

《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

出版社：当代中国出版社

作者：行培训

页数：143

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

《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？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》

《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

《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》

精彩短评

- 1、语言空泛，实例也不充分。
- 2、骗骗小孩还行

《自信的力量》

章节试读

1、《自信的力量》的笔记-第1页

写下确立的目标，给出自己可以达成目标的五个理由。

停一停，深呼吸三次。

激情是心灵生出的古怪念头，稍稍过量便会自信膨胀，令我们的判断处于病态。

霸气像一面镜子，是人是鬼照出的其实都是我们自己的影子。

佛挡杀佛，魔挡杀魔。

午饭后看看远方的景色，看看蓝天。

你什么时候会快乐？有出乎意料的好事发生的时候，或者是别人称赞你的时候？如果是这样，就等于把快乐的选择权交给了别人，要自信乐观的生活，我们要主动快乐！营造快乐的气氛，享受片刻快乐的时光！

传说中命运女神的脸有两面，一面在微笑，一面在哭泣。每当一个人的命运出现重大变化时，他就降临你身边，人们既看不到她微笑，也看不到她哭泣，只感到一种无形的力量在左右自己。哲人们说：笑的人看笑脸，哭的人看哭脸。

学会微笑，你就拥抱着整个世界，也能享受世界的拥抱！

走向成功的路是漫长的。出发之时，行囊里仅揣着模糊的梦想，还有一点脆弱的自信。是哪一只手在背包内加上足够多的补给？是什么力量让梦想越来越清晰，让自信越来越坚强？是谁用坚持支撑着坚持，用信心点燃了信心？是来自亲人，朋友，爱人的支持。出发之前不要怕说：需要你的支持！回首来时路也不要忘记说：谢谢你的支持！

永远再给自己一个机会，自信地告诉自己：再试一次就能成功！

永远向前看

生存需求-安全需求-爱和被爱的需求-尊重和被尊重的需求-自我实现的需求

或许，命运就是喜欢看到大起大落的局面，它一定要设置足够的挑战，才能把成功的桂冠戴在真正勇者的头上。

幸福的感觉是那么美妙，顶峰的景色又是那样迷人，再多留恋一刻吧！成功之后，最容易占据人心的便是这种想法，可是，它却会带人走上歧途，使天才转为庸人，让希望变成绝望，把幸福换做遗憾。在古老的故事里，浮士德观赏着自己创造的伟大成就，忍不住高呼道：“停一停吧！你真美丽！”于是，他的灵魂变成了魔鬼的奴隶。

《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:www.tushu000.com