第一图书网, tushu007.com

<<意志力提高手册>>

图书基本信息

书名：<<意志力提高手册>>

13位ISBN编号：9787538856040

10位ISBN编号：7538856048

出版时间：2008-4

出版时间：邢群麟、 李亚莉 黑龙江科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：邢群麟，李亚莉 著

页数：247

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

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《意志力提高手册》在深入阐述意志力的内涵的同时，结合古今中外感人至深的人物事迹，在有理有据的专业论述中，帮您深切地感悟到意志力的独特魅力，并能够在其后的生活实践中，自觉地调动、训练和提升自己的意志力，并以此开创自己崭新的人生。
能力是成功中最关键的因素。
只有培养杰出能力，才能成为时代强者、社会精英，成就卓越人生。
意志力是一种发自内心的、自我驱动的力量，它是每个成功人士都拥有的最主要的精神特质。一个能自觉修炼自我意志的人，将获得无比巨大的力量，这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够引导人的忙乱达到前所未有的高度，帮助他克服各种困难，并最终到达成功的彼岸。

<<意志力提高手册>>

书籍目录

第1章　神奇的意志力第一节　意志力是蕴藏在人体内的神秘力量第二节　意志力是人类特有的第三节　无往不胜的神奇意志力第四节　意志力的三重角色第五节　意志力的3个要素第六节　意志过程的3个阶段第七节　意志力在行动中的表现第2章　提高意志力的基本方法第一节　意志力训练提升个人素质第二节　意志力训练的基本原则第三节　意志力提高的基本方法第四节　消除不良的意志力第3章　从意志力到意志品质第一节　有意识地优化你的意志品质第二节　培养自我的独立性第三节　训练你的果断决策能力第四节　强化你的自制能力第五节　锤炼锲而不舍的坚韧性第4章　磨炼意志力第一节　激发强烈的欲望第二节　树立明确的目标第三节　步出逆境的冰河第四节　跨越挫折的栅栏第五节　扭转失败的困局第六节　面对成功仍不断超越第5章　发挥你强大的意志力第一节　意志力引爆生命潜能第二节　意志力提升与智力提升第三节　意志力提升与情商管理第四节　意志力与个人效率提升

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

编辑推荐

《意志力提高手册》由黑龙江科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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