

意志的力量



[意志的力量 下载链接1](#)

著者:[美] 弗兰科·哈德克

出版者:中国言实出版社

出版时间:2009-7

装帧:平装

isbn:9787802502635

• 史上最权威、最实用的意志力训练手册:《意志的力量》在美国持续畅销100年,再版306次,销量突破700万册!

• 全方位的潜能开发训练——

听觉、视觉、味觉、嗅觉、神经、手、韧性、专注力、阅读、思考、记忆力、想象力……
……立足细节，效果显著！

• 适用个人自我提高与机构培训之用的优秀训练教程——

提升意志力的8种心境、提升意志力的99个黄金法则、培养敏锐观察力的11种训练方法、培养敏锐听觉的10种训练方法、培养敏锐味觉的9种训练方法、培养敏锐触觉的9种训练方法……清晰具体，实操性强！

作者介绍：

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。

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

· · · · · (收起)

[意志的力量](#) [_下载链接1](#)

标签

心理学

意志力

自我管理

励志

个人提升

训练

管理

心理

评论

一大堆正确的废话堆砌在一起，就是这本书。

有启发性，有可操作性，简明易懂，条理清晰

没啥用..

现在看就是坑爹额

里面的提供的一些方法有参考价值。

写的很详细，不过很多方法虽然简单，但对一些人来说还是不好操作的，后面很多介绍具体的方法，要是真的做到了这么多，意志力也确实会提升了，果真的训练手册

翻译和编辑的实在太差了。

9-16章可看 其余都是垃圾。哈德克竟然也干这种凑字数的事情。

一大推不实用的励志的理论，可能这类书看多了，现在再看觉得都一样。语句有些地方也不通，看的比较纠结，看了前面两三章，实在看不下去，就大致翻了翻，把大标题小标题看看就结束了。总结：个人认为对提高意志力没有多大帮助。

好

当睡前读物看，没想到激发了斗志，不肯懒惰下去

非常不错的书 对学习工作等都有不错的帮助

什么垃圾书，就用写读后感来说，我写其他的书都能想到怎么写，就是这本书读完后就没有感觉。简单说就是一堆废话连在一起，毫无用途。

对于意志力薄弱的人来说，这是本好书！

20180427完。优点在于有具体练习方案可以尝试。缺点在于名人名言式鸡汤过多，全书逻辑性整合性欠佳，再提炼一下用更加精炼的表达应该更受欢迎。

不知道有没有人认真的从头读到尾后切实的按照书中的指导去实践了，从接触到这本书到现在半年，几乎每天早晨跟着一章练习做半小时以上，现在内心的变化是翻天覆地的，不光是指向性的自控力目标，还有各方面的想法，记得前不久还想早点死掉呢，现在觉得如此复杂的世界有意思了。

[意志的力量](#) [下载链接1](#)

书评

第一编基本毫无价值，大段大段的空话套话+名人名言。令人感慨这还真是个畅销书作家写的。再举目录中的这两个：人一生必须养成的55个习惯
人一生必须养成的44种心态
我完全能理解书里那位船长的说法。法则要简而约，遇到事情时候你打算在44种心态中
...

这本书说实话我觉得逻辑很差。就像我写论文的时候，东抄西借，最后整个起来的，连套路都很像。所以逻辑这块得自己理一下。
但是我无可否认，成功学之类的书，看看真的能够催人上进。
愿大家都在能正确控制自己的意志力，通往成功吧！

[意志的力量](#) [下载链接1](#)