

<<意志力>>

图书基本信息

书名：<<意志力>>

13位ISBN编号：9789866517167

10位ISBN编号：9866517160

出版时间：2010-4-7

出版人：就是文化有限公司

作者：閆燕

页数：256

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>>

前言

前言：意志力決定一切成敗 意志力決定一切成敗 二 八年八月二十一日，荷蘭游泳選手范德韋登奪冠後，用手摀住臉頰，難掩激動，因為他的成功是多麼的不容易啊！

但是他做到了。

范德韋登剃著光頭，腦門兩側有著「NED」（荷蘭的英文簡稱）三個字母的明顯印記。

當他低頭時，你會發現他頭頂上有兩個一元硬幣大小的傷疤，說話換氣時都會一張一閣的動著。

他是從絕症中走出來的王者。

那兩個觸目驚心的傷疤，是他患白血病時，做化療和骨髓移植的痕跡。

那時候，他才剛滿二十歲，在一次訓練時不支暈倒，後來被醫生確診為白血病，這對極具游泳天賦，十幾歲就在世界泳壇嶄露頭角（參加一九九九年歐洲青年錦標賽、二 五年的公開水域游泳世界錦標賽）、前途似錦的范德韋登來說，無疑是致命的打擊——這意味著他不僅可能被疾病奪走生命，更是宣布了他鍾愛的游泳事業的終結，殘酷的事實讓他幾乎陷入極度崩潰。

「當你躺在醫院裡，忍受著巨大的病痛時，你根本就不會去想下一個月，下一個星期，乃至下一個小時的事情」，這是范德韋登對當時狀態的描述。

幸運的是，范德韋登在很短的時間內就調整了心態，決定積極配合醫生的治療，並以超強的意志忍受病痛、驅除心魔，並在病情得到控制後，接受了骨髓幹細胞的移植。

手術成功完成，當他身體才剛剛恢復時，范德韋登就從病床回到訓練場，病痛的折磨並沒有消磨他的意志，反而使他表現得更加出色。

在二 四年的公開水域游泳世錦賽上，他是二十五公里馬拉松賽的第七名，二 五年和二 六年則躍升到第六名，就連附項馬拉松也從世界第七上升到第四。

二 八年二十九界奧運會中，他竟然在最後五百公尺時突然發威，超越領先的英國選手戴維斯，奪下馬拉松游泳項目的世界冠軍。

曾經是白血病患者，如今卻成了奧運的冠軍！

聽起來好像是電視劇裡的人物故事，但他卻實實在在的發生在現實中，「如果要問我從白血病上學到了什麼？

那就是凡事要一步一步來，要有無比的耐心和堅強的意志，」賽後接受訪問時，范德韋登這麼說。

或許有人會把范德韋登的勝利成功歸功於他的幸運，但無論是對抗病魔，還是對那些累垮人的比賽，范德韋登都展現了他超強的意志力。

在他超強的意志力面前，所有的病痛、折磨和疲累都顯得那麼無力和渺小，都對他起不了什麼作用，讓他得以突破難關，嚐到勝利美果的滋味。

其實，真正創造人生奇蹟的是成功者本身的意志力，意志是人的最高領導中心，是所有命令的發布者，意志力強的人，他的想法可以被貫徹執行時，他就能披荊斬棘的破除一切心理障礙，忍受一切在追求成功的道路上所面臨的屈辱和折磨，堅持一切他人所無法長期承受的事，在任何環境下都能鞭策自己自動自發的為成功努力奮進…… 而這種意志的「魔力」，就默默的潛藏在我們每個人的意識裡，意志力越強的人所取得的成就也會越大，相反的，意志力越弱的人取得的成就也越小。

然而，縱觀職場，很多人都還深陷意志力薄弱的「泥沼」，缺乏面對挫折時應有的正確心態；缺乏等待時機的耐力；也缺乏鞭策自己自動自發的精神及堅持不懈的毅力，種種的「缺陷」為他們增加了更多的阻礙，也減弱了他們的功績。

因此，無論我們現在處於哪個水準之內，想要獲得更大的成功，取得更輝煌的成績，就一定要提升自己的意志力。

本書從心態、自動自發、忍耐、堅持等幾個方面，詳盡闡述了意志力的定義，分析了意志力的強和弱對一個人在職場發展的影響，讓身處職場中的你正確評價自我意志力的優勢和不足；並以實際案例闡述意志的影響力，提出一些方便可行的實用方法，為你提升意志力，為走向更高一層的巔峰奠定堅實的基礎。

本書中的每一個案例都經過細心挑選，題材新穎、趣味性高、通俗易懂，此外，每一節都以簡潔有趣的小故事——流傳千史的寓言、反映人性意志的小故事做導引，讓你在趣味中深刻認知意志及意

<<意志力>>

志力的作用，強化意志意識，增強自己的意志力。

這是一本睿智、實用和讀來令人心生愉悅的好書，適合所有職場中人閱讀，希望透過本書，讓你的意志力大幅提升，讓你的職場生涯更順暢、輝煌。

<<意志力>>

内容概要

職場生存王道：意志力，才是決勝職場唯一關鍵！

無論是生活中還是職場上，人生一如戰場，成功的人生不是憑裝備，不是靠運氣，不是比智力，而是意志力的拼搏和較量，越是堅持到最後就離成功越近。

否則，儘管付出九成九的努力，最終也可能是零成功。

有句古話說「狹路相逢勇者勝」，這裡所說的「勇」不單指氣勢，還有最後的堅持，兩個實力相當的人或企業「競爭」時，誰能憑堅強的意志力支撐到最後，誰就是真正的贏家。

世界上很多人之所以不能成功，不是因為他們沒有能力，而是因為他沒有真正堅持到底的超強意志力！

不論是個人還是企業，沒有意志力，就不可能堅持到最後！

當然，不能堅持到最後，就不可能有成功的機會！

而殘酷的事實是：不能成功就只有被淘汰的命運。

其實，人人都可以成功，人人都可以創造奇蹟，但現實生活中很多人都不能獲得成功，終其一生都沒創造過任何奇蹟，其原因有三：其一，有些人連想都不敢想。

其二，有些人雖然想了，卻沒有動手去做；從未開始，哪來的成功呢？

其三，有些人想了，也做了，卻不能堅持到底，最終半途而廢。

也許，在走向成功的道路上，你不知道要走多少步才能達到目標；也許你在成功的巔峰已經挺立很久了，卻依然可能遭致挫敗。

但無論如何，成功的獎賞遠在旅途的終點，而非起點附近。

使人失敗的因素有很多，但讓人成功的素質只有一個，那就是堅持到底的意志力！

處在當今超競爭的時代，無論是個人還是企業，其成功的戰略因素中，很重要的一條就是堅持走專業化經營之路。

要做到這樣的專精，都是需要超強的意志力來支撐。

沒有意志力，就不可能有成功力機會！

不要拿『懷才不遇』當藉口，如果你沒有意志堅持成功的到來，那麼，你只好用一生的耐心去等待失敗的來臨。

態度決定出路，意志影響態度，唯有專心致志，才能成就輝煌！

拿破侖·希爾說：「要實現自己的夢想，就必須像最偉大的開拓者一樣，集中所有的意志力堅持奮鬥，終其一役成就自己的才華。」

成功者之所以成功，不僅僅是因為努力，更因為有堅持到底的意志力！

決定人生命運的不是別人，是自己！

決定一個人或企業成功與失敗的關鍵，不是努力，而是超強的意志力！

所有機遇和成功都是屬於積極上進、勤奮努力、意志力堅強的人。

真正創造人生奇蹟的是成功者本身的意志力，沒有意志力就沒有成功力！

本書特色：1. 本書共分六章分別從心態、自動自發、忍耐、堅持等幾個方面，詳盡闡述了意志力的定義，分析意志力的強和弱對一個人在職場發展的影響，最後並以卓越經理人修練超強意志力的方法和技巧，讓讀者從中汲取經驗和教訓培訓自己的超強意志力。

2. 每一章節均以簡潔有趣的小故事做導引，讓身處職場中的讀者可以正確評價自我意志力的優勢和不足；章節中並以實際案例闡述意志的影響力，同時提出一些方便可行的實用方法，幫助讀者提升意志力奠定堅實的基础。

3. 本書中的每一個案例都經過細心挑選，題材新穎、趣味性高、通俗易懂，讓讀者在趣味中深刻認知意志及意志力的作用，強化意志意識，增強自己的意志力。

<<意志力>>

作者简介

閔燕 自由撰稿人，擅長財經、管理、勵志類圖書的寫作，主要作品有《高效員工的36個準則》、《效率證明能力》《工作力—沒有工作力，就沒有競爭力》、《訴說力—沒有訴說力，就沒有說服力》、《解決力—沒有解決力，就沒有挑戰力》、《執行力—沒有執行力，就沒有成功力》等暢銷書。

<<意志力>>

書籍目錄

推薦詞：前言：意志力決定一切成敗測試：我的意志力有多強第一章 成功與否，就在你自己的意志力「有史以來，關於成功祕訣的討論實在是太多太多，然而成功並沒有什麼祕訣可言。

」事實證明確是如此，一個人成功與否，一切都在他自己的意志！

一個人取得成就的大小，也是取決於他的意志力。

第1節 從「桶底」到「桶外」第2節 「得過且過」者，和成功「擦肩而過」第3節 是什麼讓貝利的薪水漲了700%第4節 只有「埋頭智幹」，方能出人頭地第5節 可「冥頑」，但不能「不化」第6節 工作就像談戀愛，專精才能收穫「幸福」第二章 態度決定出路，意志影響態度一個人工作的態度決定他工作的力度和上升空間，然而，任何一個人的態度都是深受其意志的影響和控制的。

一個意志力較強的人為了達到預期目標，會用意志來控制自己的情緒和思想，不會因為外環境的「風吹草動」而左右動蕩。

第1節 任何一個人的態度都深受其意志的影響和控制第2節 苦酒還是香檳，只在你一念之間第3節 自卑，不一定讓你困守「魚缸」第4節 唯有力度生存，才能讓生命活到位第5節 沒有任何事小到足以讓你輕視第三章 像「蛙人」一樣，讓意志力「駕馭」你自動自發第二次世界大戰全面爆發時，美軍因為不善於兩栖作戰且缺乏充分的情報，損失及其慘重，探明敵軍灘頭陣地的部署、設置的障礙等情報就變得迫在眉睫。

然而，當時，敵軍區守衛嚴密，甚至連只蒼蠅都鑽不過去，堅強的意志使得「蛙人」自動自發，歷盡艱辛後竟然奇蹟般的搜索到比敵軍更為詳細的戰略資料。

第1節 自動自發是你意志行動的「基本步伐」第2節 讓「絆腳石」成為「墊腳石」第3節 有多大企圖，就有多大「版圖」第4節 當跳蚤，還是做「爬蚤」第5節 「尋找」是「坐等」的3倍率第6節 「猴子掰棒子」新說第7節 打死不做溫水裡的青蛙第四章 心字頭上一把「刀」 - - 意志力的忠實「伴侶」一次國會會議上，一位議員因一件小事當面粗魯的辱罵了馬辛利，身為總統的馬辛利雖然怒火中燒卻靠超強的意志極力忍耐，等對方發洩完畢怒氣平和時，才詳細解釋了這個誤會，他的忍讓使得議員自感羞愧，矛盾立刻緩和下來。

第1節 成功需要一萬個理由，失敗卻只需一個理由第2節 工欲善其事，必先利其器第3節 沉住氣，才能成大器第4節 學會低頭，才能出頭第5節 懷才不遇時，想想你是「羊」還是「狼」第6節 笨人炫耀，聰明人隱藏第五章 堅持到底，才能「活出名堂」塞內加曾說：「只要持續的努力、不懈的奮鬥，就沒有征服不了的東西。

」人貴在堅持，一個瞧準目標堅持到底的人，總能排除一切阻礙和困難，取得最後的勝利。

堅持到底，才能活出名堂。

第1節 不經「風雨」哪能得見「彩虹」第2節 「王麻子」為什麼PK不過「張小泉」第3節 像獵犬一樣「咬」定目標第4節 唯有堅持，才能讓生命活到位第5節 百分之一的努力不足，也會讓你功虧一簣第6節 一個有責任心的人最懂得如何堅持第六章 卓越經理人的意志潛修術「無論是嘈雜的集市還是空寂的曠野，勝利女神的召喚無處不在，她的輕語呢喃背後，只有一個關鍵字 - - 意志」，卓越經理人正是留心傾聽了這種召喚錘鍊了自己的意志，才一次又一次攀上職場生涯的高峰。

第1節 每天都要「三杯茶」第2節 說到做到才叫「承諾」第3節 兩個以上的目標 = 沒有目標第4節 「驚喜」 - - 有驚必會有喜第5節 偉大，源於細節量化狀態第6節 習慣本沒錯，錯的是習慣的方式第7節 今日事今日做，不讓壓力伴我睡

<<意志力>>

媒体关注与评论

157公斤的男子靠意志力半年甩58公斤，體重降到2位數；景美女中拔河隊為奪世界冠軍苦練不輟，全隊靠意志力和榮譽贏得勝利。

意志力就是穿透力，穿透困難險阻，穿透人生低潮與幽谷；意志力就是妳我生活，學習和工作不可或缺的生命力。

」——1111人力銀行總經理 / 王孝慈

「意志力的重要 - - 在你選擇放棄的時候，你並不知道

其實已經距離成功只有一步之遙。

」——TVBS前新聞主播 / 何啟聖

<<意志力>>

编辑推荐

本書特色 1. 本書共分六章分別從心態、自動自發、忍耐、堅持等幾個方面，詳盡闡述了意志力的定義，分析意志力的強和弱對一個人在職場發展的影響，最後並以卓越經理人修練超強意志力的方法和技巧，讓讀者從中汲取經驗和教訓培訓自己的超強意志力。

2. 每一章節均以簡潔有趣的小故事做導引，讓身處職場中的讀者可以正確評價自我意志力的優勢和不足；章節中並以實際案例闡述意志的影響力，同時提出一些方便可行的實用方法，幫助讀者提升意志力奠定堅實的基礎。

3. 本書中的每一個案例都經過細心挑選，題材新穎、趣味性高、通俗易懂，讓讀者在趣味中深刻認知意志及意志力的作用，強化意志意識，增強自己的意志力。

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>