

# 《意志力》

## 图书基本信息

书名：《意志力》

13位ISBN编号：9787208112315

10位ISBN编号：7208112312

出版时间：2013-3

出版社：上海人民出版社

页数：108

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《意志力》

## 内容概要

本书是写给资历尚浅、即将踏入社会的年轻人看的，但是年轻不在于年龄，这本书也可以说是赠给“想永远年轻的人”的。实际上，书中随处可见历久弥新的真理。比如：“追风逐浪时，若顺风顺水，则一切尚好，一旦风向逆转，那就糟了”；“世人按照我们的自我评价来评价我们”；“

# 《意志力》

## 作者简介

作者:(美)奥里森·斯韦特·马登 译者:马文婷、张羽

# 《意志力》

## 精彩短评

- 1、典型成果学书籍，内容都差不多，最后的来自幸福的成功者的十七封信还是不错的。
- 2、一本只需要看前言和后记的书，口号喊多了真的很虚弱。

1、以下为摘录：人生的辉煌总是降临在那些体格健壮的人身上。他们不一定是肌肉发达、力大无穷之辈，但一定是充满活力、精力旺盛的人。仅仅是没有生病还算不上健康。真正健康的人，是那些能够充分感受到作为生命体而活着的那份愉悦、并心情享受人生的人。他们是整个身心都充满朝气的人。健康的人浑身上下都洋溢着生命力，就如同在原野上奔跑的猎犬，如同踩着雪橇在雪地上疾行的少年。明确目标就不再迷惘——在逆境中前进。人们常说，天分、才能、运气、侥幸、聪明，以及礼貌等都对成功大有裨益。除了运气和侥幸，其他各项确实都是成功的重要因素，但是，即便满足了其中几项或是所有条件，如果没有明确的目标、没有坚定的决心，任何人都未必能成功。即便现在已经是大学中的顶尖人才，或是当地最优秀的年轻人，如果没有贯彻自己目标的执著精神，那么这个人将来也绝对不会取得大的成就。光有好机会是没什么用的。如果没有坚强的决心和充沛的体力支撑一个人去干一番事业，教育也没有意义。有道是：自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男。来自幸福的成功者的十七封信：只要设定了正确的目标，成功的概率就会大幅提升，实现目标的秘诀就在于此。你看到那些老员工就像看到了自己的将来，但他们年轻的时候不也跟你一样内心充满了希望吗？...问题是，他们为什么会沦落到今天这种毫无斗志的地步呢？这是你应该去思考的问题。目标乘以努力=成功的大小要素一：喜欢的事；想做的事；想要的东西要素二：能做的事；擅长的事；必要的东西通向成功的目标就是要素一、二的重合点。七个目标分类：（结合要素一二可考虑做十年规划，大神计划）工作健康家庭教养兴趣精神金钱PLA学习方法测试一样，七个维度来反映。如果你是因此设定了七个方向的目标，那么现在再来审视这些话，你能将它们提升到怎样的层次呢？我希望你能挑战自己的理想。另外，希望你明白，如果你能长期坚持自己的目标，那你就一定能取得巨大的成功。成功者十分了解自己，从而确立了自己的同一性，而且对于真正的自己、真实的自己也是颇为欣赏的。这就是说他们具有自尊心。这种自尊心成为追求成功的人所不可动摇的信心。这就是成功者所共有的显著特征。回顾过去的自己将目标写在纸上，贴在书桌前、记事本上、床上方的天花板上，让自己的身心都集中在目标上。把目标写在纸上反复诵读的行为能将目标灌输到占据了80%的无意识中去。让目标进入潜意识，不仅能够产生达成目标所需的行动力，也能激发潜能，起到收集重要信息的灵敏的天线的作用。富兰克林的十三条道德修养准则：自制：饮不至醉，食不过饱沉默：沉默是金。耳有两个，嘴仅一张。秩序：做事有序，保证守时。果断：一旦决定，必须实行。节约：不许浪费。勤勉：加倍努力，珍惜时间。诚实：与人为善，秉持公正。正直：不夺他利，有正义感。中庸：勿行极端，慎防嗔念。清洁：身体洁净，衣服洁净，住所洁净。平静：不为小事纠结。贞洁：性事以繁衍后代和有利健康为目的，切勿纵欲。谦虚：以耶稣和苏格拉底为榜样。每周专注于一条道德准则，以十三周为一个流程，一年循环四次，从而实现了自己的目标。尽管一蹴而就就有难度，但通过细分法，循序渐进地做好力所能及的事情，就能实现自己的目标。见风使舵。先是批评渴望成功的挑战者是神经病，认为他绝不可能成功。一旦成功了又反过来对他大加赞赏。这是人之常情。大众都是随波逐流的评论家，即使是亲朋好友也会出言打击挑战者的积极性。这是每一个成功者都要经历的。有些人不了解你的真实想法，动不动就会把一般人自以为很有道理的观点强加给你。遇到这种情况你要一边附和“是啊，是啊，说得对，谢谢您宝贵的意见”，一边默默地继续贯彻自己的目标和意志。另外，如果在提高修养、掌握技术等自我投资方面舍不得花钱，最终会招致贫困。通过自我投资给自己充电，能积累起谁也夺不走的财富。无论发生什么意外情况，脑子里的东西都是谁也无法偷走的。

# 《意志力》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)