

<<意志力>>

图书基本信息

书名：<<意志力>>

13位ISBN编号：9787506478885

10位ISBN编号：7506478889

出版时间：2012-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：詹宁·哈德克

页数：246

译者：梦瑶

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>>

### 前言

谨将此书赠予亲爱的读者们，但愿本书能够成为你美好人生旅途的祝福者、引导者。如果你能够遵循本书中所讲述的意志力训练方法进行实践，你必将成为自己事业的开拓者。也就是说，只要你努力思考本书的内容，找出成功与卓越的本质，并将有效的意志力训练付诸实践，你定会有所收获。

如果你能够持之以恒地按照书中所指示的去做，将会使你的意志力更加强大，并从此走上更成功、更美好的人生道路。

但以下几点你应该注意：首先，本书不可能帮你解决一切问题，你必须依靠自己的力量应对一切挑战。

其次，本书不具有魔法，不可能使你立刻获得意志力，你必须首先学会运用本书所讲的训练方法。

再次，本书不能保证你能持之以恒地进行自我开发，这只能依靠你自己的意志力。

本书的内容并不神秘，只是给予你一些积极的启示和引导，以及一些实用性和科学性很强的训练方法。

如果你能够坚持不懈地遵循本书所教授的方法进行实践，那么本书一定能够让你产生从内而外的极大改变，从而激发出蕴涵在你身体里的无穷力量，使你的人生趋向幸福和完美。

一切完全取决于你自己！

詹宁·哈德克

## <<意志力>>

### 内容概要

你还在因为自己与成功无缘而愤愤不平吗？  
你还在为自己的平庸和麻木而苦恼不已吗？  
成功学大师弗兰克·詹宁·哈德克的这部著作将为你揭秘成功与幸福所需的一切。  
本书完全抛弃了那些晦涩枯燥的说教，而是从多个角度细致地论述意志力与成功的关系，致力于将最实用、最有效、最直接的成功训练方法带给广大的读者。  
《意志力：受益一生的潜能开发工具书》自问世以来，一直受到广大读者的青睐，其清晰具体的操作流程、实际睿智的训练方法、醍醐灌顶的心灵激励是同类图书中难得一见的。

## <<意志力>>

### 作者简介

弗兰克·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。哈德克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哈德克成功学著作对他们的决定性影响。

## <<意志力>>

### 书籍目录

#### 第一篇 意志力和成功

- 第一章 意志力及其功效
- 第二章 意志的角色
- 第三章 意志力训练的关键
- 第四章 意志力“走偏”的特征与自我诊疗
- 第五章 五种训练意志力的方法
- 第六章 意志力训练的基础：好心态
- 第七章 意志力训练的普遍法则

#### 第二篇 意志力与培养感官力量

- 第八章 培养感官力量的六项准则
- 第九章 视觉训练
- 第十章 听觉训练
- 第十一章 味觉训练
- 第十二章 嗅觉训练
- 第十三章 触觉训练
- 第十四章 神经系统训练
- 第十五章 手的训练
- 第十六章 身体自控力训练
- 第十七章 身体健康训练

#### 第三篇 意志力与训练思维能力

- 第十八章 注意力训练
- 第十九章 阅读能力训练
- 第二十章 思考力训练
- 第二十一章 记忆力训练
- 第二十二章 想象力训练

#### 第四篇 意志力与习惯

- 第二十三章 习惯的培养与改正训练

#### 第五篇 意志力与说服力、影响力

- 第二十四章 说服力训练
- 第二十五章 影响力训练

#### 第六篇 和谐的生活

- 第二十六章 追求和谐

后记

## <<意志力>>

### 章节摘录

版权页：方法三克服失控的情绪，一定要遵循身体的自我规律，运用自己的理智进行判断，不要盲目行事。

关于这一点，本书第十七章“身体健康训练”有详述。

方法四培养愉快、乐观的心情和心态。

如果你愿意这样做，就一定能够做到。

心里只装有开心的事情，悲观、失望、令人沮丧的事情便会自动被置之脑后。

不要钻牛角尖，只想着以往的过错或心中不快的境况。

不管是你的想象还是实际情形，都必须努力忘却。

方法五乔·雅各布博士曾说：“焦虑借由某些大脑细胞给人造成伤害，大脑细胞是人体营养的输送中心，而对输送中心造成的伤害会影响机体的诸多器官。

这样一来，相关器官就会出现疾病，常此以往则会导致死亡。

”从科学上来说，我们对于自身的感官智能还知之甚少，比如洞察力、思维、判断和推理等，我们只知道相关细胞的大致位置，而意志力却也恰恰是在这个部位发挥作用的，把信息传到整个人体的各个部分。

有一些细胞始终在活动，另一些却呈间歇状态，它们是大脑中最重要的部分。

它们是精神的避风港，焦虑，这致命的敌人也是从这里开始入侵。

不要产生焦虑的心理，以避免其使你愁容满面，唉声叹气，垂头丧气。

科学上认为，焦虑是一种疾病，对身心都会造成不良的影响，长期沉溺其中，会导致很严重的后果。

## <<意志力>>

### 编辑推荐

《意志力:受益一生的潜能开发工具书》编辑推荐：世间最强大的力量，不是自然之力，不是人体之力，而是蕴藏于人心深处的意志之力！

宇宙间不变的法则，不是自然法则，不是社会法则，而是人之信念可以战胜一切的法则！

非凡的意志，铸就非凡的品格！

顽强的意志，锻造顽强的人生！

这个世界上，渴望成功的人数不胜数，但是真正能够成功的人却屈指可数。

真的是人与人之间资质悬殊？

真的是人与人之间能力有别？

答案是否定的。

正如潜能开发大师拿破仑·希尔所说：“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。

”的确，意志力才是决定一个人成败的关键因素。

人与人之间虽有资质和能力的差异，但是这种差异却并不是造成人们有天壤之别的根本原因。

无数事实证明，是内心的某种力量使得有的人离成功越来越近，而有的人却离成功越来越远。

这种力量就是意志力！

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>