



書名：心智鍛鍊

作者：許皓宜，周思齊

出版社：天下文化天下文化

出版日期：2019-11-29

內容簡介

本書結合兩位作者的專業領域：「心理學」及「運動精神」，並以古今人物及作者自身的生命故事為佐證，歸納出以下五項能夠讓我們「提升心智、達成想要」的核心力量：

●專注力＝「我喜歡」—願意親近喜愛事物的能力。

要鍛鍊專注力，並不是硬生生地強迫自己專注，而是先要將不需要關注的項目從心智裡排除掉，在心裡打造一個「洞穴」，才能夠容納需要關注的事物。

●恆毅力＝「我想要」—持續朝目標邁進的能力。

要加強恆毅力，可以尋找想學習的楷模精細模仿一段時間，同時還要能夠模仿那個「曾經成功的自己」。

●爆發力＝「我可以做得到」—關鍵時刻發揮自我的能力。

要磨練爆發力，可以透過他人的回饋，看見自己能夠提升的所在。而後選擇一個有信心、有能力的點深入加強，直到看見自己的進步。

●穩定力＝「我不會被打倒」—低潮時刻修復自我的能力。

要培養穩定力，便要訓練自己成為「拆彈專家」，把大壓力化解為小壓力，之後一一擊破化解。同時能夠看見，挫折也有某些生命意義。

●孤獨力＝「我持續突破自我」—在群體中保有自我的能力。

要打造孤獨力，便是持續練習能夠「與痛苦共存」般的高度專注。愈是安靜的時刻，愈是能夠與自己的目標同在、與自己的夢想同在。

因為「我喜歡」，所以我們能夠「專注」；因為「我想要」，所以我們學習「恆毅」；因為「我做得到」，所以我們有能力「爆發」；因為「我挺得住」，所以我們保持「穩定」；因為「我和自己同在」，所以我們不怕「孤獨」。擁有強大心智，我們才能真正好好活著。覺得能，以致真的能；想做到，所以做得到。持續「努力」，鍛鍊出「能力」；把「渴望」化為「信念」與「實現」！