

<<过关>>

图书基本信息

书名：<<过关>>

13位ISBN编号：9787111175131

10位ISBN编号：7111175131

出版时间：2005-11

出版时间：机械工业

作者：唐·格林

页数：268

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>

## <<过关>>

### 内容概要

在奥运赛场的起跑线上摆好姿势，在参加高考的前一天，在幕布拉开的那一刻，在即将达成协议的关键时刻，在聚光灯下面对同辈发言和表演，在销售屡次遭拒之后，…… 在这一刻，压力骤然剧增，人面临着恐惧的临界点：跨越它，你将迈向成功，屈服于它，你将功败垂成。

本书的作者的特种部队成员，熟悉特警训练，也是运动心理专家，他能卓有成效地鼓励面对压力、感到恐惧的人，使他们增强自信，战胜自己，赢得成功。

本书就是他在长期的特殊环境中进行系统训练后总结的成果，包括自我测评、7项技能、3周计划，可使在人生的道路上面对压力的人战恐惧，取得成功。

## <<过关>>

### 作者简介

唐·格林，毕业于西点军校，曾经是美国陆军特种部队“绿色贝雷帽”的成员，对圣迭哥的特警队进行过反恐训练。

此后，格林博士还担任过美国奥运跳水队、世界冠军游泳队、高尔夫培训学校以及费尔滑雪学校的运动心理专家。

书籍目录

绪论 7项技能 7项技能测试表第1章 决心：如何设定和追求目标 什么是决心 4点行动指令 明确使命 提出执行方案 为各种意外情况做好准备第2章 精力：如何控制压力造成的反应 精力是什么 压力及其影响 控制你的精力状态 付诸实践第3章 视角：如何改变你的人生观 视角是什么 自信的力量 自言自语的力量 一幅图像抵得上1000个词 视角的力量第4章 勇气：如何成为一个冒险者 什么是勇气 冒险能力 采取勇敢的行动 冒失败的风险 冒成功风险的能力 相信自己.....行动吧第5章 集中注意力：如何摆脱过去的干扰 什么是注意力 存在 强度 耐力 精神上的安宁 绝对状态的全神贯注第6章 沉着：在决策、谈判、演讲和执行多项任务时如何放松 什么是沉着 在执行多项任务时的沉着 做出更明智的决定 达成更好的交易 发表更出色的演讲 控制自己的感情：一次沉着的演讲 更有效地执行多项任务第7章 适应能力：如何从失败和挫折中恢复过来 什么是适应能力 培养恢复能力 培养战斗能力 坚强的意志第8章 总结：把所有策略整合在一起 评价你的表现附录译者后记

## &lt;&lt;过关&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘自信的力量 宇宙是由许多不以你的意志为转移的因素和力量所支配的，然而你对宇宙的认知变化取决于你在某一时刻对自己的感觉。

实际上那时你的感觉会影响宇宙——或者至少会影响你身边的世界。

它看起来有些不同，而且呈现的方式也取决于你的心情。

如果你信心十足，那么你所在的宇宙的一角也会呈现出积极的一面。

假设你关注的宇宙的一角是股票市场，一个由诸多因素和随机事件支配的世界——从失业率的高低到疯牛病的爆发无所不包——而这一切都不是我们所能控制的。

而每一位在华尔街工作的人士所能证明的现象就是，投资者信心的高涨，在很大程度上可以创造一个丝毫不受市盈率或股息等基本要素影响的市场。

他们相信自己不会在科技股方面蒙受损失，而1999年投资者蜂拥购买的许多股票一点收益都没有。

即使在面临利率上涨和纳斯达克指数起伏不定时，他们的心态还是坚定不移的积极。

而在很大程度上股市继续对他们的这种信心给予了回报。

简单地说，那些一直认为自己不会失败的投资者的确没有失败。

他们所想的正是他们所得到的。

(以这种角度来看待它：如果一旦投资者的信心突然减退，还有人会怀疑它对股市的影响吗?) 现在我们来看看你自己的信心。

毫无疑问它是有起伏的，这取决于你有什么样的经历——有些经历你是无法控制的。

或许在你的上司获悉他的妻子已经提出离婚的那天上午你可能不合时宜地、倒霉地向他呈交了一份建议书。

或许你把向拨款委员会演讲的时间定在下午5：00，而演讲的主题是量子力学。

再或许你因为错过了一段电话留言而失去了一笔几近达成的交易。

什么事情都有可能发生，你的信心不停地在忍受这些外来的打击。

P76-77

<<过关>>

媒体关注与评论

书评决心、精力、视角、勇气、集中注意力、沉着、适应力，你还缺什么才能成功？

在成功的道路上，人们要克服的困难和障碍形形色色，然而，恐惧在有些时候往往是最致使的障碍。

这种紧张心理让成千上万的人都不愿面对成功的攸关时刻。

不要担心，读完此书后，一切问题都会迎刃而解，而且是在短短的3周时间内。

本书的作者唐·格林根据自己多年担任特警教练和心理辅导师的经历，总结出了实现成功的7项必备技能，并且还开发了一套有效的评估和测试工具，用以了解人们掌握这7项技能的程度。他利用自己多年的从业经验，将丰富的第一手资料穿插进全书，增加了全书的趣味性和实用性。

<<过关>>

编辑推荐

决心、精力、视角、勇气、集中注意力、沉着、适应力，你还缺什么才能成功？

在成功的道路上，人们要克服的困难和障碍形形色色，然而，恐惧在有些时候往往是最致命的障碍。  
这种紧张心理让成千上万的人都不愿面对成功的攸关时刻。

不要担心，读完此书后，一切问题都会迎刃而解，而且是在短短的3周时间内。

本书的作者唐·格林根据自己多年担任特警教练和心理辅导师的经历，总结出了实现成功的7项必备技能，而且还开发了一套有效的评估和测试工具，用以了解人们掌握这7项技能的程度。

他利用自己多年的从业经验，将丰富的第一手资料穿插进全书，增加了全书的趣味性和实用性。

<<过关>>

#### 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>