

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

图书基本信息

书名：《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

13位ISBN编号：9787515312699

10位ISBN编号：7515312696

出版时间：2013-3

出版社：中国青年出版社

作者：史蒂夫·克勒格尔

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

前言

5岁那年的一天，我正躺在老爸的汽车后座上，他问我：“儿子，你长大后想做什么呢？”想要只有5岁的我用寥寥数语来描述自己的梦想并非易事，但当时我的脑海里却呈现出两幅画面，一是我站在台上演讲，二是我和白雪皑皑的山峰。时光如梭，但是直到意识到这一点之前，我一直在学习心理学与健康管理学。没过多久我就发现，在校园里学习知识这种方式并不适合我，于是我放弃了学业，通过认证课程和职业学术机构的培训服务学习了许多医学和营养学知识。而后，我成为了一名个体私人教练，除了健身项目外，还努力帮助商务人士寻找更为健康的运动型的生活方式。在这个过程中，我头脑中曾幻想的画面一度浮现又渐渐褪去。直到30岁，白雪皑皑的山峰还只是出现在电视机屏幕上的图像。我从未去过阿尔卑斯山，也从未一次性徒步远行3小时以上，甚至连一双登山鞋都没有。……

我从7个巅峰项目中所看到和学到的关于发展、激励动机及平和的生活，综合在一起形成了7个巅峰策略。在我的辅导练习、演讲和乞力马扎罗山研讨旅行中，我同所有那些正在寻找新挑战、期待以平和心态来生活和工作的人，分享我在那些瞬间的感受。这本书分享了7个巅峰之旅中前4次攀登让我体会到的一些感悟，同时也是从一个个体私人教练、生活教练和演讲师的角度提供一些观点，我将它们浓缩在我的乞力马扎罗山研讨旅行中，与大家分享。我希望大家能够鼓励你去实现自己的梦想，也邀请你参与到发现你个人巅峰的旅程中。我愿意给你一些启发而不是告诉你要怎样做，希望你能充满激情，乐观向上，目标明确，内心坚强，以平和之心面对生活。史蒂夫·克勒格尔 在实现个人巅峰的路上 2011年

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

内容概要

《7个巅峰策略,让脚步跟上梦想》内容简介：登台演讲和攀峰曾是作者儿时的梦想，一次偶然的机​​会，作者尝试将登山作为客户的治疗方式。在第一次登峰（非洲最高峰，乞力马扎罗山）成功后，作者的人生从此改变，内心受到巨大的鼓舞和启发，梦想也变得清晰而坚定。他后来进一步制定了攀登7大洲最高峰的计划，并立志帮助更多人通过登山这种方式去发现和到达自己的最高峰。

《7个巅峰策略,让脚步跟上梦想》以作者的日记为叙事线索，重现了作者第四次攀峰的完整过程。以攀峰经历为主线，讲述人生哲理和启迪。虽是一次登峰旅程，却涉及到很多人生哲理和生活方法，读这本《7个巅峰策略,让脚步跟上梦想》，感觉就如同接受了一次私人生活教练的“巅峰治疗”，让你重拾内心的宁静，找到并到达自己的巅峰。

《7个巅峰策略,让脚步跟上梦想》配有大量的彩色照片，为你展示了独特的巅峰美景，你可以把阅读这本《7个巅峰策略,让脚步跟上梦想》当成一次登山体验，跟随作者的步伐，呼吸非洲之脊上稀有的氧气，感受高山荒漠、白雪皑皑的巅峰绝景。

你更可以视之如“心灵鸡汤”，因为作者讲述的7个策略适用于每一个人的各个领域：生活，情感，健康与事业。体验并掌握这7个策略，你能够将潜能发挥到极致，轻松登上自己的人生巅峰。

海报：

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

作者简介

作者:(德国)克勒格尔史蒂夫·克勒格尔，德国最成功的极限运动家，激励讲师，具有10多年的专业经验，他通过7个巅峰策略帮助公司、管理者和个人到达他们的个人巅峰，其启发式演讲已被德国电视集团、罗德会计事务所、国际经济学商学学生联合会、欧洲商学院、维也纳国际公司和西门子公司预定。作者以其丰富的登山经验告诉我们怎样以平和之心到达我们的个人巅峰。在他的启发式演讲中，他喜欢将在个人和事业上尽到的最大努力，与他在世界7大洲最高峰进行探险中遇到的挑战进行对比，教你在运动以及日常生活中，怎样最大程度地发挥潜能。

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

书籍目录

前言：没有任何保证的冒险尝试——我的7个巅峰项目登上乞力马扎罗山那天，我的人生就此改变珠穆朗玛峰，我的梦想7个巅峰项目的由来没有任何保证的冒险尝试到达了4个，还剩下3个策略1：发现你的个人巅峰——一个值得为之奋斗的目标在机场整装待发我真正的梦想是什么生活就像是一座山是什么阻止了我追寻梦想的脚步入住当地酒店近距离体验非洲策略2：你的心态决定一切——努力获得更多平和向第一个营地曼达拉前进寻求平和的心态金钱+财产；自由我的背包客生活定期反思，减少压力在旅途中经受挫折晚餐后的静心思考策略3：找到正确的同伴——到达巅峰需要什么样的支持到达第二个营地火伦坡到达巅峰需要什么样的支持要么共赢，要么一事无成培养自己的关系网火伦坡营地的登山故事策略4：在空气变稀薄前，积蓄力量——谁来为什么负责在云端俯视穿过高山荒漠学会为自己负责如何防止能量损耗如何给自己充电等待最后的冲刺策略5：在压力下做出正确的决定——如何避免犯错向巅峰出发如何在高峰上避免犯错理智和直觉之间的较量我的个人决策过程海拔6000米的日出登上非洲最高点策略6：享受成功——成功可以是充满乐趣的回到火伦坡营地回归文明社会是的，成功可以妙不可言划上句号，开始新的征途策略7：让状态成为习惯——永远保持动力十足带着不一样的经历回家我们需要定期的激励日常生活的7个巅峰策略健康和健身的7个巅峰策略团队合作的7个巅峰策略附录：常见问题回答

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

章节摘录

版权页：插图：7个巅峰策略可以用来解释这个问题：“你真正想要的是什么？”分析工具、动机和性格研究可以帮助我们发现我们的能力在哪里，激励我们的是什么，什么能真正让我们进步。就我个人来说，瑞斯概览给了我很多帮助。它们形象地描述出了影响我们日常个人行为的基本愿望，可以帮助我们确定“我们到底是谁，我的动力是什么”以及“我真正感兴趣的是什么”。一个清晰明确的目标可以帮助我们在攀登职业生涯的巅峰中取得进步。根据年度目标和项目结果考核员工的目标值，并不一定能够让员工做到最好。将员工的个人目标与公司的目标相结合可能效果会更好，可以是上级一个表扬，一次晋升，一次额外的休假，或者一份可以帮助他实现多年梦想的奖金。对我们许多人来说，有意义的活动在时至今日尤为重要，它将成为一股强劲的积极性力量，帮助我们做到最好。“我真正想要的是什么？”每个人的个人巅峰就是这个问题的答案。我们每个人都有需求和想要实现的梦想。虽然这些需求和梦想在我们的心中或大或小，但却帮助我们延伸了前行的道路。满足需求和实现梦想的时刻已经到了，不要再寻找借口。当我们真的有心无力时，就已经太晚了。根据我的经验，有时要想前进，唯一的办法就是对完美的计划说再见，就连希望有一种完美的解决办法的想法有时也会带来麻烦。制定计划是好的，但有多少确定性才是最佳的，这对每个人来说都不相同。如果下一步计划未能实现，还要过度拘泥于计划，那就有点可笑了。行动是很有趣的，动起来也会给人带来新的想法。有许多道路都能带你到达个人巅峰，我们自己就可以决定什么时候开始某个特定的阶段，可以调整速度，放弃已经设计好的路径，选择另外一条道路，甚至简单地折回原地。每走一步，我们都可以决定是否继续以及前行的速度。如果我们已经有勇气去寻找问题的答案，那才是真正开始朝着更大的目标前进了一步。在攀登个人巅峰时，我们要清楚这与我们的速度和选择的路径无关。将精力集中在需求和梦想上，我们才真正从大本营中走出了第一步。对于那些希望逃离原来的日常生活以免自己体力透支的人，可以通过旅行来打破常规，思考清楚不是只能通过工作才能到达他们的个人巅峰的。如果你希望开公司去推销某种创新产品，则可以选择一种更加恢宏漫长的旅行。不同的人用不同的方法实现自己的梦想。许多乞力马扎罗山研讨旅行的成员们分享了同一个目标。这次旅行就是为了帮助企业、经理人和一些个人在非洲最高峰的山顶，寻找自己问题的答案。这次非洲之旅和乞力马扎罗山登顶之行成为一种工具，帮助团员实现他们的更高目标，让他们与个人巅峰更近一步。

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

媒体关注与评论

以我的经验而言，登山是一个系统工程，从筹划阶段的线路、天气和策略研究，到大本营里的训练和备战，直到登顶当天的随机应变。一次成功的登山可能包含着数以千计的长期和短期决策。正因如此，史蒂夫从他的7个巅峰策略中总结出来的经验和感悟，完全可以运用到日常的生活与工作中去。这也是我热爱登山的原因，史蒂夫说出了我想说而没时间去总结的话。看了这本书，我有点吃惊：“登山的书还能这么写！”仔细想想，人生中许多事情，从本质上来说其实都是相通的。登山的过程，与我们求学、创业、建立家庭、成就事业、爱一个人、完成一件事……都是有共性的，既需要梦想与激情，又离不开踏实和耐心，同时还要有规划管理与执行力，以及内心深处的宁静与力量。所有这些都可以在登山的过程中找到，也都能在这本书中读到。——王秋杨，今典投资集团联席董事长，苹果基金会创始人、理事长，第一位登顶七大洲最高峰、徒步南北极点的中国女性 对于非常有见地正在寻求新挑战的人而言，这是一本神奇的书。书中，史蒂夫在他的7个巅峰策略中所寻找到的答案，如同我的高效能人士的7个习惯一样，是永恒有效的。史蒂夫告诉我们如何为生活与真正的梦想获得内在的动力。我真诚地希望你能读一读这本书，并采用书中的7个策略。——史蒂芬·柯维博士，国际畅销书作家，《高效能人士的7个习惯》 在我们生活的现代社会，每天都有大量的新闻令我们沮丧与疲惫，史蒂夫的攀登旅程以及从中萃取与分享的无所不能的7个策略，将让我们仰望星空，脚踏实地。——维恩·哈尼什，国际畅销书作家，《掌握洛克菲勒的习惯》

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

编辑推荐

《7个巅峰策略,让脚步跟上梦想》编辑推荐：王石、王秋杨、史蒂芬·柯维倾情推荐！书中的旅行绝不是一次简单的攀登，更重要的是引领你发现并到达自己的个人巅峰。书中的7个策略，适用于每一个人的各个领域：生活，情感，健康与事业。作者说：我希望大家能够鼓励你去实现自己的梦想，一个人坚信梦想并努力将它们变成现实是多么有价值的一件事，我愿意给你一些启示，希望你能充满激情，乐观向上，目标明确，内心坚强，以平和之心面对生活。

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

名人推荐

以我的经验而言，登山是一个系统工程，从筹划阶段的线路、天气和策略研究，到大本营里的训练和备战，直到登顶当天的随机应变。一次成功的登山可能包含着数以千计的长期和短期决策。正因如此，史蒂夫从他的7个巅峰策略中总结出来的经验和感悟，完全可以运用到日常的生活与工作中去。这也是我热爱登山的原因，史蒂夫说出了我想说而没时间去总结的话。——王石，万科企业股份有限公司董事会主席看了这本书，我有点吃惊：“登山的书还能这么写！”仔细想想，人生中许多事情，从本质上来说其实都是相通的。登山的过程，与我们求学、创业、建立家庭、成就事业、爱一个人、完成一件事……都是有共性的，既需要梦想与激情，又离不开踏实和耐心，同时还要有规划管理与执行力，以及内心深处的宁静与力量。所有这些，你都可以在登山的过程中找到，也都能在这本书中读到。——王秋杨，今典投资集团联席董事长，苹果基金会创始人、理事长，第一位登顶七大洲最高峰、徒步南北极点的中国女性对于非常有见地正在寻求新挑战的人而言，这是一本神奇的书。书中，史蒂夫在他的7个巅峰策略中所寻找到的答案，如同我的高效能人士的7个习惯一样，是永恒有效的。史蒂夫告诉我们如何为生活与真正的梦想获得内在的动力。我真诚地希望你能读一读这本书，并采用书中的7个策略。——史蒂芬·柯维博士，国际畅销书作家，《高效能人士的7个习惯》在我们生活的现代社会，每天都有大量的新闻令我们沮丧与疲惫，史蒂夫的攀登旅程以及从中萃取与分享的无所不能的7个策略，将让我们仰望星空，脚踏实地。——维恩·哈尼什，国际畅销书作家，《掌握洛克菲勒的习惯》

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

精彩短评

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

精彩书评

《7个巅峰策略，让脚步跟上梦想》

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:www.tushu000.com