

<<意志力训练手册>>

图书基本信息

书名：<<意志力训练手册>>

13位ISBN编号：9787800877988

10位ISBN编号：7800877981

出版时间：2005-4-1

出版时间：中国发展出版社

作者：(美国)弗兰克·哈多克著、高潮译

页数：338

译者：高潮

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>

## <<意志力训练手册>>

### 内容概要

意志力是人类精神领域一个不可分割的组成部分，在我们每个人的生活之中，意志力都发挥着异常重要的作用。

著名人际关系学家史蒂芬·柯维博士在其《高效人的七个习惯》一书中，为我们规划了获取成功所需具备的七大良好习惯：积极主动、以始为终、要事第一、考虑双赢、知己知彼、协同合作、自我更新。

人们都知道习惯非常重要，我们也可以列出更多的促使一个人成功的良好习惯，但这些习惯到底怎样养成呢？

弗兰克·C·哈多克博士在他的这本经典畅销书《意志力训练手册》中解决了这一问题：习惯固然重要，但这些习惯的养成，离不开一个重要的基石：意志力的培养。

本书不是一本空洞无物的说教书，而是一本全方位培养人的意志力的手册，它从听觉、视觉、味觉、嗅觉、神经、手、韧性、注意力、阅读、思维、记忆、想像等方面一一进行训练指导，达到整个身心的融会贯通，使良好的意志力成为一种习惯，成为助你在学习、工作和生活方面取得成功的基石。

此书英文版由美国佩尔顿出版公司首版推出后，成为长销不衰的经典，此中译本根据该出版公司出版的第255版译出，是一本广泛适用二个人自我提高与机构培训之用的优秀训练教程。

<<意志力训练手册>>

作者简介

作者：（美国）弗兰克·哈多克 译者：高潮

## <<意志力训练手册>>

### 书籍目录

前言 意志力与成功 第一章 意志力决定成败 意志力是一种自我引导的精神之力 意志力即一个人做出选择的能力 让意志力发自内心 第二章 意志力是身体的统帅 让意志力成为一种习惯 人的躯体是意志力的奴仆 意志力是完全可以训练和提高了 完美的意志离不开高尚正直的品质 第三章 意志力是生命的引导之源 意志力的7种表现形式 意志力离不开明确的目标 意志力塑造完美的人格 意志力体现于坚持不懈做好小事 第四章 意志力的疾患与治疗 意志力患病的不同层次 第五章 意志力的训练让人产生奇迹 意志力通过训练而变得强大 揭开道德品性 第六章 人的心境影响意志力 你的心境会影响自己的行为 意志力的表现直接取决于人的思想状态 第七章 意志力训练的通用法则 铸就意志力的法则 控制自我情绪的法制 坚强地面对生活 意志力与感知训练 第八章 意志力训练的七大原则 第九章 视觉训练 第十章 听觉训练 第十一章 味觉训练 第十二章 嗅觉训练 第十三章 触觉训练 第十四章 神经训练 第十五章 手的训练 第十六章 韧性训练 第十七章 健康是意志力的基石 意志力与思维训练 第十八章 注意力训练 第十九章 阅读训练 第二十章 思维训练 第二十一章 记忆力训练 第二十二章 想像力训练 第二十三章 克服不良想像力 意志力与恶习根除 第二十四章 根除不道德的习惯 第二十五章 改正其他不良习气 意志力与人际交流 第二十六章 公众演讲时的意志力表现 第二十七章 控制他人的八大原则 第二十八章 意志力应从小培养 第二十九章 构造一种和谐的生活

## <<意志力训练手册>>

### 媒体关注与评论

书评根据美国佩尔顿出版公司第255版英文版翻译出版。

没有意志力，就没有好习惯！

缺乏意志力，养不成一个好习惯！

意志是人的最高领袖，意志是各种命令的发布者，当这些命令被完全执行时，意志的指导作用对世上每个人的价值将无法估量。

——威廉·汤姆逊（著名医学博士、《大脑与性格》作者） 人们渴求成功的呼声不绝于耳地回响于市井和荒野之间，但只有一个词可以担当得起引导人们迈向成功的重任，那就是“意志力”。

只有渴求成功并有足够意志力的人，才能攀上人生的顶峰。

这些年来，我一直致力于一件事情，那就是唤起每一个人牢牢记住：只要我们紧握意志力的缰绳，策马扬鞭，随着高喊而出的一声“驾！”

”你就会向成功的目标驶进。

——鲁塞·康威尔（著名演讲家、《钻石就在你家后院》作者）

## <<意志力训练手册>>

### 编辑推荐

根据美国佩尔顿出版公司第255版英文版翻译出版。

没有意志力，就没有好习惯！

缺乏意志力，养不成一个好习惯！

意志是人的最高领袖，意志是各种命令的发布者，当这些命令被完全执行时，意志的指导作用对世上每个人的价值将无法估量。

——威廉·汤姆逊（著名医学博士、《大脑与性格》作者） 人们渴求成功的呼声不绝于耳地回响于市井和荒野之间，但只有一个词可以担当得起引导人们迈向成功的重任，那就是“意志力”。只有渴求成功并有足够意志力的人，才能攀上人生的顶峰。

这些年来，我一直致力于一件事情，那就是唤起每一个人牢牢记住：只要我们紧握意志力的缰绳，策马扬鞭，随着高喊而出的一声“驾！

”你就会向成功的目标驶进。

——鲁塞·康威尔（著名演讲家、《钻石就在你家后院》作者）

<<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>