

<<未来记忆潜能开发>>

图书基本信息

书名：<<未来记忆潜能开发>>

13位ISBN编号：9787502842062

10位ISBN编号：7502842063

出版时间：2013-6

出版时间：宋红梅 地震出版社 (2013-06出版)

作者：宋红梅

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>

<<未来记忆潜能开发>>

前言

在路易斯·卡洛尔的小说《爱丽丝漫游奇境记》中，讲述了一个时间顺序颠倒的国度，书中王后曾说人的记忆有两个方向，她说：“人的记忆是有两个方向的，只记得过去而不记得未来的人，是可怜的。

”也许我们会觉得那只是童话故事里的遐想，然而，美国康奈尔大学的社会心理学家达里尔·贝姆博士进行的一系列科学研究认为，童话真的可能变成现实，我们的大脑不但可以回忆过去、更可以预见未来、创造未来。

这个看似非常简单的结论，对于我们更好地享用自己的人生影响却可能是非常重大和深远的。根据这种理念，世界著名潜能开发大师安东尼·罗宾提出了“未来记忆”的理念：不为过去的失败所笼罩、不为现在的困难所迷茫，精心规划自己的未来，认真勾画明日的蓝图，真切地想象将来会发生的美好事情，自己会变得多么成功和快乐，然后采取积极有效的行动，努力去发掘自身的潜能，你所“记忆”的美好未来，就会展现在你的面前！

世界上的很多成功者，都是自觉或不自觉地运用“未来记忆”的人。

在你采取任何一个行动时，都要和理想的未来生活联系在一起。

这样，你的行动就会更加积极有效。

人生就像是一局保龄球，而成功也就是那些静静等待的球瓶，我们一生中所有的选择和努力，都是站在一定距离以外，尽量做出最完美的一掷，努力打一个大满贯。

也许很多人都认为，球脱手的刹那，也就是将它交给命运了——到底能不能击中，能击中多少，只能听天由命了！

然而，掌握了“未来记忆”理念，我们会理解，实际上是打球的人，而不是其他因素决定了得分。

即使在球脱手之后，也从来没有离开过人的控制，它的方向、速度、轻重，早在出手以前，便被精确计算和规划好了。

每一个大满贯，都不是一件偶然的事。

每一次精准的打击，背后都包含了玩家许多的经验、智慧和力量。

输和赢都在自己的掌心，与天意无关。

不要怨天忧人，认为别人的运气好，你的运气不好。

请相信，被称作“运气”的东西，是公平地分配给我们每一个人的。

我们每一个人都在为自己创造命运。

假如你认为自己的运气不好，是因为你努力的方法不对。

事实上，“幸运儿”们所持的生活态度是积极主动的，他们早就为幸运的来临做好了准备。

他们的好运是由于他们一贯的行为方式带来的。

最重要的，不是我们现在在什么地方，拥有什么样的条件，而是我们正在朝着什么方向迈进，在付出什么样的努力！

积极进行未来记忆潜能开发，你的美好憧憬就会成为现实！

<<未来记忆潜能开发>>

内容概要

《未来记忆潜能开发》由宋红梅编著，我们每个人都有选择让自己成为天上的明星还是地上的沙粒的权利，而星星比起沙粒来总是更加光彩夺目。

所以，我们应该时刻问问自己：“为了成功的梦想，今天我们行动了吗？

我们的方向正确吗？

”把握住人生的方向，采取正确的行动，就会帮助你去实现预期的梦想——让“未来记忆”呈现在你的面前！

<<未来记忆潜能开发>>

作者简介

宋红梅，新疆维吾尔自治区某国企员工，曾从事厂矿、教育、文化事业等工作。在工作中善于从理论联系实际并不断学习，在学习中总结、在工作中实践，从实践中提炼了对理论的认识。同时在多年的工作之余笔耕不辍，本书就是笔者自己对工作、学习中解决问题的方法的总结和感悟。

<<未来记忆潜能开发>>

书籍目录

第一章树立有助于产生未来记忆的成功者的态度只要愿意付出努力就能改变不如意的生活积极的心态有助于获得充实、自在的生活在内心牢牢树立起成功者的态度建立起能引导自己迈向卓越的信念充分地去想象那种成功的感觉和自己所需要付出的努力来获得理想的人生做好心理方面的各种准备战胜悲观，根据自己的意愿去生活积极营造有利于自己发展的生活环境有了积极坚定的信念才能控制自己的人生积极的心态能帮助我们更好地应对困难的环境通过积极的暗示和合理的自我调节激发潜在的能力坚持积极的自我暗示，追求成功的人生第二章制订合理的目标。

促成美好的未来记忆肯为明确的奋斗目标付出努力才有光辉的前程有了明确的奋斗目标，也就产生了前进的动力怀有明确目标的人容易把握更多的机会扬长避短，才能更好地发挥自己的能力和准确地认识自己，找到自己的位置坚守自己的追求，做自己该做的事正确地判断自己的人生，把握好生活为了成功，要执着地追求自己的梦想追逐自己的人生理想要付出一番辛苦的努力努力运用自己的天赋就能把握未来知道自己要做什么，也知道应该怎样去做一个真正的目标必须具有一定的挑战性目标和要求要在自己能力范围之内及时调整和抛弃不现实的目标要充满激情地去追求自己的梦想第三章让自己积极行动起来去强化未来记忆成功在于意念，更在于行动要学会把全部的精力集中在一件事上要能够全力以赴地追求自己所确立的目标要肯于拿出行动去改变自己的命运从最简单的工作入手，采取积极的行动通过适当的“报酬”为自己做事提供动力抓住现在，让自己立即行动起来努力改变懒惰和拖延的不良习惯尽快行动，迅速地去解决困难问题要知道如何去努力，如何去拼搏进行有效的心理控制，正确地引导自己从大处着眼，从小处着手，循序渐进控制自己，坚持去做正确有益的事情抛弃逃避新体验的想法，在生活中积极探索采取积极的对策消除精神疲劳第四章持之以恒，追求卓越，面向未来成大事的关键不在于力量而在于能否坚持坚定的信念和顽强的精神能够创造奇迹始终保持成功的愿望才能成为一个胜利者最后一步的坚持往往是促成成功的关键坦然地面对拒绝，坚定地追求自己的理想把挫折当作发现和锻炼自我的机会不管自身的条件如何都要坚持自己的梦想在奋斗的过程中培养顽强拼搏的意志不断地努力向前走，才不会在生活中迷失面对任何结局我们都应该继续奋斗和别人比高低不如积极地进行自我超越让热情不断激励自己奋发向上适应变化，享受新生活带来的乐趣抱着“我能”的念头，勇于超越自我第五章用时间和效率创造美好的未来充分利用时间，按照自己的生活目标行事拉紧生命的纤绳，避免虚度年华精心计划安排，科学管理时间为自己的生活制订详细的计划才能充分利用时间学会制订切实可行的时间计划更好地运筹时间，让一天多出几个小时养成良好习惯，避免浪费时间掌握高效工作的方法，提高效率把工作任务清楚地写出来，加强条理化进行合理的组织工作，避免不必要的重复制订计划一定要适度灵活符合实际第六章改变对自己的消极看法，激发积极的未来记忆尝试积极思考，开拓新的生活充分相信自己才能成为生活中的幸运者积极自信的心态是成功人生最合适的准备充满自信地去努力，劣势也能变成优势恰当的自信能引导人自我实现和获得成功不管发生任何事情，都要相信自己是最好的努力清除内心最隐秘角落的自卑感提升自信，改变对自己的消极看法学会改变态度，从消极中寻找积极树立坚定的信念和足够的自信心学会驾驭生活，走自己的路证明自己社会的价值，摆脱失落感和寂寞通过具体有效的训练改变软弱的个性第七章依靠奋发向上的未来记忆跨过人生的种种障碍面对障碍也要坚持自己的理想培养有助于战胜生活中各种困难的特质遭遇挫折和冷遇时保持一种拼搏的激情敢于拼搏的人，几乎能扫除一切障碍把困难当作磨炼，发掘问题中积极的可能性以积极的心态去从容地应对每一次失败抛弃灰暗悲观思想，呵护好心情从更加积极的角度去评估自己的遭遇以主动进取的态度和勇气去面对危机采取有效手段，战胜挫折摆脱困境身处逆境时保持积极乐观的态度淡化痛苦和悲伤，战胜生活中的不幸关注现在所发生的事，排除虚构的干扰和烦恼

<<未来记忆潜能开发>>

章节摘录

也许每个正常的人都曾想象过，要改变自己的生活状况，以摆脱种种的不如意。但是，很少有人会采取积极有效的行动，因为绝大多数人实际上并不知道究竟要做什么，如何去做。

一个人最重要的东西是自己的生命。

因此，我们首先要对所拥有的生命负责。

如果我们对生命给予仔细的照顾，生活就会变成我们所向往的样子；如果我们忽视自己的生命，生活就会以一种我们所不希望的样子出现！

实际上，改变不如意的生活，获得成功，并不像很多人所想象的那么难。

多年前，一位韩国学生到剑桥大学主修心理学。

在喝下午茶的时候，他常到学校的咖啡厅或茶座听一些事业有成的人士聊天儿。

这些成功人士包括诺贝尔奖获得者、某一些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人。

这些人幽默风趣，直率而健谈，把自己的成功都看得非常自然和顺理成章。

时间长了，这个学生发现，在国内时，他被一些成功人士欺骗了。

那些人为了让正在创业的人知难而退，普遍把自己的创业艰辛夸大了——也就是说，他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

作为心理系的学生，他认为很有必要对韩国成功人士的心态加以研究。

随后，他把《成功并不像你想象的那么难》作为毕业论文，引起了很大轰动。

“成功并不像你想象的那么难”鼓舞了很多人。

它从一个新的角度告诉人们，成功其实很简单：不管你的天赋如何，只要你愿意对自己的生命负责，只要你对某一事业有兴趣，或者有自己的优势，长久地坚持下去，你就会有收获。

美国最成功的广告人之一s·肯尼迪的人生经历就生动地诠释了这一点。

s·肯尼迪曾这样说道：“近20年来，我做专业演讲师，每年都可以获得几万美元的回报。

但我小时候却结巴得厉害，我很害羞，不善于与他人相处。

当我刚开始演讲时，我浑身不对劲，极不舒服。

我早期录制的演讲磁带，有的声音十分糟糕——如果现在能在市场上发现的话，我都想把它们买回来毁掉。

我现在大部分时间靠写书维持生计。

我出版过6本书。

我自己出版的书籍、使用手册、课程等等，远销世界各地，每年赚钱超过百万元。

每年有成千上万的人愿意掏钱订我的刊物。

可是我还记得，当年我在学校里的写作成绩得的却是C，新闻学成绩是B。

我在中学时，语文老师都建议我将来做个管道工人，后来也有人给我类似的建议。

“我想，所谓的‘天赋’这种想法和问题根本不相关。

才华究竟是遗传得来的，还是后天培养而成的？

这一问题的争论也不相干。

倒不一定是无稽之谈，只是不相关而已。

如果你受限在某一领域中，如果你真的没有天赋，只要你肯干，还是有补救的机会。

如果你很想在某个领域出人头地，又恰巧在该领域具有‘天赋’，那就太值得可喜可贺了。

不管你身处哪种情况，你决心要做的事情，十有八九都能实现。

”大多数的成功人士尽管在各自的领域里表现卓越，看起来轻松自如，但他们绝对不是天生就做得到的。

比如，英国“维金航空公司”的理查德·布朗森，称得上是最成功、最杰出、最知名的企业家之一。

这25年来，他涉足的领域无不火爆。

作为资产数百万的企业集团首脑，他真是令人不可思议，他在自己家里运筹帷幄，连计算机都不会用，全靠纸和笔记本，又常常喜欢一头扎进自己完全不了解的行业中去。

<<未来记忆潜能开发>>

最有意思的是，他从19岁以来，就深受众人瞩目，他多半靠鲜明的自我推销个性及媒体的报道，成功地经营自己的企业。

然而，私下里他却很害羞，表达能力也有时含糊不清。

在中学时他曾辍学，丝毫没有成就今日事业的教育背景。

尽管几十年来他也频频接受采访、在电视上抛头露面，公开演讲，但他显然对这一套觉得很不自在。一位熟悉他的作家认为，布朗森缺乏安全感和不自在的感觉，来自于他小时候在学校时成绩不好，书也没念完。

因此，如果把布朗森的成功说成是“天生的”，实在是不可能的。

尽管如此，布朗森还是成为了亿万富翁。

如果你很想做某件事，却有人告诉你缺乏这方面的天赋，你不一定要信以为真。

你不妨放开手脚去拼一把。

你不去亲自试一试，怎么能知道你具备哪方面的天赋呢？

你过去对自己天赋及能力的看法，你过去发挥或缺乏天赋及能力的经验，别人对你的天赋及能力的意见等等过去的一切，都可能影响你的前途，你不应该任由这一切主宰你。

你应该自己把握、决定你的未来。

你应该根据你个人的个性特点及想达到的目标，再决定你应不应该做某一行。

事实上，有些关于工作的金玉良言，都是建议你成为什么样的人，再朝哪个方向发展。

因为你的努力会促使你达到既定目标。

关键是你要愿意付出努力，付出心思，去精心选择和规划你的人生。

P3-5

<<未来记忆潜能开发>>

编辑推荐

《未来记忆潜能开发》由宋红梅编著，我们每个人都有选择让自己成为天上的明星还是地上的沙粒的权利，而星星比起沙粒来总是更加光彩夺目。

所以，我们应该时刻问问自己：“为了成功的梦想，今天我们行动了吗？

我们的方向正确吗？

”把握住人生的方向，采取正确的行动，就会帮助你去实现预期的梦想——让“未来记忆”呈现在你的面前！

<<未来记忆潜能开发>>

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>