

<<超人训练手册>>

图书基本信息

书名：<<超人训练手册>>

13位ISBN编号：9787548414032

10位ISBN编号：754841403X

出版时间：2013-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：弗兰克·C.哈多克

译者：冯松

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>

## &lt;&lt;超人训练手册&gt;&gt;

## 前言

亲爱的读者朋友，当你第一次翻开这本书时，一定很想知道书里讲的究竟是些什么？

作者又是出于怎样的目的要写这本书？

作为本书的作者，我当然很愿意满足读者想了解这些问题的愿望。

在此，我想借用医学博士威廉·汉纳·汤姆森所编著的《大脑与性格》一书中的若干观点对读者朋友所关心的问题加以阐述：“人类大脑的神经元在受到某种刺激之后会即刻做出反应，并伴有内部变化的发生。

如果是第一次受到刺激，发生的变化还微乎其微。

然而伴随着能引发特定反应的刺激的增强，人类大脑中神经元的变化也会逐渐明显。

如果刺激不断地持续，最终就会导致神经元发生永久性的变化。

其内部反应方式也会随之固定，即神经元的工作方式固定成型。

假如从功能上说，这便意味着某个人已经形成了一种习惯。

”“在对人类大脑的长期观察中，我们发现在诸多结论中有一点是至关重要的，即人的大脑灰质实际上具有多样变化的可塑性，甚至还可以更新。

也就是说人类除了在生命之初被先天所赋予的某些功能之外，大脑还能够被人为地更新，通过潜移默化的教育和训练使其获得许多新的功能。

虽然这些功能无法通过繁衍和遗传得到，但它们却可以为大脑的可塑性变化留下难以磨灭的印记。

”威廉·汉纳·汤姆森博士的这一理论具有相当广泛而深远的意义，不仅在于它引发了一个全新且意义重大的关于教育方面的论题，而且还在于这个论题在接下来的实践中得到了近乎完美的证明，即对教育的直接对象更侧重于向神经元的转化方向引导，在提高精神控制力和强调客观理论灌输方面更侧重于前者。

从而充分发掘个体在成功掌握和运用自身全部力量方面的能力，达到教育结果与教育目的更加接近的目标，这就是本书的主旨。

那么本书的主要内容是什么呢？

概括地说，就是一个人不仅仅要学习和掌握书本上的知识，还要学会控制、运用并不断地发展自我力量。

在现实中许多人对教育的认识还很模糊，他们以为教育仅与精神有关联，而没有意识到它实际上也包括了在人的大脑成型和固化前引导其进行物质变化的这样一个极其重要的过程。

可以说凡是那些教育成功的范例，无不是以对大脑灰质的每个部分的功能进行过专门“训练”，使其呈现良好状态为基础的。

人的大脑可以通过单独的专一训练调整，只要我们树立信心，具有坚强的意志力，就可以让大脑具备我们想要的任何功用和能力。

有一个术语叫作“联结纤维”，意思是指人们通过意志力的反复练习和努力，不仅可以使大脑不断地得到刺激，使之产生新的功能中心，而且还能在大脑的各个功能中心之间形成链接，起到协调大脑各个功能中心工作的作用。

当然了，每个这样的功能中心的形成都不是轻而易举的事情，必须要付出艰辛的努力。

或许有的读者要问：“难道在这方面就没有什么捷径可走吗？”

”回答很简单：“没有！”

”要想使大脑发生变化，除了依靠坚强的意志和不懈的努力之外，再没有任何好办法了。

我还要告诉读者朋友的是人类的任何力量都具有一个共同特点，即你越是运用它，它就会变得越强大；反之，则会不断地弱化。

本书在各个章节中都提供了若干训练，其目的在于帮助你运用这种力量，提高意志力，以促使大脑新的功能中心的产生。

人类的大脑是一种可以逐步塑造的工具，在这一过程中它不仅可以体现出一个人的个性，而且还可以通过大脑了解任何客观事物。

例如，鹅卵石的结构是怎样的，恒星都包括哪些成分等。

## &lt;&lt;超人训练手册&gt;&gt;

但是作为具有主导人的行为的意志力却是人类大脑的独特之处，只有它才能使人的躯体为其精神服务，才能决定人何时运用身体的某个部位。

要想把大脑塑造为精神工具，必须坚持意志力始终高于精神力。

因为人的意志对于精神拥有完全的统治权，就如人的精神对于躯体拥有完全的统治和主导权一样。

何谓意志？

意志是发布各种命令的权威者，是人的最高统帅。

比如现在有两个人，其中一个人的精神总是被意志所控制，那么他的生活就会具有相当明确的目的性，因为这时的他完全是根据精神而不是条件反射来思考问题；而另一个人只是根据自己的人生目的行事，保守陈旧且毫无创新，那么这个人的力量究竟有多大就可想而知了。

至于说到意志的指导作用对于每个人的价值究竟有多大，我认为，当意志所控制的各种命令都能够丝毫不差地执行时，那么它的作用就是无法估量的，因此，一个人是否拥有正确而坚定的意志力是最重要的。

在现实生活中，如果你发现身边的某个人的想法是肤浅的，也不要刻意维护或者是责难他。

要相信他的思维一旦领会了意志，其行为也就会随之步入正轨。

不过如果一个人的意志总是与常理相悖，那么他即便是洞晓意志的真谛，也是毫无裨益的。

人之所以为万物之灵，是由于人拥有一种特殊的责任感，而这种特殊责任感的源泉或者说动力就是意志。

我们会经常看到有这样一些人，他们在刚开始时似乎占尽天时地利，不仅受到过良好的教育，天资聪颖，而且还有着很高的社会地位，与其他人相比具有明显的优势。

然而这些看似前程似锦的人往往后来会变得不尽如人意，以至于在他们之中能够走得很远或攀得很高的人寥寥无几。

不仅如此，他们还几乎变得一个比一个谨小慎微、步履蹒跚或左顾右盼；即总是害怕被别人超越，其结果必然是令人遗憾地落伍了。

我们再反观另外一些人，这些人最初并不被世人看好，不仅与那些有明显优势的人具有相当大的差距，而且综合素质也逊色了许多，几乎没有谁能相信他们会成功。

但事实是这样一些人居然最终令人惊诧地超越了前者，原因何在？

唯有意志的力量可以诠释这一切！

可以这样说，意志力这种精神力量在人的生命进程中，再没有什么能比它更强大的了！

意志是神圣的天赋，它公平地给予了每个人特权。

如果从表面上看，它是一种测试，看看你究竟对自己了解多少；如果从深层次看，它还蕴含着一种重要的力量，那就是拥有自我——这是每个人梦寐以求的所有财富中最珍贵的东西。

而要真正地拥有自我，就意味着你必须能够自我约束、自我激励和自我引导。

只要拥有了这种力量，那么任何财富对于你来说都是唾手可得的。

威廉·汉纳·汤姆森博士的这些观点言简意赅，想必你从中已经悟出了意志力培养与训练的重要意义了。

人的大脑是宇宙中一种十分神秘的东西，无论是谁要想在这个世界上获取成功，它是唯一的源泉。

或许读者朋友都听到过“意志创造人”这句话，事实的确如此。

我们现在所要做的就是学会如何把精神力量转化为现实，获得实施行动的自由，并在其中留下自己行为的踪迹，而所有这一切都与人的意志有关。

亲爱的读者朋友，你相信吗？

在你的大脑中也蕴藏着用之不竭的财富，这就是默默地潜藏于你体内的意志力。

你想要获得人生的财富吗？

你想要拥有生活中的骄人业绩吗？

那就努力提高自己的意志力吧！

一位哲人曾经说过：“你就是自己人生殿堂的建筑师。

”但愿我们每个人在这个世界上都能以坚韧的意志力创造人生真正的奇迹！

弗兰克·哈多克



## <<超人训练手册>>

### 内容概要

《超人训练手册》内容简介：你究竟缺什么？

为什么会有那么多人只能甘居人下、听任命运排布？

为什么有人能步步高升、青云直上、一生得意，而大多数人却只能望而兴叹，生活局促？

是学历不够？

王永庆小学毕业，却驾驭着千亿资产；是背景不深？

林肯作为一个小店员和打杂工，却一步步成为国家统帅，光耀美利坚史册。

与这些英雄和领袖相比，你所缺乏的仅仅是学历、仅仅是资深背景吗？

或者仅仅缺乏一个可以用来拼的“爹”？

No！

你真正所缺乏的，乃是一种操控自我、操控世界的意志力和心灵控制力，一种把自己训练成强人之中更强者的思维。

你应该做什么？

一个真正卓越的人，他只会为事业而获取所需要的知识和超强控制力，而非一纸文凭；他也只会为目标而对自己进行惨烈的训练，而非自苦自怜。

你为什么必须要看《超人训练手册》？

《超人训练手册》所教授给你的，乃是这样一种能力——一种跻身王侯将相、巨商大贾的心灵控制力！

一种超越自我、激发大脑和心灵潜在巨力的超强训练方法！

“大师”的意思就是说，他所给你的，恰恰是你想不到、但偏偏又极其渴望的。

在希区柯克曼妙的手法下，寂静无声的影院，从听到针落地的声音，到爆发出狂热的尖叫，只需要一个瞬间。

<<超人训练手册>>

作者简介

<<超人训练手册>>

书籍目录

前言 第一篇 对心灵力量的控制是成功的前提 第01章 一切成败都取决于意志力 第02章 意志力是身心灵  
的统帅 第03章 我一定要成功的信念 第04章 激发心灵力量可以减少和治疗治病 第05章 意志力训练能产  
生何种奇迹 第06章 心境的控制是人的最高境界 第07章 意志力训练的一般法则 第二篇 意志力的基本训  
练 第08章 意志力训练的七大法则 第09章 视觉训练 第10章 听觉训练 第11章 味觉训练 第12章 嗅觉训练  
第13章 触觉训练 第14章 神经训练 第15章 手的训练 第16章 韧性训练 第三篇 意志力的高级训练 第17章  
注意力训练 第18章 阅读训练 第19章 思维训练 第20章 记忆力训练 第21章 想像力训练 第四篇 意志力的  
日常实践和应用指南 第22章 如何克服不良的想像力 第23章 如何根除坏习惯 第24章 如何改正其他不良  
习气 第25章 如何在当众演讲时控制意志力 第26章 如何控制他人 第27章 如何从小培养孩子的意志力  
第28章 健康是意志力的基石 第29章 构建和谐健康的生活





<<超人训练手册>>

编辑推荐

《超人训练手册》编辑推荐：史上最详尽、最经典的个人超能力训练课，跻身上流社会和精英领导层的贴身枕边书。

<<超人训练手册>>

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>