

<<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>

## <<意志力是训练出来的>>

### 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。

终于有一天，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。

## <<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：

## <<意志力是训练出来的>>

### 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

<<意志力是训练出来的>>

章节摘录

## <<意志力是训练出来的>>

### 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！

<<意志力是训练出来的>>

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>