

So geben  
Sie Ihr Bestes

如果你想使自己精神百倍 那么这本书正是你所需要的



7

# 做最完美的自己

身心健康七步精神训练法

[德] 库尔特·特佩魏因 著 任飞飞 译  
费力克斯·埃施巴赫尔

东方出版社

B848.4-49  
159

So geben  
Sie Ihr Bestes



7

# 做最完美的自己

## 身心健康七步精神训练法

[德] 库尔特·特佩魏因 费力克斯·埃施巴赫尔 著  
任飞飞 译

东方出版社

B848.4-49  
159

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做最完美的自己——身心健康七步精神训练法/[德] 库尔特·特佩魏因;  
费力克斯·埃施巴赫尔 著. 任飞飞 译. —北京: 东方出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5060-3052-6

I. 做… II. ①特… ②任… III. 成功心理学 —通俗读物 IV. B 848.4-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 005075 号

First published as “So geben Sie Ihr Bestes” by Kurt Tepperwein. © 2004 by REDLINE  
WIRTSCHAFT, REDLINE GmbH, Heidelberg. A sister company of Suddeutscher Verlag |  
Mediengruppe. www.redline-wirtschaft.de and www.redline-wirtschaft.cn.

Simplified Chinese edition copyright © 2007 by Oriental Press.

All Rights Reserved.

本书版权由 REDLINE GmbH 代理

中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字:01-2007-2538 号

## 做最完美的自己——身心健康七步精神训练法

作 者 [德]库尔特·特佩魏因·费力克斯·埃施巴赫尔

译 者 任飞飞

责任编辑 黄娟

出 版 东方出版社

发 行 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮 政 编 码 100706

印 刷 北京智力达印刷有限公司

版 次 2008 年 2 月第 1 版

印 次 2008 年 2 月第 1 次

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 13.625

书 号 ISBN 978-7-5060-3052-6

定 价 32.00 元

发行部电话 (010) 65257256 65230553

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

# 热 身

如果您喜爱体育运动，那么从这一点来说，您就比其他人强，您可以采取实际行动进行体育锻炼了。当其他人还在克服怯懦心理的时候，您已经闯过第一个难关了！您已经和您的身体建立了良好的关系，此时，您是适合进行体育运动的。利用这一优势，您还能在生活中取得成功！

本书会帮助您发挥特长，会帮助您做更多的事情。如果您能够坚持进行体育锻炼，那么您就是已经是一位成功者了。充分利用这一优势吧！当然，不仅仅是要将这一优势用到体育运动方面，还要用到您的整个生活中。现在，您可以通过精神训练来增强这项优势了！

将休闲运动和精神训练联系起来，这样不仅可以有效地提高竞技运动能力，而且，只要您愿意，您生活中的很多方面也会得到提高和改善。上述宝藏的钥匙就掌握在您的手中。如果您想拿到宝藏，就请您按照这本训练手册中藏宝图的指示，按部就班地进行吧！您准备好了吗？作为运动员，您要知道：所有事物都有它自身的价值，不进行辛苦的训练就不能取得出色的成绩。

在生活中，大多数人只挖掘出了自身的很小一部分潜力，这就像一个人总是在踩急刹车，却从不把车开到超车道上那样，因而总是与各种机会擦肩而过。但是，如果他们能充分挖掘自身的潜力，身体力行地付出努力，那么他们是有可能在生活中创造奇迹的。

这里，我们向您介绍一种简单又行之有效的方法：那就是通过一种内容丰富的、身体与心理相结合的训练，来协调身体与心理的关系，从而达



到改变生活的目的。

当然，有些女性运动员也会对我们的这本书产生兴趣，或许就是因为体育运动最能体现男女平等吧！从国际上各种重大比赛来看，女队在很多项目上都比男队强。但是请您原谅，我们还是要以男性的角度来向您阐述本书的观点，女性朋友也可以从这本训练手册中获得很多的益处！

### 体育运动能给您带来无限乐趣所遵循的五项规则

• 仔细想一想，您为什么要进行体育锻炼。通常，您可能只是为了保持身体健康（体育运动对人体健康有益），或许是由于社会因素（我是某个友好联盟的成员），或许是从事业角度考虑（在体育运动中我能做到的，在生活中一样可以做到）。那么，您是否想到，赋予您所从事的体育事业一个真正的意义应该是：没有体育运动，我就不能从生活中得到真正的快乐。

• 选择最适合您的体育运动形式。从这一角度来讲，您是进行单人训练，还是需要组队进行训练呢？是在草地上进行训练，还是在室内大厅里进行训练呢？是进行短跑训练，还是进行马拉松训练呢？不要只是为了讨某个人喜欢而选择某种运动形式，而是要选择自己喜欢的运动形式，而且这种运动形式最好能够张扬您的个性。

• 经常从其他人那里（比如从团队队员，或者是从教练那里）得到真实的反馈信息及有建设性的鼓励。队友、教练，还有他们提出的有建设性的意见都会促使您更加积极地参加体育运动，并且取得更好的成绩。那么，现在就去征求意见吧！

• 为自己制订一个更高的目标，这个目标要切合实际。如果谁从今天开始就想成为未来的世界冠军，那么，他首先遇到的问题就是动机，接着他很快就会对成为冠军失去兴趣。体育运动真的是一种理想的训练方式，人们可以制订一些小的阶段性目标——当然，这些目标是可以很容易实现的。

• 准备一个日记本来记录自己已达到的既定目标吧！在日记中以文字的形式记录您所取得的进步。您还要经常回味一下走过的道路，而不是简单地看看您所实现的目标。当然，在体育运动中与其他人一起庆祝胜利同样会给您带来无尽的快乐。不过，您自己得明白——到底什么对您来说才是真正的胜利。

有一句老话是这样说的：只有心理健康了，身体才会健康。以前，人们从来没有意识到这一点。今天，人们不仅认识到了，而且对此还非常重视。许多人锻炼身体就是为了从心理上保持一种健康的状态。大多数人深信，身体健康和心理健康是紧密相连、不可分割的，包括现在的医生也经常这样认为。当他们给病人开药方时，还会为病人推荐某项对健康有利的运动形式。

还有一些人锻炼身体只是为了想让自己的身材变得苗条点儿，想让行动变得灵活点儿，想让自己的意志变得更坚定，抑或者是想提高自己的各项能力。

还有许多人的运动动机就是一种新的身体崇拜（比基尼身材、平坦的小腹）和成功哲学：但凡成功人士都具有运动员一样的身材，黝黑的皮肤，眼睛里闪烁着力量的光芒。成功和体育运动都很吸引人，而且也越来



越具有影响力。

许多运动都是以团队形式进行的，因此，参加体育活动可以与其他人一起度过休息时间，同时还可以保持身体健康。这样生活就会变得更有意思了。

学会并保持身体和心理的健康，深入了解身体和心理之间的紧密联系，那么，所有的动机才会有它们的价值。我们要想改善自己的身体力量和心理力量，采用的方法就是充分利用两者之间的这些联系，有意识地加强两者之间的联系。

如果仅仅进行身体训练，而不进行精神训练，那么，我们就根本想象不出当前的这种高强度竞技体育是什么样子的。如今，许多职业运动员为了能进一步提高自己的专业技术水平，已经开始进行精神训练了。而且可以说，一位成功的体育教练，同时也是一位成功的心理教练。一些著名的教练均认为，精神训练在竞技体育中起着至关重要的作用，在运动员取得的成绩中，精神训练的作用所占的比重甚至超过了50%。

对所有参加体育运动的人来说——不论年轻的还是年老的——最具吸引力的挑战就是在自己的身上使用这些被证明是有效的，而且又是已经通过测试的竞技体育运动精神训练法。当然，这种精神训练至今还没有被运用到休闲运动中。主要是因为人们还没有认识到精神力量的重大作用，自然更谈不上充分利用这些精神力量了。

当然，这项挑战还可以更广泛地运用在其他领域。如果人们学会将精神训练法运用到休闲运动中，并因此提高了自己的体育成绩，那么，也就可以在学习、工作、生活等方面，进行这种训练了。因为，如果您能成功地在体育运动中进行精神训练，那么，将这些精神力量转用于其他领域也就变得容易多了。

我们非常高兴年轻人也能阅读这本书。因为年轻人和他们年轻的身体之间是一种很自然、很健康的关系。年轻人也乐意考验自己身体的力量。如果他们利用身体对运动的渴望来进行精神训练，采用与运动紧密相连的精神训练法，那么，他们所取得的成绩会是两方面的：一是体育成绩得到了提高；二是学习和工作的能力得到了提高。这样多好啊！

由于体育运动和生活有许多的相同点：比如两者都可以看作是一种比赛。谁了解比赛规则，谁就能在比赛中取得好成绩；谁懂得轻松比赛，谁就能在体育运动中、生活中赢得更多场次的比赛。因此，体育运动也是一种进行生活冠军赛的训练方式。

### 体育运动中和生活中最重要的比赛规则

---

---

- 一个优秀体育运动员不说大话；
  - 他不会认输；
  - 他也不会为犯下的错误找任何借口；
  - 他是一位优秀的失败者；
  - 他是一位镇定而又谦虚的胜利者；
  - 他会公平地进行比赛；
  - 他总是尽自己最大的努力进行比赛；
  - 他会享受冒险带来的快感；
  - 如有任何疑惑，他会让同他一起比赛的队友看到自己的优势；
  - 他重视比赛过程而不是比赛结果。
- 
- 

这些比赛规则都是宝贝，我们在学习、工作以及个人生活中都应重视





这些宝贝，而且我们也没必要再去找其他新的宝贝了，因为，对我们的未来来说，体育运动就是我们最大的宝贝！

### 休闲运动成了一块个人的训练场地

在这里，人们可以更明确自己的生活方式，人们可以成功的生活、充实生活。在这里，人们最终都会成为生活中的强者。进行体育运动也将会带领大家通往一条王者之路，踏上这条路的人会变成具有自我约束力、自我控制力、有自信心、自我意识很强的人，他们会早日实现自我价值，更加完善自我。

每个已经开始参加体育锻炼的人，都能在生活中创造更多的成绩——当然不仅局限在体育运动方面。因为这些人已经成功地完成了第一个重要的步骤，即他们已经付出实际行动了，这就是他们身上共同的亮点。这里，我们还想告诉您，如何才能提高您的运动能力以及精神方面的自控能力。只需要短短几个星期，您就可以感觉到自己好像换了一个人，变成了一个全新的您。这时候，您已经挖掘出了您所有的潜力。

“付出的越多，得到的自然也就越多”，这句话不仅适用于工作方面，也适用于交际活动方面，当然也适用于同自身的关系上。一个人首先要对自己感到满意（因为他是在真正地生活），那么这个人的性格一定很温和，而且他也会对自己生活的圈子感到满足。

那么，我们现在就来实现梦想吧。

## 心灵感应

- 想象一下，现在有一瓶有魔力的饮料。喝了它，您就能马上变成一个优秀的职业运动员。那么现在您就是一位优秀的职业运动员了。您只需要开始冲刺，那就赢了。您的眼中闪烁着那种只有胜利者才有的光芒。这让其他人不得不相信，胜利是属于您的。（您可以在心里尽可能地想象那种感觉，激动、兴奋，不期而至的胜利带给您多大的喜悦啊！）
- 当然，这瓶有魔力的饮料也会发挥它神奇的魔力。所以您根本不必过度紧张。重要的是放松心情，就像在做游戏一样完成这次比赛。（您有没有那种自信的感觉？有没有觉得自己很出色？有没有感觉到赢得胜利其实是件很容易的事呢？）
- 所有人都会向您投去钦佩的目光，您会得到大家的承认和赞美。当然，您也会被问及获得胜利的“秘诀”。当地的报纸头条也会报道关于您成功的事迹。人们都会向您询问：“您是怎么做到的？”（想象一下，您是如何被大家捧在手心的，四周是人们的掌声和钦佩的目光。没错，就是您。这说的就是您啊！）
- 您可以享受现在这种新面貌和大家的赞美。不管怎么样，您都会觉得生活现在才真正开始！（如果现在，您突然觉得越来越控制不住这种感觉了，那就连续做几次深呼吸。您成功了！）



- 但是，还会有更多的事情发生。这种在您生命中近乎奇迹的变化还会影响您生活中的其他方面。您的生活会发生天翻地覆的变化，此时，所有的事情都会朝更好的方向发展，所有糟糕的事情都会向好的方面进行转变。从此，您会对自己还有您生活的圈子感到满意。（跟着这种感觉走，您会觉得心中充满了幸福的感觉，生活质量也提高了。这种感觉出现的时候，您的脑海中会浮现哪些画面呢？您有没有感觉到自己正身处海边或山上的某个漂亮的别墅里呢？有没有感觉到自己正被爱人拥在怀中呢？哪些画面体现了绝对幸福的感觉呢？只要您想，您就能享受这种感觉和看到这些画面。）

您看，这多简单啊！您还没有真正开始阅读这本书，您就已经找到了能让生活发生巨大转变的方法了。

只要您能想到，您就可以做到。您梦寐以求的东西在现实中也可以找到。首先它们会出现在您的脑海中，或者说是在您想象出来的世界中，只要您尽可能付出自己最大的努力，然后，到底什么时候这幅画面会出现在现实生活中，那就只是时间的问题了。大胆地去想象吧！您要相信这一切，那么您的梦想最终都会实现。

您在我们第一部分的预备性练习中尽全力了吗？您的想象力是否有所提高了？下面，咱们再做一次这个练习！您要明白：熟能生巧。

现在，您就可以把这本书放在一边了。如果您还想知道那种有魔力的饮料是怎么调制出来的，那就继续往下看吧！

热身 001

## 第一部分 体育运动是精神力量的训练场 001

身体和心理的训练 003

到底什么是“精神训练”呢 006

精神训练在体育运动中的成功之路 008

通过精神训练“用尽全力去拼搏” 010

通过精神管理以产生更多的用于工作和生活的能量 011

从初学者到精神训练专家 013

精神训练法的步骤 017

## 第二部分 七步精神训练法 019

### 第一步：训练自我价值的观念 020

每位参赛者都是胜利者 021

胜利者在任何情况下都可以增强自我价值观念 023

什么样的优秀运动员能成为榜样 029

测试一下您的胜利者意识 033

从具有失败者意识到具有胜利者意识 036

### 第二步：训练意志力 041

从“尝试”到意志力 042

- 纪律要求意志力 044
- 测试一下您的意志力 046
- 从自我激发积极性到获得成绩 049
- 从一般成绩到最高成绩 052
- 优秀的体育成绩需要做最好的准备 054

## **第三步：训练深度休息的能力 060**

- 力量就存在于内心的平静中 061
- 睡觉——能量再生的源泉 063
- 您有睡眠债吗 064
- 您还需要为获得有助于精力恢复的睡眠做什么准备 067
- 有振奋精神作用的午休 070
- 进行性的肌肉放松 071
- 默想的表现性舞蹈 077
- 精神休息 079
- 默想 082

## **第四步：排除一切障碍 089**

- 所有的一切都向积极的一面发展 090
- 提高自信的十个步骤 092
- 肯定——具有改变的力量 102
- 一种能够得到积极生活观点的精神治疗 105
- 能够减小压力的肯定 111
- 肯定——有助于解决麻烦 112
- 从体育运动中获得的心灵启示 114
- 精神力量的信条 118

走出竞技低谷 120

## 第五步：使能量预算达到最佳程度 122

最佳成绩要求最大极限的能量 123

有意识地进行能量管理 125

能量的源泉——呼吸 127

喘气训练 130

喝水可以进行能量更新 132

补充足够能量的食物 134

容易消化食物的饮食方式 137

最佳的能量准备 139

积极能量的产生和控制 140

产生大量的能量 142

比赛期间要遵循的程序 144

## 第六步：可视化能力训练 147

将能量转向目标 148

达到“激光能量”目标的七步骤 150

眼前的目标：有创造性的想象力 153

可视化最佳成绩并借助肯定加以确认 155

一场好比赛的可视化过程 159

## 第七步：您放松了吗 161

有的放矢：要学会松手 162

比赛时什么都不要想 165

流动 168

## 第三部分 延伸了的训练支持 171

吉姆·洛尔博士的能力测试 173

每日考勤卡 179

综合训练概况 181

用于复制和复习的样品 183

短时间进行的精神训练 188

精神测试仪：您的精神力量有多强 193

每一个成功的人都需要他：个人的成功教练 196

辅助工具 200

从喜欢业余活动到工作 203

# 第一部分

## 体育运动是精神力量的训练场

身体和心理的训练

到底什么是“精神训练”呢

精神训练在体育运动中的成功之路

通过精神训练“用尽全力去拼搏”

通过精神管理以产生更多的用于工作和生活的能量

从初学者到精神训练专家

精神训练法的步骤





