第一图书网, tushu007.com

<<意志的力量>>

图书基本信息

书名：<<意志的力量>>

13位ISBN编号：9787802502635

10位ISBN编号：7802502632

出版时间：2009-7

出版时间：中国言实出版社

作者：[美] 弗兰科·哈德克

页数：311

字数：380000

译者：任剑,薛涛

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

如何使用本书　我的第一个建议是对本书从头到尾地进行认真仔细的、系统的阅读。
不要跳跃着读，请在阅读时严格遵照每一章的排列顺序，尽你所能地从中吸收精神上的养分、在书页的空白处做上笔记，或者在你感到特别有用的章节段落处标上记号，以便日后翻阅。
　试着每天在处理你的个人事务时，以及协助别人的过程中运用本书的各条原则。
　当你进行到“感知力练习”这一课程时，不要让课程中的各项练习逐渐耗尽你的勇气，破坏你发展自己自控力的决心。
　请记住这一点：你从这个世界所能够获得的各种经验和知识——无论它是多么微不足道，都是通过你五官的感觉得到的。
一个没有视觉、听觉、味觉或嗅觉的孩子无法学到任何知识，只能沦为一架机器，完全丧失认知、思考、辩论或理解的能力。
　因此，你人生中最重要的机会就是去学习怎样通过练习五官的感觉发展出强大的自控力。
本书第二篇中提到的“感知力练习”，为你提供了详尽有效的练习方式，可以增强你感官的力量，由此提高你获得知识和取得成功的概率。
　如何练习自己的自控力　本书提供了11项针对视觉的练习、10项针对听觉的练习，另外有9项针对触觉的练习(这是独立于每种感官课程之外的一项课程)。
你最好从五官课程的每一课中选取3～4项练习，然后在10天的时间内完成这5套感官系统的练习。
如果练习量太大，时间不允许的话，请从5种感官练习课程的每一种课程中选取两项练习来进行训练。
　10天过后，请放下这些练习，再从5种课程中选出尽可能多的新练习进行练习。
通过这种方式，你可以在三四个10天的时段里体验到5种感官功能培养课程中的所有练习。
许多人想知道他们是否可以先选出某一练习练习10天后，再进行另一练习，我的回答是：不！
请在同一时段从各个课程中选取多项练习进行训练。
　上述练习计划也适用于其他篇章的各项课程以及练习神经、手部、韧性等课程。
关于阅读的注意力、思考的注意力等与培养注意力有关的课程，练习起来可能会有一定的难度，但这些内容都是与发展自控力直接相关的方法。
引爆潜能、迈向成功的唯一方法　本书里面有300多项练习，你可能会觉得没有那么多的时间去一一进行实践。
我的看法是，你绝对不会仅靠简单的阅读就能获得心智的能量、自控力和成功，这就如同你无法只通过阅读所有的健美书籍就能获得健美的身材一样。
　身体力行的实践——脑力的实际练习是天底下可以释放你的潜能的唯一方法，所以，希望这本书受到你的欢迎，它的内容中包含的行之有效的练习可以为你的个人进步提供直接的途径。
　如前所述，首先从头到尾将本书阅读一遍不失为一个好方法。
在第一次阅读的过程中，请不要停下来去做那些练习。
当你通读过一遍本书之后，再系统性地进行这些练习。
　请把本书当做一位向导、一名顾问和一个由有用信息组成的“金矿”，或者把它作为一位导师，它将告诉你怎样运用上苍赐予你的精神力量。
想要充分利用这种精神力量，只有通过实际的练习。
在周而复始地重复这些练习的过程中，每次你总会发现许多新的有价值的东西。
永远不要忘掉所有这些内容，因为有些内容即使你现在用不到，在以后也能够用到。
　容我谈几句个人感受。
当年开始学习这本书时，我只是一名每周薪水8美元的普通职员，通过对这本书的持续研读，我为自己挣得了一笔财富，不仅如此，它还培养了我的某种智慧——财富和智慧不正是你想要的东西吗？
不然你也不会来找这本书了。
　它能够而且必将给你带来丰厚的成果。
　编者

内容概要

斯坦福大学心理学家凯利·麦格尼格尔说，自控力可以让人们抵制各种各样的诱惑，比如巧克力、网络游戏、购物和婚外情的诱惑。

本书从多个角度，全方位破解了人为什么会失控：心态的影响、习惯的惯性、专注力不够、理解力不够、自困思维……

更重要的，本书教给你300项练习，可以彻底让你做到不失控：感觉力练习、思考力练习、个人操纵力练习……

作者简介

弗兰科·哈德克：美国心理学专家、畅销书作家。
奥巴马、比尔·盖茨、拿破仑·希尔、卡耐基等政商界精英都提到了弗兰科对他们的决定性影响。

<<意志的力量>>

书籍目录

导读
修订版序
第一篇 自控力练习：成功的唯一秘诀
第一章 自控力练习：成功的唯一秘诀
自控力让你拥有超常能量
知道做什么并坚定去做，这就是自控力
遵循生命规律，获得改变命运的力量
第二章 自控力的三重角色——主人?统帅?导师
自控力改变习惯，习惯决定命运
自控力成就天才创造力
自控力的最高境界：既符合道德要求又力量强大
第三章 自控力的形态及要素制约
自控力的7种形态
像猎犬一样咬定目标
敬畏之心
不经过奋斗天才也不会成功
永不放弃
不向惰性和妥协投降
第四章 常见自控力疾病与自我治疗
自控力患病时的常见特征
自控力患病的常见病因
11种常见自控力疾病与自我治疗
第五章 自控力的心理学原理
自控力的心理学原理
道德感与自控力
第六章 心理状态：决定自控力的重要因素
你的心理状态会影响你的行为
提升自控力的8种心理状态
第七章 如何做一个自控力强大的人
培养好习惯
修炼好心态
第二篇 自控力练习（一）：感知力练习
第八章 感知力练习的6大原则
原则1：要有成功的决心
原则2：以一种训练为重点，逐一突破
原则3：提升观察力是提升自控力的首要条件
原则4：坚持不懈，勤能补拙
原则5：劳逸结合
原则6：保持信心
第九章 视觉练习——眼睛是自控力的窗户
练习眼睛就等于练习自控力
培养敏锐观察力的10种练习
培养敏锐而准确地观察事物的习惯
第十章 听觉练习——发掘耳朵潜在的能力
最佳的倾听方式就是用心来听

培养敏锐听觉的10种练习
只倾听和谐美好的声音
第十一章 味觉练习——用舌头品味生命的美好
舌头不仅仅能让你感觉味道
培养敏锐味觉的8种练习
第十二章 嗅觉练习——掌握控制嗅觉的方法
学会用思想控制你的嗅觉
培养敏锐味觉的5种练习
第十三章 触觉练习——通过练习触觉来发展自控力
所有感觉都是触觉的修正和延伸
培养敏锐触觉的9种练习
第十四章 神经系统练习——打通潜能释放的通道
锻炼神经系统，体验生命的美妙
提升神经敏感度的12项练习
摆脱神经紧张的有效方法
第十五章 手的练习——手的练习会促进思想的成长
怎样的手，怎样的自控力
提升手的灵敏度的6种练习
当思想镇定时，手才可以保持最佳的状态
第十六章 身体控制力练习——拥有控制身体的力量
镇定沉着是成功者必备的素质
帮助你保持镇定的4种练习
养成保持身体平静的习惯
第十七章 健康是自控力的基石
自控力可以带来健康
保持身心健康的14条重要准则
第三篇 自控力练习（二）：思维能力的练习
第十八章 专注力练习——用智慧和精神滋养自控力
你的专注力决定你的自控力
提高专注力的9种练习
专注是所有伟人的共同特质
第十九章 理解力练习——读书之道等于成功之道
“要思索，要权衡”——理解力的金钥匙
通过阅读提高理解力的10种练习
读书将使你的自控力更加完美
第二十章 思维能力练习——成功需要充分的思索
高效的思维能力与什么有关
提高思维能力的8种练习
与思维能力有关的两个黄金法则
“专注地思考”
第二十一章 记忆力练习——征服健忘的有力武器
记忆力的“黄金法则”
提高记忆力的14种练习
根据你的大脑特征，改善你的记忆力
记忆力是观察力的基础
第二十二章 想象力练习——培养带有预见性的想象力
“带有预见性的想象力”

培养“带有预见性的想象力”的16种练习
想象力是正确决断的关键因素
想象力是保证事业成功的预言家
第二十三章 不健康想象力是最残酷的敌人
沉迷于幻想会破坏自控力
克服不健康想象力的4种练习
保持内心的平和
第四篇 自控力练习（三）：改掉坏习惯
第二十四章 现代人的5个常见坏习惯与改正方法
所有的坏习惯都可以改变
如何改掉说脏话的坏习惯
如何改掉撒谎的坏习惯
如何改掉暴躁的坏习惯
如何改掉邪恶的想象
如何改掉抽烟喝酒的坏习惯
第二十五章 现代人的8个常见行为缺陷与改正方法
如何克服说粗话的坏习惯
如何克服口吃的毛病
如何克服思想不集中的毛病
如何克服多嘴多舌的毛病
如何克服粗心大意的毛病
如何克服优柔寡断的毛病
如何克服没有主见的毛病
如何克服自以为是的毛病
第五篇 自控力练习（四）：心理操纵练习
第二十六章 演讲能力练习——做一个有感染力的演讲者
精彩的演讲源于精彩的思想
提高演讲能力的14种练习
第二十七章 社交能力练习——你的魅力价值百万
成为最受欢迎的人的8个秘诀
有关个人魅力的62条金科玉律
第六篇 和谐地生活：完美意愿的终极目标
第二十八章 如何培养孩子的自控力——培养孩子的3大黄金准则
培养孩子时，现代人常犯的两个错误
第一准则：用理性克制浸润童心
第二准则：让孩子学会理性思考
第三准则：发展孩子的兴趣
第二十九章 如何过上和谐幸福的生活
首先，找到不和谐的地方
其次，掌握和谐生活的标准
遗传和环境：不和谐生活的两大诱因
能否过上和谐的生活取决于自控力

章节摘录

版权页： 培养敏锐观察力的10种练习 练习1 在房间里面或屋外找一样东西，比如一把椅子或一棵树，集中注意力注视这一物体。
把所有的注意力都集中在这个物体之上，不要让眼睛过于紧张，尽量自然一些。
现在，回答以下问题：注意这个物体的大小，估计一下其尺寸。
观察一下它与你的距离，以及它与周围其他物体的距离。
再注意它的外形，看看它与附近其他物体的外形有何区别。
认真观察它的颜色，它与周围的环境协调吗？
如果是，那又是怎样一种协调感呢？
如果不协调，又是什么原因造成的呢？
辨识出它的质地，它是用什么制成的？
它真正的用途是什么？
它起到这样的作用了吗？
它可以在什么方面有所改进吗？
怎样才能实现这些改进呢？
在对这些信息进行搜寻的时候，让大脑紧紧围绕着这些相关问题运转。
或许起初的时候你会觉得有些困难，但练习久了，大脑就会自然而迅速地对这些问题做出反应。
现在，不要继续看这一物体，停下来动笔将你所有能想得起来的信息写下来。
以同样的一个物体为目标，重复这一练习10天，其间休息2天，可把其中一天的休息放在星期天，然后在第10天再观察这一物体，看看你是否取得了进步。
在这一练习中，要注意时刻让自控力存在于你的脑海中。
练习2 以中等的步行速度走过你的房间，或者绕着房间走一圈，迅速留意尽可能多的物体。
走到房间外并将房门关上，动笔写下刚才你所看到的物体。
凭你脑海中留下的印象，而不要凭你事先就已经知道的信息。
与上一练习一样，重复该练习10天，其间作适当休息，在第10天的时候看看你的进步。
在这一练习的最后，走进你的房间，仔仔细细地看一遍你一直以来没有注意到的东西。
估计一下你错误的概率。
练习3：瞬间观察练习-石子练习 找25到30块大小适中的大理石石子，其中8或10块是红色的，8或10块是黄色的，8或10块是白色的。
将它们放到一个敞口的盒子里，然后将各种颜色的石子完全混合在一起。
现在，用两手迅速抓起两把石子，然后放手，让这些石子同时从手中滑落到桌上，或者地上。
当它们全部落下后，迅速看一眼这些被抓中的石子，然后转过身去，将各种颜色的石子数目凭记忆（不要猜测）写下来。
重复这一练习10天，其间作适当休息，在第10天看看你的进步。
练习4 找20张2英寸见方的纸片，每张纸片上面都写有一个字母，字迹应当清晰、工整。
将有字母的一面朝下，分散放在桌面上。
拿起10张面朝下的纸片，然后迅速地将它们翻过来散放在桌面上，尽量使它们分放开，并且面朝上。
现在，用极短的时间仔细看它们一眼。
然后转过身，凭着你的记忆把所看到的字母写下来。
紧接着，用另10张纸片重复这一练习。
每天这样练习3次，重复10天，其间作适当休息，在第10天注意一下你的后续练习与第一次练习相比较取得了多大进步。
上面提及的这些练习每天都要，并至少坚持10天。
如果能长久坚持练习下去，对注意力和自控力的提升均有好处。
但要注意的是，后续的练习也必须按照上面的要求来进行。
练习5 把眼睛睁大，但不要过度，以至于让你觉得不适。

注视正前方，此时注意力要完全集中。
观察你视野中的所有物体，但眼珠不可以有一点转动。
坚持10秒钟后，不再看前方，而是将所能想起来的物体的名字写下来。
凭借你的记忆，不要凭借你之前就知道的信息来做记录。
把这样的练习重复10天，其间作适当休息，正如上面的练习一样。
在每次进行这一练习的时候，保持同样的站立位置，向同样的方向看去，并以同样的方式进行练习，在第10天看看你的进步有多大。

媒体关注与评论

自控力可以让人们抵制各种各样的诱惑，比如巧克力、网络游戏、购物和婚外情的诱惑。
——凯利·麦格尼格尔，斯坦福大学心理学家　教育最有价值的成果，就是培养自控力，不管是否喜欢，只要需要就去做。
——托马斯·赫克斯利，着名教育家

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

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