

# 《做自己的冠军》

## 图书基本信息

书名：《做自己的冠军》

13位ISBN编号：9787802287952

10位ISBN编号：7802287952

出版时间：2008-10

出版社：李会诗、朱辉 新世界出版社 (2008-10出版)

页数：211

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](http://www.tushu000.com)

# 《做自己的冠军》

## 前言

随着闭幕式的结束,北京奥运会的帷幕已经徐徐落下了,随之落下的还有一枚枚实至名归的金牌。每一场比赛,最扣人心弦的都是冠军的争夺战,登上那最高的领奖台,国旗为你而升,国歌为你而唱,激动和欣喜中交织着全世界人们羡慕又尊敬的目光,冠军的泪水在欢呼声中静静地流淌!在磅礴的气势和卓越的梦想下,奥林匹克精神再一次放射出耀眼的光芒……我们为博尔特的速度而惊叹,我们为伊辛巴耶娃挑战天空的高度而惊呼,同时,我们也为菲尔普斯是人还是鱼,进行着愉快的谈论和“研究”……奥运会已经结束,但是关于奥运会的故事却刚刚拉开帷幕。我们见证了一场场精彩绝伦的比赛,为人类一次次刷新自己的纪录而自豪,同时,我们也不禁思考,到底什么才是真正的冠军?每一枚金牌都有宝贵的价值。可以想象,在无数默默无闻的日子里,运动员们重复着早已烂熟于心的动作,进行各种枯燥单调的练习,为了在习惯中可以寻求突破,为了在千篇一律的岁月中得以实现超越自我,为了能够在世界面前展示一个最完美的动作!我们知道,每一块金牌的背后都藏着许多动人的故事,关于艰辛和汗水,关于勇气和执著!获得金牌的运动员沉浸在幸福中,而没有得到金牌的运动员也表现出了良好的风度。当美国运动员埃蒙斯在最后一环打出4.4环的成绩时,所有的观众都惊呆了。这是上帝给他开的一个玩笑吗?这个神枪手在连续两届奥运会上都这样意外地和冠军擦肩而过……有人笑称他是“中国人民最好的朋友”,因为他的两次失误为中国送来了两枚金牌。更多的人为他深深地惋惜。在接受著名主持人杨澜的采访时,埃蒙斯谈到,冠军不应该仅仅只属于拿下金牌的人,看一个真正的冠军,应该既看比赛的成绩,又看他平时的表现,最重要的还要看他面对成功和失败时的态度。

# 《做自己的冠军》

## 内容概要

《做自己的冠军》主要内容：人最大的敌人往往是自己，有时候不是败在别人的脚下，而是输给自己。人生就是一场角逐，自己和自己PK，不必在乎你赢了多少人，输了多少次，超越自己才是真正的冠军。

远去了赛场上的“鼓角争鸣”，黯淡了舞台上的“刀光剑影”，奥运时代留给我们宝贵的精神财富，在每一个冲刺的镜头下，在字里行间熠熠生辉。

# 《做自己的冠军》

## 作者简介

朱辉，男，生于一九六三年，江苏兴化人。一九八五年毕业于南京河海大学。现任职于河海大学出版社。中国作家协会会员，江苏省作协首届签约作家。出版主要作品有长篇小说《我的表情》、《牛角梳》，小说集《红口白牙》、《我离你一箭之遥》。曾获第一、第二届“紫金山文学奖”、“汪曾祺精短小说奖”。

# 《做自己的冠军》

## 书籍目录

第1章 你就是自己的冠军没有金牌有风度超越成败，做自己的冠军微笑是最好的奖牌冲刺是一种竞赛，不冲刺是一种境界永远做自己的冠军第2章 用梦想点亮人生的舞台天空是我不断挑战的极限插上翅膀，向目标宣战有梦，追梦，靠近梦行动让你和梦想无障碍第3章 血汗铸就冠军路不怕“先天不足”，就怕后天不努力花一天工夫，就看一块石头每一级横梁都只是用来搁脚的人生何尝不是一次长跑第4章 和自己PK，潜能也疯狂生命的主题：不忽略自己你也可以用三根弦奏出强音拼尽全力，更要拼尽潜力不要问能赢多少，而是问能输得起多少第5章 勇气打造含金量你是自己的黑马挑战自我，不断刷新自己不是失败了，而是没有成功和困难赛跑，甩掉问题的阴影第6章 人生如棋局，万事靠弈破纪录，首先破思路善博弈，脱困局天助不如自助要成功就要懂得变通第7章 一颗淡泊心，悟透比赛禅有想飞的那口气才能飞上天宽容，令人仰望的高度以淡定之心笑谈成败第2009张阳光的笑脸平常心为你的人生战局助威忍耐寂寞是生命的最高难度第8章 我参与，我快乐机会来不得半点糊弄最后一个球不落地绝不放弃带着责任跑完人生的马拉松默默奉献不一定籍籍无名第9章 取舍智慧成就NO.1放弃，才能另有收获进退有度，成功不青睐过分执著的人踏破“失败”的尸骸，好汉不怕从头再来合适的就是最好的从现在开始作出改变第10章 有一条生命的跑道叫信念压力下的信念才会开出最绚烂的花朵自信，让你成为世界“第一等”不抛弃，不放弃，站起来想成为冠军，先把自己定位成“冠军”第11章 一个最需要打败的是自己小小的进步，成就领奖台上的辉煌磨练自己，让自己不可替代你期望自己是什么样子，你就会成为什么样子热忱是火种，点燃人生的渴望突破自我，还人生一片精彩第12章 开放自己，以冠军的方式践行人生打开自己，你就赢得了整个世界拿不到金牌，你一样是第一除了自己，没有人能让你贬值打破常规，做自己领域里的冠军第13章 做大人生格局，成就另一种冠军风采冠军是暂时的光辉，心态归零才有更大的光芒感激对手，他们让我们变得更强大不断学习，谱写另一种冠军风采一切皆有可能预见未来，做大人生格局第14章 诚信入场券，品德的金牌褪去道德色彩，第一便暗淡无光比的不是成绩，而是面对规则的风度不逾越一分一厘，不做“冒牌”的自己没有得失，拥抱超越比赛第15章 团队胜利，另一种个人的大满贯1+1等于1，却大于2盲人提灯笼，帮助别人就是帮助自己沟通，默契让团队与冠军“零距离”汇入大海的水才是最完美的

# 《做自己的冠军》

## 章节摘录

插图：第1章 你就是自己的冠军冲刺是一种竞赛，不冲刺是一种境界如果你觉得博尔特征服世界的原因仅仅是他的速度，那你就大错特错了。征服世界的不仅仅是他的速度，还有他在100米终点前的回首眺望！他那不足0.2秒的回眸换来了整个“鸟巢”的沸腾，也换来了全世界的震惊！这在日常生活中我们完全可以忽略不计的一个回头的动作，对于一个正在跑向终点的百米运动员来说，简直生死攸关。可是，在这个时候，博尔特却能够回头张望对手，这不但显示了他面对比赛的自信，也显示了他面对人生赛场的一种心态。整个世界为他而惊呼，“百米冲刺是一种竞赛，不冲刺是一种境界”。中国人喜欢说“相由心生”。一个人的内在会反映在一个人的外貌“百米飞人”博尔特轻松夺金，以9秒69破100世界纪录上。老实的人，看上去憨态可掬，而狡诈的人，双眼则可能透露出一种狡猾的光芒。阅历丰富的人，在3秒钟之内就可以看出一个人的实力，这种本领全凭观察人的面部和举止。博尔特从内心到外表，都展现了无尽的自信和魅力。在比赛前，博尔特无比轻松，他不但面对着镜头或跳或笑，而且做鬼脸来逗乐电视机前的观众。解说员不无感慨地说：“博尔特把奥运比赛仅仅当成了一场游戏。”正是这种游戏的心理，令他从容不迫地参加比赛，毫无心理负担地挑战世界纪录。大赛临近还能保持波澜不惊的从容，这是一种胸怀、一种智慧，也是一种境界和气度。博尔特的这种境界并不是每个人都能达到的，这要靠实力的积累和良好心态的培养。为什么很多运动员平时成绩很好，可是在奥运赛场上，却很难发挥出自己的水平呢？这并不是他们技不如人，常常是因为他们不能有一颗平常心，在比赛中多了一份得失的计较。所以，我们说，无论遇到什么事，都不要惊慌失措，不要着急，要沉着冷静，慢慢的，这便会成为一种习惯，而这种习惯能让人受益无穷。当然，我们不用总是羡慕博尔特的才能，因为像博尔特、菲尔普斯和伊辛巴耶娃这样的冠军太少了。向他们学习，并不代表要和他们攀比，也不必因此而自卑，因为每个人都有自己的与众不同之处。

# 《做自己的冠军》

## 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持。我们特别感谢英涛先生在案例方面对我们的支持，另外向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：欧红梅、周珊、张艳红、赵一、赵红瑾、齐红霞、赵广娜、张保文、杜莉萍、杨婧、张艳芬、许长荣、王鹏、杨英、李良婷、上官紫微、杨艳丽、姚晓维、刘红强、付志宏、黄克琼、张乃奎、毛定娟、齐艳杰、李伟军、魏清素、何瑞欣、叶光森、徐娜、付欣欣、王艳、黄亚男、曹博、陈小婵、黄文平、李伟、史慧莉、余学军、陈润、李文静、李佳、罗语、蔡亚兰、杜慧、朱夏楠、朱辉、欧俊、王光波、彭丽丽、陈赐贵、孟宁、吴迪、肖冬梅、常娟、杨秉慧等。阅读是一种享受，编著这样一本书的过程更是一种享受。在享受之余，我们心中也充满了感恩。因为在编著过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。因此，在此书面世之际，我们要对为本书作出贡献的所有人表达我们最诚挚的谢意！相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。由于时间仓促，有些图片没能联系到作者，请相关作者与我们联系。

## 《做自己的冠军》

### 编辑推荐

《做自己的冠军》由新世界出版社出版。最本质的奥运精神，最现实的价值理念，最睿智的人生哲理。群雄逐鹿奥运已然成昔，十六天给我们留下了什么？悲欢成败化做人生感悟，要做就做自己的冠军。真正的冠军有三层含义：一是比赛的成绩，二是一贯的成绩表现，三是面对胜利和失败的态度。——杨澜（著名节目主持人）天空是我不断挑战的极限。——伊辛巴耶娃（北京奥运会女子撑竿冠军）冲刺是一种竞赛，不冲刺是一种境界。——董路（著名体育评论员）我本来想夺得一枚金牌，因为这是奥运会的金牌。但是我同样非常骄傲，银牌和金牌都是一样的，我来到这里，发挥了自己的水平，我很高兴，也感到骄傲和自豪。——柳金（北京奥运会女子体操全能冠军、高低杠亚军）人只有战胜自己、战胜不可改变的命运之后，才能变得强大。——肖钦（北京奥运会男子鞍马冠军）



# 《做自己的冠军》

## 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](http://www.tushu000.com)