第一图书网, tushu007.com

<<意志力是训练出来的>>

图书基本信息

书名：<<意志力是训练出来的>>

13位ISBN编号：9787540461911

10位ISBN编号：7540461918

出版时间：2013-6

出版时间：菲尔图 湖南文艺出版社 (2013-06出版)

作者：菲尔图

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

在数千年前的世界里，一位学者在一块壁画上发现了一个惊人的秘密，并迅速被世界上所有的人知道。
这个秘密说的是在这个世界的某个角落里，藏着一块神奇的宝石。
这块宝石能够让找到它的人得到神赐的力量，征服并统治这个世界。
于是，世界各地的人，无论男女老幼，纷纷加入寻宝的旅程中？ 在寻找宝石的道路上，充满了千辛万苦，恶劣的天气、崎岖的道路、凶残的野兽等，让寻宝的人数不断减少，越来越多的人放弃并退出了这场轰轰烈烈的寻宝之旅。
　一年、两年……五年过去了，只有寥寥无几的人还在坚持寻找这块宝石，剩下的几个人不知道这块宝石是否真实存在，也不去管别人的质疑，还是继续跋山涉水，行走在寻找的路上。
　又过了五年，全世界只剩下一个意志坚定的人在继续寻找，他一边走一边暗示自己，你一定可以找到那块宝石。
终于有～天，他在地中海的一块岩石下面，找到了那块宝石，与壁画上描述的完全符合。
那是一块晶莹剔透的宝石，那个人紧紧地抱住它，激动得流下了眼泪。
十年时间里，艰苦的寻找，让他饱受恶劣天气的侵袭，受尽了各种磨难。
　他高高兴兴地把宝石挂在胸前，准备回到他的家园。
奇怪的是，他并没有感到自己因为佩戴了这块宝石，身体有什么力量上的变化，只是觉得身上多了一块沉甸甸的东西。
但是，每当他走到某地，有人看到了他胸前的宝石，都会对他说：“ 你是真正找到宝石的人，你拥有神赐的力量，我能跟随你成为你的手下吗？ ” 他微笑着点点头，欣然同意。
　于是，无论他走到哪里，人们看到他胸前的宝石，都自动自发地加入追随他的队伍。
等他回到家园，他已经有成千上万的追随者了。
他顺理成章地让那些人帮他修建了皇宫，他当上了国王，成为那个时期最有实力的君主。
　至于那块宝石呢，他把它放在了皇宫的某个角落里，后来人们发现，那其实只是一块普通的水晶石。
　事实上，这个人并没有因为宝石而获得传说中的力量，而真正让他成为国王的原因，只是因为他用了十年时间找到了那块宝石。

第一图书网, tushu007.com

<<意志力是训练出来的>>

内容概要

《意志力是训练出来的》讲的是意志力对于一个人的成功的决定性作用。
书中认为，意志力分为9层阶梯，你在哪一层，决定了你的人生停在哪一层；意志力就像肌肉，科学的锻炼可以让它无比强大；书中举了很多生动真实的案例，你可以看到一个家庭妇女如何成为100本畅销书的作家，你还会看到一家公司如何经历911的重创后，从废墟中重新走向卓越！

意志力训练的五大核心步骤是：改变自己→掌控意识→习惯养成→情绪激励→突破极限。

海报：

作者简介

作者：（美国）菲尔图菲尔图，《不抱怨的世界》、《正能量》、《力量》、《魔力》等畅销心灵图书的首席翻译顾问，有多篇心理学文章在《心理健康》、《心视界》等杂志发表，引发了读者的广泛关注和讨论，他曾在北美为500强企业和数以万计的顶尖人士开设“意志力巅峰训练”课程，目前致力于通俗心理学在全球的传播。

<<意志力是训练出来的>>

书籍目录

序言 使用“ 神赐的力量 ” 001Part1 意志力创造一切 001我们常被自己打败 002意志力创造世界 007成功者的秘密 010你是主人，意志力是仆人 013意志力阶梯，你在哪一层？
016越渴求，意志力越强大 020锻炼肌肉的启示 024保护好你的意志力 027Part2 接受到改变之路 033接受意志薄弱的自己 034抵抗外界的干扰 038你有自己的辩护律师吗？
041No Excuse（没有借口）！
045取消“ 心理许可 ” 049脱离舒适区 052告别对“ 明天 ”的依赖 056牢记最坏的结果 059培养紧迫感 06328天终结吸烟史 065Part3 掌控思想，带来希望 071改变意识的焦点 072身心合一 076在大脑中形成图像 078学会权衡利弊 082从“ 要我那样 ”到“ 我要这样 ” 085锁定结果，科学规划 089根本不要去考虑“ 放弃 ” 092运用神经刺激的力量 09660天减掉22斤！
100Part4 习惯成自然的力量 107习惯的神奇力量 10828天，习惯成自然 111“ 无一例外 ”原则 114坚持就是意志力 117邀请别人督促自己 121想偷懒时的对策 125找到根源，再做打算 128用好的习惯替代坏习惯 131把好习惯坚持到底 13590天掌握法语 138Part5 情绪决定强弱 143情绪决定意志力 144永远不要说：糟透了！
148抱怨会让力量流失 152克服心中的恐惧 155“ I feel good! ”（我感觉好极了！
） 159斗志从哪里来？
162热情能激活能量 166远离“ 意志力杀手 ” 170120天成为专业人士 173Part6 突破意志力极限 179你的极限在哪里？
180突破临界点 184无视自己的感受 187“ 入神 ”的原理 191使用“ 丰资心态 ” 194聪明的人做法 198信仰可以帮到你 201如何成为意志力“ 国王 ”？
204365天收入翻三倍！
207

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

编辑推荐

《意志力是训练出来的》编辑推荐：作者菲尔图曾在北美为500强企业和数以万计的顶尖人士开设“意志力巅峰训练”课程，目前致力于通俗心理学在全球的传播。
意志力是决定一个人成败的最后一道屏障，突破意志力屏障，就能取得最后的成功。
《意志力是训练出来的》指出意志力就像肌肉，通过科学的锻炼可以变得强大。
作者在书中提供了科学的意志力锻炼方法，简单实用，效果非凡。
书中案例翔实，可操作性强，你需要知道的各种有关意志力的疑难解答，都在《意志力是训练出来的》里。
全球最顶尖人士都在学的心理课！
让你区别于其他99%的人的高效能法则！

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