

<<自信的力量>>

图书基本信息

书名：<<自信的力量>>

13位ISBN编号：9787801703552

10位ISBN编号：7801703553

出版时间：2005-1

出版时间：当代中国出版社

作者：行培训

页数：143

字数：12000

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>

<<自信的力量>>

内容概要

在奥运赛场上，有一句话，也许谁也没把它说出来，但每个人心中，都在不断地重复和强调，那就是——自信！

做冠军。

2004年的雅典，中国军团带回沉甸甸的奖牌。

有的实力超群，一骑绝尘；有的惊心动魄，绝地反击；有的一波三折，柳暗花明；有的坚韧不拔，最终笑傲群雄。

每一块金牌背后都有着曲曲折折的故事；每一个冠军心中，都充满着自信的力量。

“我需要跑4枪。

”刘翔很平静地说。

站在雅典奥林匹克体育馆的跑道上，他只关注眼前这个舞台，所有的观众都是布景，所有的对手都是衬托，所有的记者都是灯光。

一枪，一枪，再一枪，最后一枪。

12秒91，以平世界纪录的方式，刘翔从跑道轻盈地跳上了冠军领奖台：“像做梦一样，太不可思议了！”

“我从一开始准备活动，上起跑器，到整个过程，都做得很自信，很完美。

”刘翔甚至在自己并不擅长的起跑上只用了电光火石般的0.139秒。

然后，一路领先，像一只猎豹直冲终点。

被称作“东亚病夫”的历史虽然已经过去，但黄种人的肌肉结构在爆发力上的弱点甚至一度成为共识。

所以刘翔说：“我想改变一个观点。

不要以为中国人或者亚洲人在短项目上不如欧美。

通过训练，我们同样会做得很好！”

没有人是天生的弱者，没有人注定会失败。

只要自信，“更高、更快、更强”便不再是梦想。

刘翔改变了整个世界的傲慢与偏见，我们也能。

自信将改变一切！

在一张白纸上，滴上一滴墨水，墨水慢慢渗透，会变成不规则的墨迹。

仔细地盯着这个墨迹看，你看到了什么？

一张鬼脸？

一朵小花？

朋友的微笑？

仇视的眼睛？

…… 在这个世界上，我们面临的常常是这样暧昧的处境。

每时每刻，都需要我们做出判断，做出选择。

成功的路不在远方，它就在你脚下。

自信，让你永远看得到美好和成功。

女子三米板冠军郭晶晶，她的视力不到0.2，这是个跳水圈都熟知的秘密。

因为头部经常受到水面的高频度和高强度冲击，很容易引发视网膜脱落，动手术可以粘复视网膜，却不可避免地会导致视力下降。

手术的痛苦，跳水的快乐，2001年郭晶晶就面临着这个艰难的选择。

然而，拿到金牌后，她仍希望在2008年北京奥运会上再创辉煌。

在她的眼中，滴在纸面上的墨迹，无疑是一朵开得灿烂的小花。

人生如一场无止境的修炼。

郁闷、沮丧、寂寞、妒忌，如同羽化前的作茧自缚，黑暗而阴郁的笼罩。

如何驱散阴霾，带来阳光？

<<自信的力量>>

迷途失路，百转千回。

往前走，悬崖绝壁，回头看，荆棘载途。

何处见空中北斗，指引方向？

唯有自信！

自信，是选择人生的第一步。

给你战斗力和行动力，助你坚定信念，战胜逆境。

自信，是成就人生的第一步。

给你洞察力和自控力，助你把握自我，实现目标。

自信，是享受人生的第一步。

给你亲和力和驾驭力，助你完善自我，超越个体。

人生的每一个阶段都需要自信相伴，自信的力量也在每一次竞争中充分呈现。

竞技场，是人生的缩影；奥运会，则是竞技的最高舞台。

榜样的力量是无穷的，奥运会上赢得金牌和成功的选手，他们的故事无疑是展现自信力量的精粹。

是自信改变了艰苦、平凡的运动生涯，是自信铸就了光彩夺目的王者人生！

我们从冠军的成长历程中提炼出几十个点，并从中归纳出实用性的指导方案。

由此，便有了这本独特的自信教科书。

用测试来定位自我的性格类型，而行动小贴士来对照自己的生活习惯。

从冠军的成长片断中你将体悟到自信如何改变他们的命运，成就不平凡的人生。

相信你能从参与感极强的阅读体验中，习得培养自信的小技巧和大智慧，从迷惘与踌躇中突围，成就自我的未来！

行培训

2004年10月

<<自信的力量>>

书籍目录

自信！

更高、更快、更强 他人眼中的你 认识你自己 踏出自信的第一步 淳朴，天生的自信 记住你是最棒的 从别人的眼中发现自己 永远投自己的赞成票 你自信吗 渴望成功 向目标迈进 时刻准备，抓住机会 专心地做一件事 努力，努力，努力 身心如钢 控制自己生活的能力 稳住自己 告诉自己我能行 冷酷到底 屏蔽外界干扰 自然而然的霸气 杀气逼人 学会减压 把压力踢给别人 主动快乐 笑一笑，再笑一笑 你有竞争力吗 实力与自信成正比 经验带来自信 智慧带来自信 不要忘记爱 需要你的支持 1+1=1你对周围环境的认知 真正的对手只有自己 再试一次就能成功 置之死地而后生 让老对手激励自己 最自信的人是最宽容的人 感谢恨我的人 你会高估计自己吗 输得起才能赢得起 从失败中学习 自信的误区 提防完美主义 永远向前看 巅峰没有失败

<<自信的力量>>

媒体关注与评论

书评品味冠军故事，提升自信，改变人生！

在一张白纸上，滴上一滴墨水，墨水慢慢渗透，会变成不规则的墨迹。

仔细地盯着这个墨迹看，你看到了什么？

一张鬼脸？

一朵小花？

朋友的微笑？

仇视的眼睛？

在这个世界上，我们面临的常常是这样暧昧的处境。

每时每刻，都需要我们做出判断，做出选择。

成功的路不在远方，它就在你脚下。

自信，让你永远看得到美好和成功。

《自信的力量》一书以刘翔、张怡宁等雅典奥运会冠军的亲身经历和拼搏的历程，激励和鼓励每个读者认识自信的力量，并通过一系列的科学测试和解决步骤提升自信，达到自我实现。

就算是老天给我们困难，我们也要在困难中想办法赢它，我们就是最好的。

——羽毛球混双冠军 高凌 我的目标就是奥运会、世锦赛、世界杯、亚锦赛、

亚运会和全运会。

只要我不退役，这个项目的金牌就永远是我的。

——跆拳道女子负67公斤级冠军 罗微 我从一开始准备活动，上起跑器，到整个过程，都做得很自信，很完美。

——110米栏冠军 刘翔 自我实现是人类最高层次的需求。

只有自信的人，才能真正站到自我实现的舞台之上。

面对金钱、权势、名声、地位等等耀眼的聚光灯，镇定自如地表现自己。

迈向颠峰，不断超越，成就丰满真实的完美人生！

<<自信的力量>>

编辑推荐

品味冠军故事，提升自信，改变人生！

在一张白纸上，滴上一滴墨水，墨水慢慢渗透，会变成不规则的墨迹。

仔细地盯着这个墨迹看，你看到了什么？

一张鬼脸？

一朵小花？

朋友的微笑？

仇视的眼睛？

在这个世界上，我们面临的常常是这样暧昧的处境。

每时每刻，都需要我们做出判断，做出选择。

成功的路不在远方，它就在你脚下。

自信，让你永远看得到美好和成功。

《自信的力量》一书以刘翔、张怡宁等雅典奥运会冠军的亲身经历和拼搏的历程，激励和鼓励每个读者认识自信的力量，并通过一系列的科学测试和解决步骤提升自信，达到自我实现。

就算是老天给我们困难，我们也要在困难中想办法赢它，我们就是最好的。

——羽毛球混双冠军 高凌 我的目标就是奥运会、世锦赛、世界杯、亚锦赛、亚运会和全运会。

只要我不退役，这个项目的金牌就永远是我的。

——跆拳道女子负67公斤级冠军 罗微 我从一开始准备活动，上起跑器，到整个过程，都做得很自信，很完美。

——110米栏冠军 刘翔 自我实现是人类最高层次的需求。

只有自信的人，才能真正站到自我实现的舞台之上。

面对金钱、权势、名声、地位等等耀眼的聚光灯，镇定自如地表现自己。

迈向颠峰，不断超越，成就丰满真实的完美人生！

<<自信的力量>>

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>