

<<无欲胜利法>>

图书基本信息

书名：<<无欲胜利法>>

13位ISBN编号：9787508057774

10位ISBN编号：7508057775

出版时间：2010-6

出版时间：田中宇留京、张丽颖 华夏出版社 (2010-06出版)

作者：田中宇留京

页数：200

译者：张丽颖

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>

<<无欲胜利法>>

前言

世间，不知有多少以成败论高低的事情，我待过多年的体育界，尤其如此。当然，商界也不能幸免，那里有各种各样的“较量”。而商界所说的“成功”，无疑是要“有结果”的。这里所说的结果无非是：自己的方案得以采纳的“结果”。开发出新产品的“结果”。获得经营权的“结果”。通过这一系列的“结果”。才会有获得利益的“最终结果”。如果以“结果”的形式连连取胜.这或许就是我们所说的社会效益吧。然而，随之问题也就产生了。

<<无欲胜利法>>

内容概要

感知心灵的心理咨询师，帮助您发掘“自身潜在能力”，帮助您在工作和生活中展现风采。
您的确很聪慧，可为什么总是不成功呢？
您努力了，可为什么没有结果呢？
您对自己的能力没有“自信”吗？
您为什么不能发挥出自己的实力呢？

<<无欲胜利法>>

作者简介

<<无欲胜利法>>

书籍目录

前言第一章 什么是“无欲胜利法”?1第一节 摒弃“取胜于人”的无用的欲望2正是因为“想成功”才不去想“取胜于人”2商界“报酬目标”及“理想目标”的案例11为什么小B的能力没能发挥出来呢?16“无欲胜利的心理状态”=“理想状态”20第二章 实现“无欲胜利”的“理想状态”是什么?25第一节 “理想状态”就是发挥实力的最佳心理状态26“理想状态”就是“平和的心态”26第二节 你为什么想要取胜?为什么看重结果?31你具备发挥实力所需的动力吗?31三名锁定北京奥运会的运动员,其“动力”各不相同34即使是“有伤大雅的欲望”,也能成为取得胜利的动力40让我们确认一下属于自己的“动力”吧43不仅要知道自己的欲望。

还要了解自己的“弱点”47第三节 要想达到“理想状态”应该做哪些准备49确定属于自己的目标49彻底回顾往昔的自我53第四节 从“理想状态”到“无欲胜利”的轨迹59何谓以“理想状态”取胜?(以笔者为例)59“你呀,越想参加奥运会,就越是去不成”63靠“无欲胜利法”拿到的奖牌68为什么想要达到“理想状态”必须把精力放到自己身上?70控制好自已的感情是获得“理想状态”的关键72要想控制感情。

首先要“了解真实的自己”76第三章 获得“理想状态”的三个技巧79第一节 第1个技巧:通过“定点确认”的训练,客观地评价自己80网球名将锦织圭接受过的“自我评价训练”是什么?80试着通过“3阶段测评”来给今天的自己定位吧81让我们养成早晨睁开眼的瞬间进行“定点确认”的习惯87为什么对自己的情绪要格外敏感?90偏左心理状态的清晨调整法93偏右心理状态的清晨调整法97第二节 第2个技巧:通过画“人生线”来发掘理想状态画一条人生线,直面过去“痛苦的自己”102人生线中的“峰”与“谷”是什么意思?104通过画人生线,提升自身状态的商业人士106我第一次为自己画人生线的时候109试着画你自己的人生线吧114如何解读自己画的人生线117请大家关注人生线的“谷”119第三节 第3个技巧:通过“自言自语”发掘“最棒的自己”124何谓“自言自语”124.....第四章 “无欲胜利法”与超越壁垒的方法

<<无欲胜利法>>

章节摘录

插图：近年来听到的“为了在世界上胜出”的战略，有些是惨烈的。

技术水平以及体能状况固然重要，还有一个重要的要素，那就是信息战略。

有人断言：“仅靠选手的实力已经不能取胜！”

”可是……“仅靠选手的实力不能取胜”这句话本身就是本末倒置的。

为了取得成功，当然需要各种战略。

然而，到了冲刺阶段，在“田径赛场、游泳馆、球场”等赛场上的运动员，如果本身不能发挥正常，那么，赛前的一切准备都将成为泡影。

所以，面对“赛场”这个地方，运动员们唯一能做的就是“正常发挥”。

正常发挥的最重要的要素又是什么呢？

那就是临近比赛时的、最后阶段的“心理素质”。

“心理素质好”的人，就能“发挥正常”，就能够发挥出平时训练时的水平，敢于硬碰硬，最终获得奖牌。

那么，“心理素质好”的人，是一些什么样的人呢？

<<无欲胜利法>>

媒体关注与评论

此书语言浅显易懂，道理深入浅出，案例真实可信，对于如何把自己的状态调整到最好，是一本不可多得的好书，值得推荐。

乍看书名“无欲”和“胜利”，似乎有些矛盾，但看完书后，从我自身走过的路，我觉得作者说得对，点到了问题的实质，要想取得成功，就得学会如何放弃“欲望”，放弃的目的还是为了成功。

我准备再看一遍。

我是看过作者的其他几本书后感觉不错才选择这本书的，果然很有收获，书的前半部分阐明“不执著于胜利、不过于看重与他人的胜负”的理论依据，后半部分通过大量案例论证了理论指导实践的可行性，很有品位，对当今的人们很有借鉴意义，不可不读。

——亚马逊网读者真情回馈

<<无欲胜利法>>

编辑推荐

《无欲胜利法》：日本亚马逊网五星级畅销书。

成功不是争来的放弃“总想战胜别人”的无用的欲望，最佳状态就是平和的心态一部面向普通读者的心理调节书。

作者迄今为止已出版16本有关心理学方面的书，其中6本已译成其他语种。

《无欲胜利法》是最新出版的一本书。

网上配有介绍《无欲胜利法》的视频资料。

作者还以讲座的形式到全国各地宣讲“无欲胜利法”的理论基础和实践经验，很受欢迎，影响很大。

<<无欲胜利法>>

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>