

<<超级意志力训练手册>>

图书基本信息

<<超级意志力训练手册>>

前言

引言 如何学习本书？

我对大家的基本建议是，请认真仔细地阅读此书。

阅读时最好不要一扫而过，而是按照正常的顺序一一进行阅读。

要对里面的内容进行深入地理解，如果遇到你认为常用的内容时，最好用笔标注下来，这样更便于你以后经常进行复习。

最好将你每天所学的知识付诸实践，尝试将它们运用到个人事务及与他人的交往之中。

你将会明白，你对这个世界上的知识的掌握和了解都是来源于五个感官系统的共同作用。

假如一个孩子不能有效地利用他的视觉、听觉、触觉、味觉和触觉，那他就不能很好地获取知识，他就如一个不会疑问和思考的机器。

所以，对你而言，学会怎样运用五大感官来开发大脑的潜能是你人生之中最大的机遇。

针对这点，为了使你的感官力量得到增加。

哈德克博士将会在第二部分给我们讲述最有效的方法，实践已经证明，这是最成功有效的方法，经过不断练习，相信你各方面的能力一定会大大提高。

如何使练习更有效？

在第二部分里，分别有11个视觉训练、10个听觉训练和9个触觉训练（针对每一项感官训练都会有相应的练习）。

最有效的方法是，在读完每一节内容之后，要坚持做三到四个练习，十天为一个周期。

假如你的时间不够，那可以在五个感官训练中分别选出两个加以练习，而且在进行完一个周期的训练后，先停止练习，而后尽量对每个感官多加以练习。

运用这种方法，做完这个部分的所有练习只需花三到四个周期。

假如你要是问我：每次只做一个练习，十天之后再做一个感官训练的练习，这样可以吗？

我对此的回答，当然是不可以的。

因为这样训练的话，根本不会使你的能力得到提高。

所以，最好的方法就是每次练习的时候，都要涵盖不同节的不同练习。

在后面的内容也会有类似的实践练习，其中包含焦虑情绪、动手能力和心态平和等方面的训练。

而关于注意力的内容中，我们同样要对注意力的问题加以解决，比如，阅读或思考时无法集中注意力的问题。

但是需要提醒的是，仅仅是这些练习是远远不能将大脑的潜力开发出来的。

意志力的开发 也许当看到本书中居然有这么多的练习时，你会想这怎么可能有时间完成呢？

但是假如你不能深入主动地阅读它们，那你的脑力和意志力就不会得到很大的提升，而你的付出也不过就像是单纯地读完了一本训练肌肉的书籍而已。

要想唤醒你的大脑潜力，唯一可行的办法便是对其进行有效的练习，因此本书及时地为你提供了想要解决这一问题的方法训练。

先将本书大致通读一遍，这个我在前面就已经说明，在通读的过程中最好不要做里面的练习，等全部研读完之后再逐一进行有效的练习。

只有经过真正的练习，本书才能发挥它巨大的功效，作为一个有力的向导将你的精神潜力发挥出来。

相信你以后在反复阅读此书的过程中，你每次都会得到新的发现。

不要因为你认为没有必要或者是你觉得自己无法做到而不去练习，这样只会收到事倍功半的效果。

就以我为例吧，当我一开始拿到这本书的时候，我只不过是一个记账员，每周挣的薪水只有8美元，但是当我不断地进行练习之后，神奇的事情发生了，我的命运发生了巨大的改变。

它不仅使我获得了巨大的财富，而且还极大地提高了我的情商。

因此，这绝对是一本你急需的东西，不然的话你也不会阅读这本书。

相信这本书一定会让你收获很多。

祝你成功！

<<超级意志力训练手册>>

佩尔顿出版公司董事长

<<超级意志力训练手册>>

作者简介

作者：（美国）弗兰克·钱宁·哈德克 译者：李会玲 弗兰克·钱宁·哈德克（1853—1915），著名作家，美国新思想运动作家之一。

他倡导人们注重意志力和道德观的训练，对大众的指导方法切实有效，很少在其中掺杂宗教内容，深受广大读者的喜爱。

主要著有《创造性性格》《勇气的培养》《实用心理学》等书，其中本书是其中最经典的作品之一。

<<超级意志力训练手册>>

书籍目录

第一部分练就强大的意志力，使你拥抱成功 第1章意志力的强大功能 第2章意志力的巨大考验 第3章意志力是人生的向导 第4章战胜意志的疾病 第5章训练强大的意志力 第6章了解你的心态和情绪 第7章增强意志力的黄金法则 第二部分练就强大的意志力，加强感官训练 第8章感受力训练总纲 第9章加强视觉的训练 第10章加强听觉的训练 第11章加强味觉的训练 第12章加强嗅觉的训练 第13章加强触觉的训练 第14章加强神经的训练 第15章加强对手的训练 第16章加强定力的训练 第17章加强保健的训练 第三部分练就强大的意志力，增强智力训练 第18章意志力和注意力训练 第19章阅读时的注意力训练 第20章思考中的注意力训练 第21章对记忆力的训练 第22章对想象力的训练 第23章想象力的“疾病” 第四部分练就强大的意志力，克服不良习惯 第24章不良道德的破坏性 第25章纠正其他不良习惯 第五部分练就强大的意志力，学会与他人交往 第26章杰出的演讲术 第27章影响他人的秘诀 第28章善待孩子的意志力 第29章拥有和谐的生活

<<超级意志力训练手册>>

章节摘录

版权页： 赐予我一个拥有大鼻子的人吧！

经过我的探究，我明白了鼻子大的人通常也是智慧过人的。

——拿破仑 嗅觉常常被忽视掉，可能是由于“嗅觉能成为人身上记忆最好的区域”这个真理不被人重视。

一旦将嗅觉重视起来，你的思维能力就能得到很好的训练。

威廉·马修说：“从古至今，人们都会尊敬拥有大鼻子的人，而轻视鼻子小的人。

罗马人都想拥有像裘利斯·恺撒那样的大鼻子。

有意思的是，在拉丁文里，单词“nasutus”有两个意思：鼻子和聪明。

那些伟人都有着能使劲呼吸的鼻子。

即使是现在，人们还是敬重灵敏的鼻子。

斯图尔特先生把詹姆斯·米切尔说成是一个又聋又哑又失明的残疾人，但他正是由于这种灾难而使自己的嗅觉得到充分的锻炼。

他超常的嗅觉不但能准确地感觉到陌生人的来临，甚至还能辨别出陌生人的位置。

更神奇的是，米切尔能依据盲人哲学家莫斯博士的回忆用鼻子找出了这位哲学家的朋友的衣服！

”应当被重视的嗅觉 和任何能力一样，嗅觉能力也可以通过培养来加强。

我们可以用猎狗的例子证明：在特定目标的指示下，通过专门练习后，灵敏的嗅觉就能变得更加有能力。

一些从事与嗅觉有关工作的人比如茶叶、咖啡、酒、香水还有黄油等等通常也能锻炼出超常的嗅觉能力，不过大部分人很少训练嗅觉。

霍姆斯发现其实嗅觉能成为人身上记忆最好的领域。

我们可以从为气味命名的事例中看出来，嗅觉绝对被忽视了：所有气味都是根据想象甚至随兴而起的名字。

只能说药剂师和香水制造商才是真正培养嗅觉的人。

药剂师在自己的店铺里不能辨别气味，但是一进入别的店铺，他马上就能辨别出不同的气味。

同样地，香水制造商也是凭着灵敏的嗅觉来工作生活，肥皂商也是以此为生的。

我们了解的跟气味有关的知识少之又少，就连各种气味的名字常常也是用我们凑巧提到的事物来命名的，甚至有的时候我们会根据气味所能引起的情绪变化来命名。

所以，对于气味我们只会说好或者不好，换句话说就是舒不舒服。

除了“芥菜香”或“煤油味”，我们对气味没有再准确地叫法了。

不管是在日常生活中、文化生活中，还是在艺术生活中，气味部被严重地忽略了，所以造成了上面这种混乱的状态。

<<超级意志力训练手册>>

编辑推荐

《超级意志力训练手册》由西苑出版社出版。

<<超级意志力训练手册>>

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>