

<<自控力>>

图书基本信息

书名：<<自控力>>

13位ISBN编号：9787800848520

10位ISBN编号：7800848523

出版时间：2006-8

出版时间：金城出版社

作者：何常明

页数：156

字数：80000

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>

<<自控力>>

内容概要

过去的5年，因为缺乏自控力你都付出了哪些代价?如果用金钱衡量会是多少?如果你仍然没有改变，那么还会付出多大代价?或许，这是永远也得不出来的巨大数字。

但是集我十年的培训生涯和我个人的经验所总结出的，告诉你：没有自控力，就没有好习惯，没有好习惯。

就没有好人生。

最有力量的是那些能掌控自己的人。

缺乏自控力却妄谈成功就象盲人在谈论颜色。

本书提供六大解决方案，让你增强自控力，走出失败与自责的怪圈。

欢迎广大读者朋友登陆[www. nlpsky. com. cn](http://www.nlpsky.com.cn)与何常明先生交流并获得更多免费学习资料。

<<自控力>>

作者简介

何常明，NLPSKY国际研究传播机构董事，著名个人成长导师。
曾为美国友邦保险、中国移动等中外多家企业提供培训，并应邀到北京大学、复旦大学等著名院校进行演讲。
著述过《8分钟给心冲个凉》、《用好时间做对事》、《改写人生》、《坦诚革命》、《心灵巨人》等多本畅销书。

<<自控力>>

书籍目录

前言方案一 增强自控力的五个必备观念 要增强自控力，首先要放弃控制 简单行动启动惯性 明确决定重新掌控 破除“生活逃避式想法” 停止批评自己方案二 用“苦乐原则”来增强自控力 苦乐原则——一切行为的终极推动力量 用“苦乐原则”来增强自控力方案三 管理神经系统强制自然改变——真正的改变必须要有神经系统的参与 NLP独特工具：转换法 NLP独特工具：心锚设定 用心锚设定养成成功习惯 导入新信念方案四 催眠的力量——从潜意识开始增强自控力 有效改变从潜意识开始 催眠的神奇威力 用自我催眠增强自控力方案五 管理情绪——自控既是意志的表现，也是情绪智力的表现 情绪究竟有多么重要？我们究竟该如何对待情绪？你觉得情绪有无好坏之分？情绪究竟是如何产生的？如何马上变得积极起来——提问法 如何快速调整状态——假装法 快速消除负面情绪的工具——改变次感元方案六 发现使命——自控需持久超强动力 增强自控力的真正根本——发现使命 发现你的使命——迸发持久动力 人生目标设定[后记]

<<自控力>>

媒体关注与评论

书评如何做“最好的自己”的开拓性指南宝典。

首先控制你自己然后你才能控制别的人。

——《千年智慧书》作者 巴尔塔萨·格拉西安 务要谨守，儆醒。

因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。

你们要用坚固的信心抵挡它。

——《圣经·彼得前书》 一个拥有心灵力量的人，他也许是一位宗教领袖，也许是个黑带柔道高手，也许是一个白手起家创立起大公司的总裁，他们为了达到现在这个目标，必定早在许多年前，就开始了一个漫长的过程：他们必须全神贯注，放弃许多日常欲望，做出许多牺牲，体验许多挫折的滋味……

——《获取成功的精神因素》作者 克莱门特·斯通 自律是修身立志大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自律！

——《神奇的情感力量》作者 罗伊·加恩 没有自控力，一切规章制度就形同虚设

！

最有力量的人是那些善于掌控自己的人！

<<自控力>>

编辑推荐

《自控力》提供六大解决方案，让你增强自控力，走出失败与自责的怪圈。
欢迎广大读者朋友登陆www.nlpsky.com.cn与何常明先生交流并获得更多免费学习资料。

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>