

<<意志力>>

图书基本信息

书名：<<意志力>>

13位ISBN编号：9787802209176

10位ISBN编号：780220917X

出版时间：2010-11

出版时间：中国画报出版社

作者：闫燕

页数：241

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>

## &lt;&lt;意志力&gt;&gt;

## 前言

2008年8月21日，荷兰游泳选手范德韦登夺冠后，用手捂住脸颊，难掩激动，因为他的成功是多么地不容易啊！

但是他做到了。

范德韦登剃着光头，脑门两侧有着“NED”（荷兰的英文简称）三个字母的明显印记。

当他低头时，你会发现他头顶上有两个一元硬币大小的伤疤，说话换气时都会一张一合地动着。

他是从绝症中走出来的王者。

那两个触目惊心的伤疤，是他患白血病时，做化疗和骨髓移植的痕迹。

那时候，他才刚满20岁，在一次训练时晕倒，后来被医生确诊为白血病，这对极具游泳天赋，十几岁就在世界泳坛崭露头角（参加1999年欧洲青年锦标赛、2000年的公开水域游泳世界锦标赛）、前途似锦的范德韦登来说，无疑是致命的打击——这意味着他不仅可能被疾病夺走生命，更是宣布了他钟爱的游泳事业的终结，残酷的事实让他几乎陷入极度崩溃。

“当你躺在医院里，忍受着巨大的病痛时，你根本就不会去想下一个月，下一个星期，乃至下一个小时的事情”，这是范德韦登对自己当时状态的描述。

幸运的是，范德韦登在很短的时间内就调整了心态，决定积极配合医生的治疗，以超强的意志忍受病痛、驱除心魔，并在病情得到控制后，接受了骨髓干细胞的移植。

手术成功完成，当他身体才刚刚恢复时，范德韦登就从病床回到训练场，病痛的折磨并没有消磨他的意志，反而使他表现得更加出色。

在2004年的公开水域游泳世锦赛上，他是二十五公里马拉松赛的第七名，2005年和2006年则跃升到第六名，就连附项马拉松也从世界第七上升到第四。

## <<意志力>>

### 内容概要

本书从心态、自动自发、忍耐、坚持等几个方面，详尽阐述了意志力的定义，分析了意志力的强和弱对一个人在职场发展的影响，让身处职场中的你正确评价自我意志力的优势和不足；并以实际案例阐述意志的影响力，提出一些方便可行的实用方法，为你提升意志力，为走向更高一层的巅峰奠定坚实的基础。

## <<意志力>>

### 作者简介

闫藏，自由撰稿人，擅长财经、管理、励志类图书的写作，主要作品有《高效员工的36个准则》、《效率证明能力》、《工作力——没有工作力，就没有竞争力》、《诉说力——没有诉说力，就没有说服力》、《解决力——没有解决力，就没有挑战力》、《执行力——没有执行力，就没有成功力》等畅销书。

## &lt;&lt;意志力&gt;&gt;

## 书籍目录

前言：意志力决定一切成败测试：我的意志力有多强Chapter 1 成功与否，关键就在意志力 1.从“桶底”跳到“桶外” 2.得过且过，会与成功擦肩而过 3.是什么让贝利的薪水翻了七倍 4.只有“埋头苦干”方能出人头地 5.可以“冥顽”，但不能“不化” 6.工作就像谈恋爱，专心一致才能收获“幸福” Chapter 2 态度决定出路，意志影响态度 1.任何人的态度都深受意志的影响和控制 2.苦酒还是香槟，只在你一念之间 3.自卑，不一定让你困守“鱼缸” 4.唯有力图生存，才能让生命活得充实 5.没有任何事小到足以让你轻视Chapter 3 像“蛙人”一样，让意志力“驾驭”你自动自发 1.自动自发是意志行动的“基本步伐” 2.让“绊脚石”成为“垫脚石” 3.有多大“企图”，就有多大“版图” 4.当“跳蚤”，还是做“爬蚤”？ 5.寻找，是坐等的三倍效率 6.“猴子摘玉米”新说 7.打死也不做温水里的青蛙Chapter 4 沉得住气才能成大器 1.成功需要一万个理由，失败却只需要一个理由 2.工欲善其事，必先利其器 3.沉得住气，才能成大器 4.学会低头，才能出头 5.怀才不遇时，想想自己是“羊”还是“狼” 6.愚者炫耀，智者隐藏Chapter 5 坚持到底，才能“活出名堂” 1.不经“风雨”哪能得见“彩虹” 2.“王麻子”为什么比不过“张小泉” 3.像猎犬一样“咬”定目标 4.唯有坚持，才能让生命活到位 5.百分之一的努力不足，也会让你功亏一篑 6.一个有责任心的人最懂得如何坚持Chapter 6 卓越经理人的意志潜修术 1.每天都要“三杯茶” 2.说到做到才叫“承诺” 3.两个以上的目标=没有目标 4.“惊喜”——有惊必会有喜 5.伟大，源于细节量化的程度 6.习惯本没错，错的是习惯的方式 7.今日事今日做，不让压力伴我睡

## &lt;&lt;意志力&gt;&gt;

## 章节摘录

5.可以“冥顽”，但不能“不化” 无论做人还是做事，冥顽不化者都将注定失败一生。

——理查德·布兰森 在职场中，很多人都会遇到这种状况，同样是奔着一个目标而奋进，有的人能够左右逢源、到处吃香，有的人却四处碰壁，倾其一生也没有达到自己预期的目标，甚至离目标越来越远，原因就在于其冥顽而不知变化。

因一时的应变不及或方法失当而导致落败的情形在商场上比比皆是，“不到黄河心不死，不见棺材不落泪”就是对那些顽固到底，不知变通的人最真实而传神的描述。

试想，如果一个人执意执行一项错误的决定，那么，得到失败的结局又岂是偶然？

冥顽不化的人对自己的观念和目标坚持到底，却时常因为这种自以为可贵的坚持而导致最终人生或目标的失败。

因为坚持己见而自毁前程，因为固执而把自己逼进“死巷”，甚至有人空有抱负，最后却一生庸碌无为。

而“冥顽”却知道变通的人，虽然也同样是坚持自己的理想和目标，但他们会因为外界环境和条件的变化而随之应变，多数能够在紧要关头化险为夷，最后得以心想事成。

安德烈·雪铁龙是法国雪铁龙汽车公司的创始人，公司里所有人都知道他是一个“老顽固”，认准的事一定会做到底。

第一次世界大战期间，36岁的雪铁龙应征入伍。

被任命为炮兵少尉。

当时，炮弹十分短缺，他便主动请缨组建一座日产两万发炮弹的工厂，虽然建议得到批准，但在那个烽火连天的年代，想要日产两万发炮弹简直是痴人说梦话，所有精壮劳力都到前线参战了，哪有人来制造炮弹？

所有人都劝雪铁龙放弃这个不可能实现的计划，可是他就是冥顽到底，一副不达目的决不罢休的态势。

他史无前例地雇用妇女来工作，当时人们对妇女都普遍抱有偏见，总认为她们做不了大事，但在雪铁龙得当的组织和指挥下，炮弹日产量从开始试产的一万发，在短短几个月内就上升到日产五万五千发。

然而，他的固执还不止于此，战后，他到美国旅游，看到泰勒的研究和科学化生产组织使福特大幅度降低了“T”型车的生产成本，便决定以此来管理他的工厂。

回国后，他向众人夸下海口：“我要日产两百辆汽车！”

所有人都认为雪铁龙疯了，因为战后经济不景气，人们的购买力比较低，汽车市场很萧条，雪铁龙的决定实在太冒险了。

但他却非常认真，很快就筹集资金建起汽车生产工厂。

面对这些不利因素，他首先聘请一位汽车高级工程师作为他的帮手，并率先引进技术大量生产A型车，实施“低价”策略。

到1924年，日产量已达到三百辆，正式挂牌成立雪铁龙汽车公司，成为欧洲著名汽车生产商之一。

不仅如此，在公司和产品的宣传方面，雪铁龙也固执己见，以公司的名义免费向法国政府提供各种路标，打着雪铁龙标志的路标遍及全法国所有的公路。

不仅协助法国政府解决了交通管理的难题，无形中也为公司做了最好的广告。

当公司收到一笔又一笔大量汽车订单时，原本大骂雪铁龙“冥顽不化”的董事们各个都惊讶得说不出话来。

正因为这样的“冥顽”，使得雪铁龙巧妙地解决了一个又一个企业发展的难题，化解了一个又一个危机，最终成为欧洲第二大汽车制造公司。

对目标坚持到底而又知道变通的人，会跳出所有的框架，困难的事也可以变成容易的事，做什么事都能轻而易举。

其实，从某种意义上说，变通的思想会决定一个有执著精神的人之发展前景和生存命运。

在信息瞬息万变的当今职场，只有懂得变通才能缔造双赢，透过变通，不仅能为实现预期目标打下坚

## &lt;&lt;意志力&gt;&gt;

实基础，也能为企业取得非凡业绩尽一份职责。

约玛·奥利拉刚上任诺基亚CEO没多久，就召开会议说：“我想让员工抛弃冥顽不化的理念。我们需要制造一定程度的变革和危机感……”会后，他把四位事业部经理召集到会议室里，向他们提出了一个让所有人惊异不已的要求——互相调换职位。

事实证明，他所制造的危机感大幅提升了所有经理和员工在坚持己见时的应变能力，也使得诺基亚的业绩突飞猛进。

1995年，手机行业的很多企业股价下跌近一半，在其他企业都大量裁员时，奥利拉又固执己见地拒绝裁员呼声，开始和所有部门的经理彻底交流，重组各部门，以最快的速度解决了这一难题，使得公司重上正轨。

由此可见，无论企业还是员工，在冥顽中坚持自己目标的同时，适时变通才是大智慧。

池田大作家曾说：“权益变通是成功的秘诀，一成不变是失败的伙伴。

”的确，想要成功，糟须懂得在冥顽中适时变通，要知道，有些事情不值得力求完美，有些事必须妥协、折衷才能达成预期目标。

“不明智的人只会坚持让世界适应自己，明智的人通常使自己适应世界”，人生不必有那样多的执著，此路不通就要学会变通，让生活转个弯才是真正的快捷方式。

意志力工具箱：在职场中，无论做人还是做事，都要学会“冥顽知化”：1.静心判断分析，不时换位思考，勇于打破常规；2.借助他人的力量，借鉴他人的经验，使自己变得强大起来；3.要有十足的勇气面对每一处变化，坦然的心态能激发你的潜能。

## <<意志力>>

### 编辑推荐

《意志力》从心态、自动自发、忍耐、坚持等几个方面，详尽阐述了意志力的定义，分析了意志力的强和弱对一个人在职场发展的影响。

《意志力》中的每一个案例都经过细心挑选，题材新颖、趣味性高、通俗易懂，此外，每一节都以简洁有趣的小故事——流传千史的寓言、反映人性意志的小故事为导引，让你在趣味中深刻认知意志及意志力的作用，强化意志意识，增强自己的意志力。

这是一本睿智、实用和读来令人心生愉悦的好书，适合所有职场中人阅读，希望透过《意志力》，你的意志力得到大幅提升，让你的职场生涯更顺畅、辉煌。



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>