

<<身心合一的奇迹力量>>

图书基本信息

<<身心合一的奇迹力量>>

前言

彼得·卡罗尔 美国南加州大学橄榄球队主教练 对于南加州大学特洛伊人队来说，2005年的美国大学生橄榄球联赛是一个绝佳的舞台。

在这一年，我们遇到了各种各样的挑战，最后终于迎来了这经典一战。

媒体把这场比赛称为“世纪之战”，全国电视直播排名第一的南加州大学和排名第二的俄克拉荷马州大学争夺联邦快递橘子碗杯，观众人数也创下了新纪录。

在这场代表着大学运动最高水平的橄榄球赛中，运动员、教练和球迷们度过了狂欢一夜。

这场比赛是美国最优秀运动员之间的体力对抗。

选手们的英勇表现和积极的进攻组织，使比赛十分精彩，不断为球场带来高潮。

与此同时，在这些运动员的内心中，还进行着一场潜在的对抗。

必须承认，心理对身体产生的影响，对最终结果起到关键作用。

提摩西·加尔韦将这种心理因素的影响称为“内在比赛”。

运动员想要发挥出最佳表现，必须首先正确处理自己的心理因素。

不同水平的教练和运动员，都会面对心理因素影响发挥的问题。

他们必须清除意识中一切混乱的干扰因素，才能在比赛中自由发挥。

很多年以前，当我还是个研究生的时候，就看过这本书。

我发现，加尔韦的教练方法能够明显改进人们在运动中的表现。

我日益认识到，意识平静时能够表现得更好。

我结合了信任和专注的原理，将这些特质应用于整个团队，效果同样很好。

内在比赛与我们人生的各个方面，都存在着本质联系。

必须要有自信，才能发挥最高水平，只有在训练场上反复练习，才能培养出自信。

严格规划的训练，使运动员们能够信任教练的指导，也信任他们自己。

他们学到了不受周围环境影响而保持专注的能力。

无论我们是在准备小组训练赛还是全国联赛，这些原则都是我们的基础，一旦你开始理解内在比赛的原理，就能让意识平静下来，然后完全集中注意力，真正投入比赛。

<<身心合一的奇迹力量>>

内容概要

<<身心合一的奇迹力量>>

作者简介

<<身心合一的奇迹力量>>

书籍目录

前言 / 001 序言 / 005 导言 / 009 第一章 “我知道怎么做，却做不到！” / 015 说得太多还不如不说 / 019 在比赛中抛开一切想法 / 023 第二章发现两个“自我” / 027 自我1 根本不信任自我2 / 031 “努力”：值得怀疑的信条 / 033 第三章一旦计算，反而误算 / 037 不要进行评判 / 044 领悟自然学习的方法 / 051 只需客观看待，不必努力纠正 / 056 称赞其实是伪装起来的批评 / 060 第四章信任身体的本能 / 067 本能可以像孩子一样学习 / 070 信任让表现超出预期 / 073 顺其自然 / 077 与身体沟通 / 081 把期待的结果转换为清晰的视觉图像 / 083 不用刻意 / 086 两个试验 / 088 角色扮演的游戏 / 091 第五章本能学习植根于你的每个DNA中——以网球为例 / 095 过多的语言指令有害无益 / 100 去感受指令 / 104 击球的秘诀 / 108 发球的秘诀 / 115 利用外部模式，但不要让这些模式主导你 / 122 第六章不与旧习惯战斗，直接开辟新习惯 / 127 习惯的凹槽理论 / 132 4步建立新习惯 / 135 “拼命努力”的紧张学习方式 / 141 “顺其自然”的本能学习方式 / 143 提防个人成就感 / 146 “努力放松” / 148 第七章专注的力量 / 149 专注的诀窍之一——看 / 154 专注的诀窍之二——听 / 159 专注的诀窍之三——感觉 / 161 注意力就是聚焦起来的意识 / 165 赛场上的当下 / 168 在比赛中保持专注 / 173 身心合一，所向披靡 / 175 为什么我们总会从当下溜走 / 180 第八章人在赛场 / 181 体育精神和完美派 / 190 真正让人无法取胜的是内在障碍 / 193 第九章对手才是最好的教练 / 201 竞争的意义在于激发出全部潜能 / 209 第十章赛场内外的内在比赛 / 215 全心全意朝向生命奔跑 / 220 遵循内心的渴望，找到真正的满足 / 230 达成外在和内在的平衡 / 231

<<身心合一的奇迹力量>>

章节摘录

<<身心合一的奇迹力量>>

编辑推荐

《身心合一的奇迹力量》入选全球50部最著名的心理自助经典。
体坛顶尖选手在巅峰对决汇中制胜的心理秘密！
不管赛场还是人生，一旦计算，反而误算。
美国畅销100万册！

<<身心合一的奇迹力量>>

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>