

<<生命 成长教育系列>>

图书基本信息

书名：<<生命 成长教育系列>>

13位ISBN编号：9787811415216

10位ISBN编号：7811415216

出版时间：2012-2

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：王建国 编

页数：152

字数：120000

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>

<<生命 成长教育系列>>

内容概要

如果你缺少智慧、机遇、学识、魄力、体力、背景这几个因素中的一个或几个，只要你进行有效的行动仍然可以成功，但如果你不去行动却是绝对不会成功的。

你应该知道，成就、成功和高效率并不是取决于你的遗传基因。
要成功就必须从围绕着你世界中学习，采取有效的行动，得到你要的东西。
这一过程能决定你是否成功。
很多人把成功视为一种偶然的过程，以至于他们不能达到可能的最高成就。
如果你并不满足于你的成果，你就是幸运者。
你手中现在正拿着能帮助你改变、改进和获得更多你想要的东西的工具。
从现在开始你就能获得你想要的东西。

安东尼·罗宾是美国现今最成功的心理励志专家、全球顶尖的成功学权威，他在美国设有“安东尼·罗宾潜能成功研究机构”，向来自世界各地的人讲授成功之道。
他使成千上万的人走向成功。

《生命·成长教育系列：凝聚一生向上的动力》汇集了安东尼·罗宾多年的成功经验，从9个方面阐述了个人如何成功的秘诀。

通过阅读《生命·成长教育系列：凝聚一生向上的动力》，你会了解：如果别人可以成功，你也一定可以做到！

安东尼·罗宾曾说：“我们若只把目光放在眼前，那么未来就难以掌握。
我们想获得长久的快乐，就必须忍受暂时的痛苦。”

除了生命本身，没有任何才能不需要后天的锻炼。

如果你想要成功，并且一定要成功，那么，请采取持续有效的行动，成功就在不远的前方等着你。

如果你找不到失败的借口，失败就不足为惧。
着手去做吧，不要拖延，现在正是振作的时候！

现在，请行动起来——从这本书开始！

<<生命成长教育系列>>

书籍目录

第一章 成功者的最佳行为准则

改变命运的力量

获取力量的钥匙

交流的力量

成功者的最佳行为准则

获得成功的品质

成功品质——希望

成功品质——信念

成功品质——策略

成功品质——价值标准

成功品质——精力

成功品质——人际关系能力

成功品质——交流方向的把握

决定命运的自我交流

NLP——改变命运的科学

成功的捷径——模仿

成功模仿的三要素

第二章 信念——成功之源

状态是取得成功的关键

控制你的状态

改变现实的想象

驾驭你的想象

让状态为你服务

信念的魔力

对人生影响最大的信念

信念的源头

关于你的信念

想成功就必须选择必胜的信念

成功的必备信念

无论发生什么，都对我们有利益

没有失败，只有结果

要勇于负责

操纵一切，并不一定要理解一切

别人是你最大的力量源泉

工作也是一种消遣

没有信念就不会有最后的成功

第三章 成功者的策略

获取成功的法宝

去除消极的蛛网

指挥你的王国

创造有利状态的步骤

摒弃消极的信念

策略致胜

快速成功的策略

找到最佳组合

<<生命 成长教育系列>>

知己知彼

了解策略的线索

眼睛的解读线索

了解策略的关键

掌握最有利的行为次序

第四章 加满成功的燃料

改变生理状况——改变状态

你体内的巨大能量

改变状态的直接方式

成功的燃料

呼吸——健康的第一关键

.....

第五章 目标——成功的方向

第六章 情感协调——开发成功能力之源

第七章 控制他人的力量

第八章 重新构造你的感知力

第九章 定势——快速达到最佳状态

<<生命成长教育系列>>

章节摘录

你可以回想一个愉快的经历，它可以是刚发生的事，也可以是很久以前发生的事。闭上眼睛，放松，仔细想一想，在脑子里映出其图像，让它越来越清晰，随着图像的变化，感受一下你的状态的变化。

随后，想象大脑中的图像离你越来越近，越来越大。

当你这样操纵这个图像时，你有些什么感觉？

它是不是增强了这种体验的强度？

对大多数人来说，使一种愉快的记忆更强烈、更鲜明、更清晰，就会创造一种更有力的图像，从而使自己更愉快。

它增加了内部想象的力量和愉快的程度，就使你处于一种更有力、更兴奋的状态之中。

所有人都有三种感觉通道，或者说感觉系统——视、听、触觉，由于每个人的情况不同，所依赖的感觉系统也不同。

一般人都是首先通过视觉系统来使用他们的大脑，他们对在自己的大脑中所看到的图像做出的反应最强烈。

还有一些人是首先通过听觉系统，而另一些人则通过触觉系统来利用他们的大脑。

这些人对他们所听到的或感觉到的东西反应最强烈。

因此，用视觉系统感知后，我们可以用其他的感觉系统来感知同一件事。

让我们再回到对那次愉快的经历进行回忆的练习上来，加大你在记忆中听到的声音的音量，使它更有节奏，并变换音调，使它更强烈、更肯定，随后再用触觉做同样的尝试。

现在你的感觉如何？

大多数人也许会发现，他们所想象中的图像越清晰、越大，就越增加它们的吸引力，内部想象就更强烈、更有感染力，更重要的是，它使你处于一个更积极、更有力的状态。

做这些练习的时候，只需通过人的生理状态，就能准确地改变人的心理状态。

现在用一种消极图像试一试。

回想一件令你沮丧、痛苦的事，在你的大脑中映出其图像，使它越来越大，离你越来越近，越来越清晰。

你的感觉如何？

也许大多数人都会发现，他们的消极状态加强了，以前所有使他们的不愉快的感觉也随之加强了。

现在让这些图像慢慢消失。

当你使它越来越小、越来越暗、越来越远时，你的感觉又如何呢？

比较两个感觉的差别，你会发现，消极的感觉越来越淡薄了。

.....

<<生命 成长教育系列>>

编辑推荐

何谓完整？

这里的完整，不是完美。

人不会完美，也无须做到完美。

完整是表明一个人是丰满的、立体的、多个层面的。

人的完整需要一个完整的成长过程，而这个完整成长的过程即是儿童自我创造的过程。

<<生命 成长教育系列>>

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>