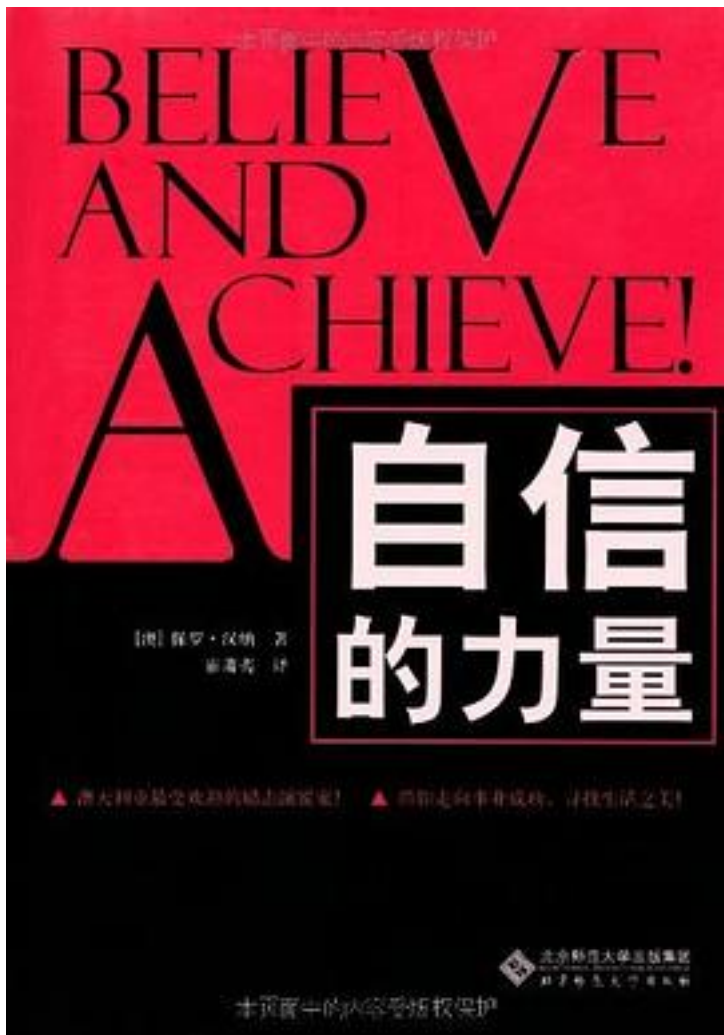


自信的力量



[自信的力量_下载链接1](#)

著者:行培训

出版者:当代中国出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787801703552

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，那就是一自信！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？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

作者介绍:

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

• • • • • ([收起](#))

[自信的力量 下载链接1](#)

标签

评论

[自信的力量 下载链接1](#)

书评

[自信的力量 下载链接1](#)