

# 《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

出版社：菲尔图 湖南文艺出版社 (2013-06出版)

作者：菲尔图

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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把坏习惯坚持到底 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》

### 精彩短评

- 1、还是一本成功学的书……快速翻看了一下，觉得就那样吧，不过是可以根据书里的内容整理一下所谓意志力相关的内容。
- 2、目前个人认为人生必看书籍之一。一定要买一本
- 3、速度各种快，买了书送人的，还不错，包装也很好，别人介绍的。
- 4、简单来说，意志力管理就是时间挂管理+情绪管理，其中4个重点：1.找到自己的信仰和使命，2.使用‘入神’原理->把自己定义为大师，3.拥有‘丰资心态’，4.突破过去的‘极限’
- 5、有幸读过它的人，谁不为之振奋、为之叫好？一本值得珍藏的好书，正在全球火速传递，实用的东西
- 6、具体内容还没看，反正打发时间啦
- 7、习惯的养成比较好
- 8、怎么说呢，感觉没什么用。意志力阶级分层还不错
- 9、如题，粗略翻了一遍，没发现读第二遍的价值。
- 10、非常好的一本书，励志，值得收藏的一本书，里面的部分章节很实用
- 11、书的质量不错，封面设计和纸张感觉都不错，书到手先大概看了一遍，例子不少，确实意志力是训练出来的，可细读。
- 12、不错，但没有惊喜，未翻阅前的我也可写出其中两三个大点
- 13、部分具体的事例和练习比较实用
- 14、读了两遍，实话告诉你们吧，一、这本书根本没有英文版，完全就是汉语出版的，不信自己去美国亚马逊搜；二、21万字存疑，根据个人阅读体验，能有10万字就不错了。各种乱炖，把动机、耐心、乐观精神全部归结为意志力，甚至大而化之，把人类精神统统归为意志力，从一开始就没有对意志力下一个明确的结论，所以通便只是似是而非的说空话。
- 15、一般，做活动买的便宜，但以后不打算再买这类书了，完全是浪费钱
- 16、推荐 关于意志力的练习
- 17、看到知乎上有人推荐……看完真觉得废话太多
- 18、买了好几本了，自己看了觉得好，送给朋友，传播正能量。
- 19、很好的书，错过了一定会后悔，这本书里面会教我们更多实用的东西，还有方法，相当不错
- 20、意志力不足是最大的缺陷
- 21、还不错，理解并运用到里面的类容对自己意志力的帮助还是有用的。
- 22、看了这个意志力瞬间强大是什么鬼
- 23、值得购买的一本书，值得读很久，意志的失败中包含着我们时代的主要病症。我很同意这一判断，我认为我们独子一代普遍存在的一个缺陷是意志力薄弱，这是致命的，必须改正。
- 24、有些皱了，但性价比挺高的
- 25、读黑体字和红色字就足够了的一本实例书。不能给人那种一口气读完的感觉。看自习的时候读了大部分，后来没看也忘记读到哪里，再拿起来完全没有读的性质。后来的小部分简单翻了下，有些话看的时候给一些激励如果有一些方法可以用在教育学生中就足够了。并没有宣传的那么好，也只能用来凑单吧。前半部分不错，后半部分套话太多，感觉应用价值不高。勉强三星吧。
- 26、去书店 意志力这个名字特么有一排书 现在的人还真是看到什么名字畅销就写什么 遗憾的是我还是看错了书 -- 我想要的是罗伊的那本
- 27、早就觉得是本不错的好书！非常好，很受益，强烈推荐，无形中已经被它吸引了。
- 28、挺不错的书，包装很讲究，大气漂亮、
- 29、定期被洗洗脑！！大喊一声：我可以的！！！！
- 30、作用不大，幸好这书不厚
- 31、意志力差的还是可以看看的 里面针对的方法值得借鉴
- 32、书看了一部分，感觉正是我想要的。因为这本书我是送给我父亲的，他是意志力非常薄弱的典型，不管是做事还是饮食习惯或者是生活嗜好，都是因为意志力的缺乏而导致了很多问题的出现。我是从09年开始吃素，坚持了一年半，那个时候大家最佩服我的就是我的毅力还有意志力。但我的现身说法根本打动不了我父亲，那就拿人家外来的和尚，专家，顶尖人士来影响他一下吧。



## 《意志力是训练出来的》

- 33、不知道自己究竟在干什么两个多月，昨天晚上花6.99买了这本电子书。又一本自我拯救的畅销书，觉得自己像是个躺在沙发上胖到肥肉快要闷死自己的肥婆，一边继续往嘴里塞着高卡路里食物一边在看健身操dvd。
- 34、没有详细的心理学理论，纯属个人观点的反应
- 35、对无目标人生的指导意义有限
- 36、内容没有多大新意，但还是值得一看，迅速一览，里面一些小技巧可以用在实际生活中。
- 37、这本书很好 我本来已经有一本 想推荐给朋友 就再买了一本 过年回去给她
- 38、还没看，很期待
- 39、此书都谈理念，具体方法不实用。
- 40、给自己买的书，很好，很OK值得高买，推荐，推荐，有些事现在不做。一辈子都不会做了。觉得对自身的提高有好处
- 41、意志力的9个分层 28天“无一例额外” 90天巩固一个好习惯
- 42、发货还行，书包装还可以。
- 43、有点用，但是本快餐书
- 44、三星半吧 一天两天就能看完的书 有些论点自己也能说出来 鸡汤文的特性 不过作者按顺序串出来也提供了很多例子 还是给了我当头一棒 比如抱怨不能产生任何作用 只是浪费时间而已 摘抄了几个重点 时常看看或许有些用吧
- 45、同一般励志书的观点大同小异
- 46、一般的励志书，翻来覆去就是一个意思，你就“光想好事儿”就对了，给自己不断洗脑，改变潜意识，车轱辘话来回说，改个书名又是本新书。这种书通病是没有揭示人的心理规律。这本《意志力》则非常好，揭示了人的心理，人在意志减弱的时候的成因和心理变化路线。我用这本书的一个小技巧，有效的提高我的专注力的持续时间。感谢作者！
- 47、意志力是仆人，不是主人不应该来控制你。很不错的训练方法。根除拖延症关键是靠意志力。
- 48、这书写的不错！按照书里的方法和思路，有效提高了自己的意志力。另外还有一些成功的启发性，收了~

# 《意志力是训练出来的》

## 精彩书评

1、道理好讲，最难的是做到。这本书给的一些方式是实用的。我和老公都很喜欢这本书，并把它定为我们的必读手册。遵照这些原则去做。真诚推荐，静下心来去尝试，里面的好多方法解决了我的问题！

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)