

<<是什么让你不能活得更好>>

图书基本信息

书名：<<是什么让你不能活得更好>>

13位ISBN编号：9787515503370

10位ISBN编号：7515503378

出版时间：2012-3

出版时间：金城出版社

作者：（美）丹福斯 著,佰岗,李红艳 编译

页数：146

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>

## <<是什么让你不能活得更好>>

### 内容概要

本书提供了4套可以拿来就用的自我突破方法。这本改变无数人命运的书提供给大家的不止是激励，还有一套完整的实践原理和成功哲学：它教你如何去寻找生活与工作之间的平衡；它鼓励你以更饱满的热情去生活；它告诉你如何让自己与众不同、出类拔萃，最终取得非凡的成就。

## <<是什么让你不能活得更好>>

### 作者简介

威廉·H·丹福斯：世界最大宠物食品生产企业罗尔斯顿-普瑞纳公司创始人，并发起了美国青年基金会（AYF）和国家教育慈善组织。

丹福斯的奋斗故事堪称“美国历史上最伟大的成功学案例”：一个毫无背景的穷小子，仅仅凭借自身的努力和坚持，创建起一家享誉全球的大公司。丹福斯是美国的传奇，他拥有的财富、荣誉已超乎他曾经最疯狂的梦想，而他赖以成功的经验都被收入了这本书里。

## <<是什么让你不能活得更好>>

### 书籍目录

亚马逊网站推荐

专家推荐

作者序

第一章 你为什么不能活得更好？

问题出在你认识不到自身的潜能2

挑战自我，就是将潜能发挥到最大

不敢挑战自己的生命不能称为生命

第二章 更好的生活只属于勇敢的人

95%与5%的区别

挑战自我是一场冒险游戏，你敢参加吗？

不要再为你的退缩找理由

第三章 选择一种更伟大的生活方式

身、心、灵、个性—自我挑战的四个方面

你的信念足够坚定吗？

第四章 向你的身体开战！

让你的精力更充沛

财富不能购买健康，但是健康却可以换来财富

认知改变行为，行为决定习惯

保持健康并不需要什么秘诀

制订并执行你的健康挑战计划

附：如何纠正不正确的身体姿势

第五章 向你的思维开战！

让你的思想更深邃

挑战自己的思维，成就更伟大的自己

用不寻常的想法对待普通事情

如何让自己的思想更有深度

制订并执行你的思维挑战计划

第六章 向你的个性开战！

让你的人脉更宽广

什么样的个性最讨人喜欢

个性魅力提升术

制订并执行你的个性挑战计划

第七章 向你的精神信仰开战！

让你的心灵更强大

丰富精神生活的过程就是寻找信仰的过程

精神追求决定人生境界

追求信仰的过程不是说说就可以了的

制订并执行你的精神挑战计划

第八章 分享，能让你的成就扩大100倍

成功的意义不是你拥有多少

越分享，越富有

制订并执行你的分享计划

<<是什么让你不能活得更好>>

后记

10位读者的精彩推荐

## <<是什么让你不能活得更好>>

### 章节摘录

在本书的一开始，我想告诉你这样一个道理：每个人都有活得更好的可能。关键是，你能否认识自身潜能，有勇气挑战自己，把自身潜能变成现实。

科学家们研究发现，人具有巨大的潜能。

若是一个人能够发挥一半的大脑功能，就可以轻易学会40种语言、背诵整本百科全书、拿12个博士学位……

心理学家奥托指出，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的4%。

也就是说，人类还有96%的能力尚未发挥出来。

著名学者威廉·詹姆斯也说，普通人只开发了他潜藏能力的10%，与应当取得的成就相比较，我们不过是“半醒着”的。

我们只利用了我们身心资源的很小很小的一部分……以上说法也许有点夸张，但人具有很大的潜能是不可否认的。

这种潜能可用冰山来形容。

浮在海面以上的部分，是人的显在能力，即我们已经知道的能力；沉浸在海面以下的部分，是人的潜在能力。

与浮出海面上的那部分相比，沉浸在海面下的部分是它的五倍、十倍，甚至上百倍。

任何一个普通人，只要他的潜能得到发挥，就可以干出一番事业。

那么，为什么普通人的潜能没有得到发挥呢？

其主要原因是他们没有意识到自身潜能的存在。

小时候，我居住的郊区还没有安装排水系统，到处都是泥泞不堪的沼泽地，阴冷而潮湿。

那些日子伤寒和疟疾肆虐，我也因此变得脸色发黄、身材枯瘦。

后来转到城里上学后，乔治·沃伦·克拉尔成为了我的老师。

他被大家称为“健康怪人”，因为他总是鼓吹他的健康观念。

我们对此嗤之以鼻，左耳朵进右耳朵出，但他却从未放松过对我们的说教。

一天放学后，他把我单独留下。

他用明亮闪烁的眼睛逼视着我，并用一种坚定的语气对我说(种种这些，都给我留下了终生难忘的印象)：“孩子！

我对你有个要求：从现在开始，请你对自己发起挑战，去做一个全班最强壮的男孩！

”他的话着实吓了我一跳。

要知道，周围的男孩子都比我强壮、结实，而我骨瘦如柴，面带菜色，还患有伤寒等疾病。

他竟然认为我能成为班里最强壮的男孩-虽然他教育我要勇于接受挑战，但我还是认为他疯了！

……

## <<是什么让你不能活得更好>>

### 媒体关注与评论

这本书无数次地被人们传阅。  
它的理念影响了各个年龄段以及各个阶层的人们。  
有个典型的事例就是：有家保险公司将《是什么让你不能活得更好》作为礼品送给客户，从而赢得了500万的人寿保单。

——奥格·曼狄诺，《世界上最伟大的推销员》作者

## <<是什么让你不能活得更好>>

### 编辑推荐

找到突破生涯限制的关键，精力、心灵、人脉、信仰，让自己与众不同出类拔萃。

美国青年基金会推荐，被亚马逊网站选为“美国四大经典成功学著作”。

本书与拿破仑·希尔的《思考致富》、戴尔·卡耐基的《人性的弱点》、奥格·曼狄诺的《世界上最伟大的推销员》并列为美国四大经典成功学著作。



<<是什么让你不能活得更好>>

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>