

## <<唤醒心中的巨人>>

### 图书基本信息

书名：<<唤醒心中的巨人>>

13位ISBN编号：9787551301756

10位ISBN编号：7551301755

出版时间：2012-3

出版时间：陕西太白文艺出版社

作者：杨超

页数：277

字数：250000

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>

## <<唤醒心中的巨人>>

### 内容概要

《励志大师经典：唤醒心中的巨人》集结了众多名家的经典励志精华，充满了各位作者对社会、人性、人际关系和领导能力的深刻洞察。结合当今现实，不得不说这是一套教人如何尊重别人、内练自我、获得他人信任、锻炼能力、充满自信从而完善自我、获得成功的精品书系。

## <<唤醒心中的巨人>>

### 书籍目录

#### 第一章 心中的巨人

##### 第一节 人人都有巨大的潜能

###### 一、无限的潜能

###### 二、你的巨人有无穷大的力量

##### 第二节 别压抑你的潜能

###### 一、不要画地自限

###### 二、年龄与潜能没有直接的联系

###### 三、不要让别人的评价左右你的潜能

###### 四、超越缺陷就能发挥潜能

##### 第三节 相信“能”的人就会赢

###### 一、相信自己

###### 二、如何才能相信自己

###### 三、想象自己成功

###### 四、练习去想象

###### 五、作为准备的想象

###### 六、使用这一技巧

###### 七、到达新的地平线

#### 第二章 让巨人的能量释放出来

##### 第一节 开始你的实践吧

###### 一、巨人有待我们去唤醒

###### 二、潜能的激发往往产生于不起眼的事情

###### 三、行动激发潜能

##### 第二节 潜能释放练习

##### 第三节 激发情境潜能

###### 一、激发情境潜能

###### 一、激发潜能的方法

#### 第三章 人类只发挥了十分之一的潜能

##### 第一节 人类只发挥了十分之一的潜能

###### 一、人类只发挥了十分之一的潜能

###### 一、为何人类只发挥了有限的潜能

##### 第二节 压力与潜能

###### 一、任何人一生中都会有压力

###### 一、有些压力常常能激发人的潜能

###### 三、大部分的压力毫无必要

###### 四、压力造成过度紧张时就有害了

###### 五、学会有效对付压力

#### 第四章 信念——潜能的正负催化剂

##### 第一节 信念开发潜能，也毁灭潜能

###### 一、信念能开启卓越之门

###### 二、信念为励志之本

###### 三、信念激发潜能，也毁灭潜能

##### 第二节 信念的来源

###### 一、信念来源于环境

###### 二、信念来源于偶发事件

###### 三、信念来源于知识

## <<唤醒心中的巨人>>

四、信念来源于过去的成功经验

五、信念来源于内心的经验

第三节 信念的真谛

一、什么是信念

二、信念能将美梦付诸行动

三、信念强烈能使人有所成就

四、建立一个强烈的信念

第四节 改变旧有信念

一、消极信念使人产生无力感

二、如何改变旧有信念

三、不要满足自我

.....

第五章 信心——潜能的高效催化剂

第六章 良好的人际关系能激发潜能

第七章 激励处方

第八章 跟着你的价值观走

第九章 规划人生蓝图

第十章 决定开启潜能之道

## &lt;&lt;唤醒心中的巨人&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：但是突然间，农夫眼看着汽车翻到水沟里去了，他惊慌失措，急忙跑到出事地点。

他看到沟里有水，而他的儿子被压在车子下面，躺在那里，只有头的一部分露出水面。

这位农夫并不很高大，根据报纸上所说，他身高也就是1.7米，体重70公斤。

但是他毫不犹豫地跳进水沟，把双手伸到车下，把车子抬了起来，另一位跑来援助的工人才把那失去知觉的孩子从下面拽了出来。

当地的医生很快赶来了，给男孩检查了一遍，只有一点皮肉伤，其他毫无损伤。

这个时候，农夫却开始觉得奇怪了起来，刚才他去抬车子的时候根本没有停下来想一想自己是不是抬得动，由于好奇，他就再试一次，结果根本就动不了那辆车子。

医生说这是奇迹，他解释说身体机能对紧急状况产生反应时，肾上腺就大量分泌出激素，传到整个身体，产生出额外的能量。

这就是现在人们能够提出来的唯一解释。

人体要分泌出那么多肾上腺激素，首先当然体内得产生那么多腺体。

如果自身没有，任何危急都不足以使其分泌出来。

由此可见，一个人通常都存有极大的潜在体力。

这一类的事还告诉我们另一项更重要的事实，农夫在危急情况下产生一种超常的力量，并不仅是肉体反应，它还涉及心智的精神的力量。

当他看到自己的儿子可能要死去的时候，他的心智反应是要去救儿子，一心只想把压着儿子的卡车抬起来，而再也没有其他的想法，可以说是精神上的肾上腺引发出潜在的力量。

而如果当时情况需要更大的体力，心智状态就可以产生出更大的力量即潜能（而在平常，那个农夫顶多只能举起那辆车1/10的重量）。

这是关于人类巨大的潜能的几个真实例子。

其实，这种潜在在动物界也是存在的。

有这样一则故事：在一片茂密的丛林中生活着很多野狗，有一天一只野狗被猎人追赶着。

它慌不择路被逼到一处悬崖时还没有发觉，当它看到深深的山涧时已经停不住脚步了！

他一头栽进了两个峭壁的山缝中，幸好被悬崖的一棵树挡住了！

这只野狗死死地抓住树枝！

此时，猎人已经赶到悬崖边上。

他查看了一下地势，慢慢举起枪。

野狗惶恐地看到了乌黑的枪管对准了自己，就在猎人开枪的瞬间，野狗的身体突然向对面的峭壁弹去。

“砰”——枪响了，但是野狗却爬上了对面的悬崖。

猎人惊呆了！

这是一个真实的故事。

此时的野狗在生与死的关头选择了拼死一搏：它跳的话，要么跳到对面悬崖上，要么被摔死；他等待的话，只有被猎人打死！

它选择了跳，于是它的潜能让它成功地保住了性命！

## <<唤醒心中的巨人>>

### 编辑推荐

《唤醒心中的巨人》讲述任何成功者都不是天生的，成功的根本在于你的潜能得到了开发，只要你抱着积极的心态去开发你的潜能，你就会有无穷的能量，成功将接踵而至。

由此我们不难看出，其实每个人心中都藏着一个巨人，让我们按照此书的指引，去唤醒心中的巨人吧！

<<唤醒心中的巨人>>

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>