息的能力力量就存在于内心的平静中睡觉——能量再生的源泉您有睡眠债吗您还需要为获得有助于精力恢复的睡眠做什么准备有振奋精神作用的午休进行性的肌肉放松默想的表现性舞蹈精神休息默想第四步：排除一切障碍所有的一切都向积极的一面发展提高自信的十个步骤肯定——具有改变的力量一种能够得到积极生活观点的精神治疗能够减小压力的肯定肯定——有助于解决麻烦从体育运动中获得的心灵启示精神力量的信条走出竞技低谷第五步：使能量预算达到最佳程度最佳成绩要求最大极限的能量有意识地进行能量管理能量的源泉——呼吸喘气训练喝水可以进行能量更新补充足够能量的食物容易消化食物的饮食方式最佳的能量准备积极能量的产生和控制产生大量的能量比赛期间要遵循的程序第六步：可视化能力训练将能量转向目标达到“激光能量”目标的七步骤眼前的目标：有创造性的想象力可视化最佳成绩并借助肯定加以确认一场好比赛的可视化过程第七步：您放松了吗有的放矢：要学会放手比赛时什么都不要想流动第三部分 延伸了的训练支持吉姆·洛尔博士的能力测试每日考勤卡综合训练概况用于复制和复习的样品短时间进行的精神训练精神测试仪：您的精神力量有多强每一个成功的人都需要他：个人的成功教练辅助工具从喜欢业余活动到工作

<<做最完美的自己>>

章节摘录

身体和心理的训练 您选择通过阅读这本书来提高自己的体育竞技能力，这说明您已经开始努力实现您的目标了。

您已经向您的目标迈出了一大步，这很好。

但是，这也只能算是实现了半个目标，或者说是实现了您的直接目标。

其实，您还可以更好地利用这本训练手册中介绍的方法，实现更大的目标。

为此，我们要划分出更多的步骤。

第一步：您的身心都要达到最佳状态。

这也是我们共同的训练纲领！

这是您从本书中获得的第一份礼物！

体育运动是一种进行精神训练的理想方式。

多年来，精神训练在竞技运动中变得非常重要，并起着决定性的作用。

越来越多的竞技运动员（主要是进行集体项目的运动员），成长为所从事工作的优秀经理人。

这种趋势已经越来越被人们所熟识。

实际上，谁要是在进行体育活动的过程中，理解并掌握了精神训练的法则，根本就没必要再考虑如何把这些规则用到工作中去。

因为，他在潜意识中已经在运用这些法则了！

想想拜仁慕尼黑队的总经理乌利·霍内斯（Uli Hoene B.）吧！

现在，人们已经没必要成为拜仁队的球迷，就可以直接称赞他的管理成绩了。

再来想想约尔格·勒尔（Jorg Lohr），这位多次获得德国冠军和世界杯冠军的国家手球队队员。

今天，他已经算是欧洲著名的精神训练教练了。

很多著名的企业家，以前都是在运动场上取得过重大成绩的运动员，比如沃尔夫冈·乌尔班

（Wolfgang Urban，嘉世达广利集团公司的老板）、海因里希·冯·皮勒（Heinrich von Pierer，西门子董事长）、斯特凡·皮克勒尔（Stefan Pichler，英国第三大旅行社托马斯·库克有限公司的首席执行官）、柯博涵博士（Dr. Hans-jouchim Koelber，德国麦德龙集团首席执行官）、赫伯特·海纳

（Herbert Hauner，阿迪达斯的董事长）。

所有这些“经济界巨头”在事业上能够如此辉煌与他们以前从事体育运动都是分不开的。

或者从另一方面来说，他们曾经都是在专业技术上达到巅峰的优秀运动员，比如克莉斯汀·奥托

（Kristin Otto）、鲁迪·塞恩（Rudi Cem）、马克·施皮茨（Mark Spitz）、施特菲·格拉芙（steffi Craf）、君特·内策尔（Gunter Netzer）。

体育运动中所需要的精神力量对整个生活也起着非常重要的作用！

那么，为什么会这样呢？

体育运动是如何促进精神力量发展的呢？

只有在体育运动中，人们才能直接通过提高竞技能力发挥人体内的精神力量，当然这也是可以测量出来的。

在这种运动中，我很容易就能给自己制订一些目标，而且通过有规律地发挥精神力量的作用，就能很快实现这些目标。

在体育运动中，我也可以很快得到一些反馈信息。

试想，有这么一位女士，她想成为孩子的好妈妈。

那么，需要多少年她才可以大声地说：“是的，我已经是一位称职的母亲了。”

为了让孩子们充分发挥他们的潜力，父母把所有的爱都给了自己的孩子们，在各方面支持他们，这

需要多少年呢？

几十年啊！

您再想想，有一位男士，他想创建一家成功的公司。

那么，需要多少年他才能够说：“我们已经脱离险境了，现在，我们的公司已经开始赢利了，市场上已经没有人能超过我们了。”

那么，需要多少年他才能够说：“我们已经脱离险境了，现在，我们的公司已经开始赢利了，市场上已经没有人能超过我们了。”

那么，需要多少年他才能够说：“我们已经脱离险境了，现在，我们的公司已经开始赢利了，市场上已经没有人能超过我们了。”

<<做最完美的自己>>

”再想一下，有一个孩子或一个年轻人，他从上学到毕业需要多少年，他需要多少年才能回到家乡呢？

很明显，与这些事情相比，在体育方面获得成功要快得多。

我要做的就是：明天，我要打破以前创造的最高纪录。

这就是人们要实现的目标，这样也会越来越接近自己的极限。

那么，这些最高纪录如何才能被打破呢？

像以往一样，动员一切后备力量，积极地进行训练。

在体育运动中，您可以得到一些明确且可测量的反馈信息。

我们可以很快地对身体训练和精神训练的质量、成绩进行比较。

然后，更加努力地训练，以期更快达到我们制订的目标。

但是，就像上文提到的一样，在体育运动中进行精神训练不仅仅是为了提高体育成绩，还为了提高精神力量的作用。

体育运动只是比赛的一种方式，再没有比体育运动更迅速的方式让人们取得成绩和进步的了。

但是，在现实生活中进行的比赛，主要指的就是生活这场赛事了。

这里，您不只是一要通过训练使自己成为体育方面的冠军，还要让自己成为生活中的胜利者。

如果谁能在体育方面能赢得这次冠军赛，那么这个人就可以拥有一个最棒的开始。

在别人还在寻找起点的时候，他就已经接近目的地了。

到底什么是“精神训练”呢？像摩西、佛祖、孔子、苏格拉底、耶稣、穆罕默德（按照他们历史生存年代排列）这些“智者”，都是来自全世界的神秘主义者。

这些智者在几百年前，甚至是上千年前就已经在传播精神力量、意识力量的作用了。

同时，他们也通过自己的生活证明了这一点。

所有这些智者同样可以说是“人类精神训练的教练”，他们用自己的精神力量创造了世界宗教和世界文化。

当人们学会思考的时候，精神训练，或者说是“对抗命运”就存在了。

我们人类与动物最大的区别就是我们的自我意识，我们的思维——即精神力量的存在。

但是，日常生活中，我们很少去想，我们到底能创造出哪些东西。

因为我们经常就像动物一样在“无忧无虑地过日子”，甚至变成了“习惯的奴隶”：存在，运转，下意识的程序在决定我们的生活。

但是，现在，人们真应该好好为自己做些打算了，确立一些目标，好好计划一下，要知道命运掌握在自己的手中。

只有好好利用精神和意识的力量，才能使我们活得更像人。

我们也可以把精神训练看做是使我们更加完善自我的一种方法，发掘并发挥我们人类潜力的一种训练。

增强精神力量也就意味着使我们成为意志力坚强的人。

但是，今天，我们所说的不是要把人们放进一种文化或者一个集体中，而是要呼吁每个人，真正发挥人类的潜力。

智者已经塑造了整个精神方面的文化。

今天，我还要补充的一点就是：为了战胜命运，每个人都要充分利用精神力量。

而让精神训练真正成为“大众运动”形式的第一途径就是体育运动！

精神训练在体育运动中的成功之路 不论是从狭义还是从广义上来说，精神训练形成于顶级体育运动领域中，并且得到了广泛传播，从此踏上了它的成功之路。

几十年前，在许多单项运动中，“梦想极限”就是优秀运动员心里的一个梦想，一个根本就不可被打破的纪录。

多年来，这个不容更改的法则已经成了所有运动员想要实现的一个最大的目标了。

这个目标就像是已经达到了人体的极限一样。

在第一批运动员开始进行各种不同的单项运动之前，首先要从心理上克服这个假设的极限在心里产生的障碍。

<<做最完美的自己>>

他们要在一种精神放松的状态下想象自己可以跑得更快，跳得更远、更高，通过这种精神训练来实现达到这种梦想极限的目标。

因此，精神训练在高强度的竞技体育运动中开始进行了。

今天，优秀运动员的教练均认为运动员能创造这么好的成绩，其心理因素占有的比重超过了50%。因此，对于一位竞技运动员来说，不仅要进行身体训练，同时还要进行精神训练，两者同等重要。

从一定意义上来讲，精神训练可以通过科学方法进行测定！

因为在体育运动中，只有可测量的数据才是有效的。

如果运动员能够通过精神训练突破身体的极限，那么，我们就不用再怀疑精神的力量了（当然也是作用在身体上的）。

因为根据西方的科学文化，我们只能相信那些“被科学证实了”的并存在于意识层面的东西。

各种瑜伽运动早就说明，瑜伽运动就是通过精神力量作用于身体上的不可思议的体育运动项目。

但是，当时这个观点是在意识层面之外的。

所以，很多人都认为，那肯定就是骗术！

然而，当我们的运动员开始通过精神训练来提高他们的身体竞技能力的时候，精神力量才变得科学可靠，并得到了官方的承认。

没有规则就不要想会有好成绩。

身体训练和技术训练的规则本身以精神训练规则为前提 · 要在心理上建立一个最近的目标（通过发挥想象力）。

· 要认清训练是作为达到目标的手段，然后就可以按照下面的程序进行训练了（克服惰性）：可以参加各种比赛，赢得冠军称号，提高个人成绩，也可以参加奥运会。

· 与此同时，也要克服“卑怯的想法”（怯懦的心理、破坏性的信念及倦怠的习性）。

这项运动不仅使精神训练法得到了完善，也使精神训练法得到了普及。

同时，运用来源于体育运动的这些方法，将精神训练运用到工作和学习中也有重要意义。

我们共同的问题就是：怎样做才能使我在某种特定的情况下达到最佳的竞技状态，并取得最佳的成绩呢？

通过精神训练“用尽全力去拼搏” 今天，在生活中的所有领域中，我们都可以明显地看到：要想创造最高或者最好的成绩，要想进入最佳状态，要想“用尽全力去拼搏”，就必须进行精神训练。

这个问题在高水平竞技体育中同时也被看成是一个与能量有关的问题：我们已经尽可能的调动或者取消身体的、感情的、精神的和心灵的能量了。

利用这个来自体育运动的优点，如果人们想要创造新生活，那么，无论什么时候他都可以突破自己的极限。

托尼·施瓦茨（Tony Schwarz）和吉姆·洛尔（Jim Loehr）已经从竞技体育中得出了这些认识，并努力使其成为一种普遍的定理。

他们认为：全身心投入，就是说我们要接受身体训练，要控制自己的感情，要集中注意力，还要实现直接与我们的个人兴趣相背离的目标。

竞技体育运动已经充分向我们证实了精神训练的作用。

现在所涉及的问题就是：让那些新、老业余运动员学会并掌握精神训练的技巧，而且还要让他们学会将这些精神力量运用到生活中的所有领域中。

接下来的几页纸将为您解释精神训练的“全部过程”。

当然，作为初学者还不可能立刻就学到很多。

但是，如果是一位已经有了一定基础的学生，那么，我们很快就能发现他已经掌握了什么，他目前已经处于哪个阶段了。

那么，现在您就带着好奇心来看看这篇精神训练的概述吧！

通过精神管理以产生更多的用于工作和生活的能量 吉姆·洛尔博士和托尼·施瓦茨使优秀运动员早就知道的那句“成功就是规则加上艰苦训练”变得更加流行起来。

但是，成功的过程也需要放松和修养。

<<做最完美的自己>>

只有通过这种有目的的让身体在紧张（高强度工作）和放松（休息、修养）两种状态之间进行交替活动，才会有产生新能量的机会。

有了这种机会就会避免持续的压力并能在体育运动和工作中爆发出巨大的能量。

精神能量管理的重要因素 全身心地投入： 这个尺度就是指要有责任心、热情以及取得最高成绩的要求。

一般水平的要求和动摇不定的态度就不属于真正的生活。

平衡的保持： 字母A和O总是一对平衡。

在工作中，应该全身心的投入，那么，在家就必须保证充分的休息。

想要在工作中取得好的成绩，就需要一种个人或者家庭的幸福生活来全力支持。

有了这种平衡才会产生真正的生活价值。

训练： 熟能生巧。

如果人们只想过安逸舒适的生活，那么，他们就不可能取得进步，就不可能掌握高超的技艺。

谁要是不坚持挑战自己的极限，不愿突破自己的极限，那么，这个人无论到什么时候都可能只是在原地绕圈。

经常进行训练，就可以使我们不断地摸索自己当前的极限并拓宽生活的圈子。

能量程序： 让我们最强大的敌人，还有我们最强大的朋友都成为我们的习惯。

积极的、有意识形成的以及能够产生能量的习惯，慢慢都会变成能够充实生活的程序。

从初学者到精神训练专家 精神训练是一种实现自主的形式。

我们使用精神力量是为了最终可以过上自主的生活，成就我们的终生事业。

我们必须要从学会自律开始，然后再开始进行精神训练，到结束的时候，我们可能已经是专家了。

我们可以作为创造者来实现自我，创造自我了。

（1）自律和自主 所有需要花费大力气去做的事情都要从这个阶段开始。

简单地说，就是人们要做的事情往往是由于客观原因不得不做的事情——同样，做出一些牺牲也是必要的，只有这样才能出色地完成这项工作。

这是一项纪律性很强的任务，也就是说，您很可能还要放弃您喜欢的事物（其中可能也包括舒适的生活），然后，才有可能实现更高的目标。

虽然有时候生活的无序也许会让您感到一时的舒适，但是这属于一种不自主的情况。

如果我们不能确定自己想要什么，并为此坚持不懈地按照要求努力工作，那么，我们很可能就会变成祭祀品，从而为其他的利益服务。

此后，我们的生活就再也没有自主性了。

舒适的生活就像是一片沼泽地，会让我们越陷越深。

（2）自控和自我调整 自律是通往实现自控的最直接的一条路。

当您慢慢懂得自律的时候，您就会发现您的自控能力也在慢慢增强。

这种控制能力可以帮助您决定您要做什么、您要想什么以及在遇到事情的时候您该做出什么反应。

没有这种自我控制的能力，即使您的计划再好，也不过是一种幻想。

慢慢您会发现，当您身上的那种不自主消失之后，自控的作用力就能增强。

在这个阶段，虽然我们没必要为此付出很多努力，但是，我们已经具有自律的能力了，而且纪律已经成为我们生活中自我调整的一部分了。

（3）自信和自我意识 自控可以直接促使自信和自我意识的形成。

对于火车来说，铁轨意味着什么，那么，对于运动员来说，自信就意味着什么。

没有这种特性，他所走的路将不知通往何方。

自信，这种不可动摇的信念，完全来源于遵从自己内心的意愿，活出自己的精彩。

（4）实现自我和完善自我 实现自我，简单来说，就是使您能够成为最好的人，也就是充分展示您的才能和能力。

作为运动员，就是在体育运动中履行运动员的义务，从中得到最大的满足，这就需要发挥运动员自身所有的潜力。

如果您有那么一点点相信自己了，同时感觉到了幸福，那么，就请您消除所有的禁忌吧！

<<做最完美的自己>>

如此您就会觉得浑身充满了能量，就像您认为的那样。

此时，您创造了自己。

您已经达到了您这一生中能达到的最高点即（《心灵与身体的和谐》）。

<<做最完美的自己>>

编辑推荐

如果你想使自己精神百倍，那么《做完美的自己（身心健康七步精神训练法）》正是你所需要的

。

<<做最完美的自己>>

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>