

<<意志力>>

图书基本信息

书名：<<意志力>>

13位ISBN编号：9789868737297

10位ISBN编号：986873729X

出版时间：冠橙出版有限公司

作者：弗蘭克．C．哈德克（Frank Channing Haddo）

页数：416

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;意志力&gt;&gt;

## 前言

人人都是自己事業的工程師、生命的建造師 《意志力》修訂版的問世，一方面是因為本書初版時還存在一些文字上的疏漏；另一方面，更重要的是，本書自問世以來受到了各階層讀者的很大關注，很多讀者都認為，這部著作能引導他們更快地成長，能夠使他們更好地進行自我管理與提升。

很多讀者來信說，閱讀本書可以極大地增強人的能力，能真正對人產生健康而有益的影響，甚至許多沒有接受過良好教育的人都能獲益匪淺。

我們都知道，受過良好教育的人並不代表就有很強的能力，因此，閱讀本書將給每一個讀者以提高個人能力的重要機會，前提是讀者要認真地去閱讀並理解這本書。

對所有按照本書的要求進行閱讀的人，都可在以下四個方面使讀者獲得巨大的力量：意志力、思考力、個人魅力以及實際操作能力。

關於這一點，本書的作者很有把握。

在本書修訂版出版之際，就已經擁有了超過10萬人的讀者群。

在關於個人意志力修煉的書籍中，這一記錄是其他類似的著作無法企及的。

看到全美各地讀者寄來的成千上萬封熱情洋溢的信件，看到他們在本書的指引下迅速地意識到自己身上擁有最有力量、最有意義的生命意志，作者感到非常欣慰——在寫作本書過程中所付出的辛勞與汗水並沒有付諸東流。

《大腦與個性》作者威廉·湯姆森的研究發現，人類的大腦物質其實具有很強的可塑性，也就是說，人的大腦功能經過培養和訓練，是能夠被強化的。

所以，人的大腦決不應該滿足於天生就具備的少數幾項功能。

相反，通過人為的訓練，通過教育，人的大腦細胞是能夠發生變化的，從而使人獲得很多並非得自遺傳的功能或能力。

這個發現為教育提出了一個全新的重要目標：即培養人們更好地運用各種方式來開發自我的潛在力量。

這需要我們將更多的注意力集中在改善神經系統的功能和發展大腦智力上，而不是強調對客觀知識的掌握。

《意志力》正是以這樣的理念作為出發點，當然本書的目的並不在於讓讀者記住書中的內容，而在於讀者以更有效、更理性的方式對待自我意志力的不斷成長。

高貴的意志力——這一稟賦是每一個人都具有的至高無上的權利。

在每個人的大腦中，都有著取之不盡、用之不竭的財富。

正是因為我們具有超強控制個人意志力的能力，才使得大腦更具有人性化。

所謂人性化的大腦，是指人的大腦在經過日積月累的訓練之後，能夠用理性的目光判斷是非，用真摯的情懷體恤他人，用寬容的態度理解世界。

正是意志力為思考能力鑄造了存在的空間，並且使其成為人的身體中最具人性化的部分。

因此當這種高貴的意志力和他的天賦、學識、才能完美地結合時，我們就能獲得富裕的生活、非凡的業績和令人矚目的成功。

熱力學之父威廉·湯姆森說：「既然是意志力為思考能力創造了能夠發揮作用的空間，那麼意志力就高於思考能力，並因此而擁有控制和指揮思想的權力。

;&hellip;&hellip;作為人體和人行為本身的最高指揮官，應該由意志力來掌握人生的統帥權。

一個人如果總是能跟隨著意志力的指引來進行思考，在偏離意志力的引導時總是能及時醒悟，而不是根據簡單的條件反射來隨意進行判斷，那麼他的人生目標將是非常明確的。

一個已養成良好的習慣並總能按照目標的要求來思考和行動的人，其言行也必然是與目標相一致的。

這樣的人，誰與爭鋒？

」 威廉·湯姆森又說：「在人生的道路上，出發時裝備精良的人不在少數，這些人有著過人的天資、有機會接受良好的教育、有社會地位——這一切本該使他們平步青雲。

但是，這些人往往一個接一個地落在了後面，為那些智力、教育和地位遠不如他們的人所超越了，而那些趕超他們的人在出發時往往從未想到自己能超過這些裝備如此精良的人。

## <<意志力>>

那麼，這是為什麼呢？

個人意志力的差異解釋了這一切。

沒有強大的意志力，即使有著最優秀的智力、最高深的教育和最有利的機會，那又有什麼用呢？

」由此可見，任何一個想成就自己、實現自我的人，完全有理由、有必要來修煉自己的意志力。

可以毫不誇張的說，是「意志力造就了人」。

- - 而這一切蘊藏在每一個人的身上，亟待你自己去發掘。

誠如一位哲人所言：「你是自己事業的工程師。

」而事實上，真正構架你人生的基石是 - - 意志的力量。

聰明人，還不快快行動起來，用你強大的意志力去鋪設你燦爛的前程吧！

## <<意志力>>

### 内容概要

人人都是自己事業的工程師、生命的建造師 誠如一位哲人所言：「你是自己事業的工程師。」而事實上，真正構架你人生的基石是 意志的。

聰明人，還不快快行動起來，用你強大的意志力去鋪設你燦爛的前程吧！

在每個人的大腦中，都有著取之不盡、用之不竭的財富，正是因為我們具有超強控制個人意志力的能力，才使得大腦更具人性化。

熱力學之父威廉·湯姆森：「沒有強大的意志力，即使有著最優秀的智力、最高深的教育和最有利的機會，那又有什麼用呢？」

」

<<意志力>>

作者简介

弗蘭克.C.哈德克Frank Channing Haddock 弗蘭克.C.哈德克於1853年11月17日出生在Watertown，紐約。  
他的父母是衛斯理公會教派牧師喬治.C.哈德克和科妮莉亞.B.Herrick.哈德克。  
1876年他從聖勞倫斯大學畢業，之後從事衛斯理公會指派的訓練工作，這也奠定了哈德克在法律領域的基礎。

弗蘭克.C.哈德克於1915年2月9日在康乃狄克過世，享年62歲。  
死因是腦膜炎，在那時這是一種難以治癒的疾病。  
當時他完成最後的工作「創造性的個性」，並且在哈德克去世後被如期出版。

## &lt;&lt;意志力&gt;&gt;

## 書籍目錄

序 人人都是自己事業的工程師生命的建造師第一篇 意志力與成功第一章 成功的先鋒 - - 意志力自我引導的力量動機催生意志力意志力是天生的國王第二章 三重角色 - - 主人，統帥，導師意志力是身體的主人意志力是心智的統帥意志力是道德的導師第三章 無往不利的意志力像獵犬一樣咬定目標第四章 征服意志疾病攻克十一種頑症第五章 意志力造就第二天性道德感的激發第六章 瞭解你的情緒和心態情緒是一種心境意志力心態的風向標第七章 培養意志力的黃金法則生活行為的紀律情感行為的契約第二篇 意志力與感覺的效率第八章 感受力訓練總綱相輔相成舉一反三眼觀六路持之以恆有理有節矢志不渝第九章 目不轉睛 - - 視覺訓練眼睛的神力觀察的技巧第十章 側耳傾聽 - - 聽覺訓練傾聽的技巧第十一章 細細品味 - - 味覺訓練奇妙的味覺品嚐的技巧第十二章 聞香識物 - - 嗅覺訓練不應冷落的嗅覺氣味的辨別技巧第十三章 親密接觸 - - 觸覺訓練敏感的觸覺增強觸感的技巧第十四章 身心合一 - - 神經訓練找到「普遍感覺」身心和諧的技巧第十五章 揮灑自如 - - 手的訓練第十六章 穩若泰山 - - 定力訓練鎮定是成功之母緩解緊張的技巧第十七章 養精蓄銳 - - 保健訓練健康是金儲蓄健康的準則第三篇 意志力與智力第十八章 全神貫注 - - 注意力訓練意志是注意力的激素培養持久的注意力第十九章 力求甚解 - - 閱讀訓練遠離讀書盲點正確的讀書法第二十章 冥思苦想 - - 思維訓練不要做思想的懶漢深入思考的技巧第二十一章 博聞強記 - - 記憶力訓練征服健忘的武器鞏固記憶的方法第二十二章 浮想聯翩 - - 想像力訓練預見性的想像力開發你的想像力第二十三章 想入非非 - - 失控的想像力不健康的想像力克服空幻的想像第四篇 克服劣根性的意志力第二十四章 戒除不道德的習慣純潔你的談吐卸掉言語的濃妝平息你的躁怒拒絕煙酒的誘惑第二十五章 修其身養其性要文雅，不要粗俗要凝神，不要走神要細心，不要粗心要果斷，不要遲疑要多思，不要無知要理智，不要固執第五篇 意志力與溝通第二十六章 卓越的演講藝術人人可以掌握的藝術一流口才的技巧第二十七章 影響別人的藝術「個人磁場」的奧秘致領導者的忠告第二十八章 善待孩子的意志孩子的意志是神聖的用理性浸潤童心用興趣激勵雄心第二十九章 最高境界 - - 和諧的生活發掘自身價值不和諧生活的根源和諧的生活理念追求和諧與完美

## <<意志力>>

### 章节摘录

第一篇 意志力與成功 第一章 成功的先鋒 - - 意志力 一個有心修煉和提升自己意志力的人，將獲得無比巨大的力量，這種力量不僅能夠完全地控制一個人的精神世界，而且能夠讓人的心智達到前所未有的高度。

意志力是一把能夠開啟人的洞察力和征服力的神奇鑰匙。

只有當人和他的意志力互相溝通，使兩者融為一體的時候，這個世界才有驅動力。

- - 愛默生 強大的意志力，即使面對著毀滅性的打擊，依然能傲然挺立。

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>