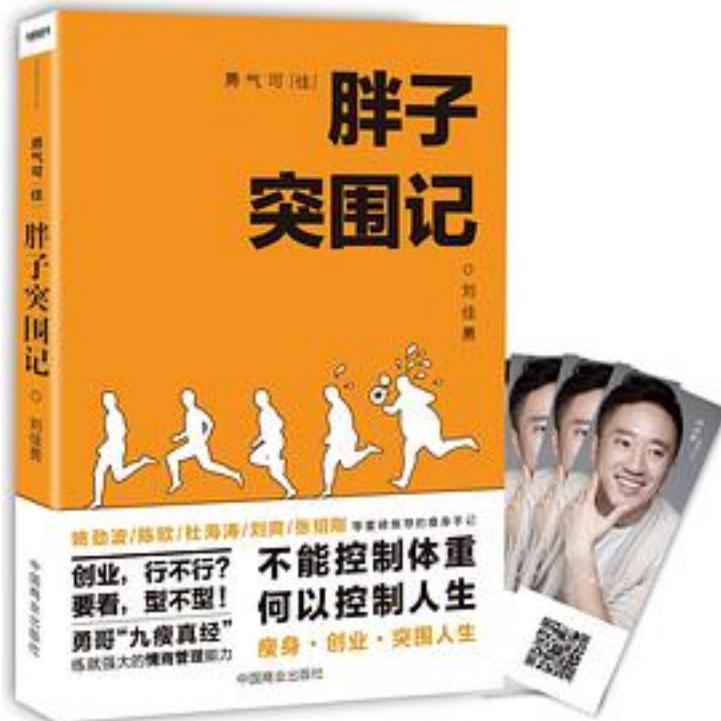


胖子突围记



[胖子突围记 下载链接1](#)

著者:刘佳勇

出版者:中国商业出版社

出版时间:2016-2

装帧:平装

isbn:9787504492166

不能控制体重，何以控制人生。作者将一个海归“土肥圆”不靠才华拼“颜值”的努力，淋漓尽致的呈现在读者面前。减肥看似是一件日常的小事，实则反应了一个人从毅力到耐力的方方面面的狠劲。作者希望将此概念在莘莘学子和青年创业者中传播开来，助力人生突围之路。《勇气可“佳”：胖子突围记》是继《勇气可“佳”：屌丝突围记》之后的又一力作。

姚劲波、陈欧、杜海涛、刘爽、张绍刚等重磅推荐瘦身手记。勇哥“九瘦真经”让你在瘦身塑形过程中同时练就强大的情商管理能力。

作者介绍:

刘佳勇 (John Liu) , 是FireEnergy Group (福能集团) 董事长兼CEO[2] , 早年留学德国, 现定居于西班牙马德里。刘佳勇先生拥有近10年的光伏行业从业经验 , 他一手创立的福能集团是欧洲领先的节能环保产品和服务提供商, 也是欧洲最富经验和创新精神的太阳能企业之一。近几年, 福能集团致力于太阳能应用产品的发展与创新 , 立志于让太阳能应用进入千家万户。同时, 刘佳勇先生担任欧中新能源联合会 (ASE EN) 会长, 不仅深耕新能源领域, 还涉足于新文化和新科技的国际化交流, 并且一直致力于提升华人在海外社会的地位和影响力。

刘佳勇五年医学, 三年德国认知心理学背景, 十年创业经历, 十五年海外生涯。

通晓德语、英语、西班牙语三门外语。

2011年成立欧洲新能源阳光谷。

自2012年6月以来, 刘佳勇参与录制天津卫视《非你莫属》节目, 为福能集团招纳了大量贤才, 并以传播正能量, 关心留学团体逐渐为大众所熟知。

2013年出版畅销书"勇气可佳一屌丝突围记"。

通晓德语、英语、西班牙语三门外语。创业人生路上的探索者。

2014年参与录制《老板变形记》

并通过实际劳动为凉灯村湘西百姓的孩子教育议案作努力。

2014年创立中国首个大学生创业职业能力养成平台PVGO, 担任PVGO创始人兼CEO。助力千万大学生实现素质、能力的双重提升, 并赚取自己人生的第一桶金。

刘佳勇用他的经历激励年轻人勇于突围, 在人生的道路上不断突围, 实现自己的梦想!

目录: 序/1

Part 1 发胖记

|哪个胖子不想重塑金身|

1 “非你莫属”中的“土肥圆” /7

2 忆往昔也是瘦子一枚/11

3 最常见的工伤是胖, 我差点没牺牲/

4 下定决心重塑金身/

Part 2 斗脂记

|瘦身不成功何以谈人生|

1 数字有重量, 梦想可拆解/26

2 不被嘲笑的梦想不配称之为梦想/33

3 为自己吹过的牛B买单/36

4 与一万次“动摇”PK/43

5 远离诱惑比抵抗诱惑更有效/48

6 怎么算对自己狠/52

7 常备情商管理“还魂丹” /57

8 让复胖不再是噩梦/63

Part 3 跑步记

|跑遍天下一览众衫大|

1 与跑步结缘/70

2 为瘦一起奔跑群/76

- 3 跑步是一道证明题/80
- 4 跑步也有天时、地利、人和/86
- 5 逗比跑事儿1：庄重的“跑友”问候礼节/92
- 6 逗比跑事儿2：面对烤乳猪转身离开/95

Part 4 复盘记

|瘦身中的成败和记取|

- 1 瘦身成功手记/102
- 2 身法：时间不是借口，场地不是理由/109
- 3 心法：“九瘦心经”依循人性弱点达到自我良好相处/136
- 4 远离江湖减肥派的各种忽悠/141
- 5 那些似曾相识的坑/146

Part 5 任性记

- 1 任性哥和土豪首先隔着一身肥肉/154
- 2 “任性，才能有钱”/160
- 3 “敢干”是任性的端正态度/164
- 4 习惯是支撑任性的理性基石/169
- 5 三大法则是任性到底的保证/173
- 6 单点突破开启你的任性人生/178

后记/183

致谢 小伙伴们/185

• • • • • (收起)

[胖子突围记 下载链接1](#)

标签

励志／情商

励志

健身

鸡汤

职场

梦想

屌丝

励志,健身,鸡汤,职场,梦想

评论

一般般。。。作者通篇都在写自己多牛多牛。。。好多话语重复。。没什么对减肥十分有用的信息。。。

读了20页

讲真，很多减肥书都没讲心理问题。虽然这本也讲的不算细。但，起码有提起这个想法。其实，减下来真的不难。不再胖，才是千古难题。形成一种生活方式是减肥的最终目标。但往往败在诱惑上。怎么雕琢自己的人生？很多人设想过，知行合一太难了。

人总是爱幻想，盲目乐观，轻敌。一是要确保方法得当，二是要有敢于挑战沿途坎坷和沟壑的勇气，三是要有跌倒再爬起的劲头。想做就做，绝不多说。

干货少，一篇经验贴可以讲完的东西硬生生拖了一本书。

偏重于心灵鸡汤方向的。现在的阶段，是要管住嘴。

把减肥和创业链接起来是没错，毕竟自律的人什么都能做的好，但是您的文字功底真的普通，想知道你记灵感的小本子都写的是毛线

#读书#03月#07.29#2018年3月27日，眼看快到月底，每月八本的计划还差2本，于是吃了饭，扔开手机，躺在沙发上，花了三个多小时，看毕这本《胖子突围记》。由于才看完的上一本推理有力的减肥书，所以这本絮絮叨叨老人教育年轻人的书，鲜有阅读的快感。作者从185斤，减了50斤，有力印证了每个胖子都是一只潜力股。不过他的方法没跳出管住嘴、迈开腿的套路，而且需要极强的毅力自控。作者在讲减肥的同时，还教了很多创业的方法，年老如我默默翻过，而且还会带一句自己身家过亿云云，仇富如我默默

翻过。

相比于减肥方法，更注重心态

终于看完 在一个节后的下午 口腔难受源于之前几天的任性畅饮吧
追逐酒后的畅快。29日一觉醒来就觉得不对了 随后口腔溃疡了 今天荒废了一天
在在喝茶治病 看完了这本书 还是很有感慨 好书 名言警句不少 内容干货也有
方法论与方法不错 我要重拾减肥的习惯控制饮食 好好生活

真不是简单的瘦身手册～这事一本人生手册` 我们都值得拥有！

[胖子突围记 下载链接1](#)

书评

读完此书印象最深刻的一句话“没有人有义务透过你邋遢肥胖的外表，去发掘你优秀美好的内在”所以勇哥励志减肥185斤减到135斤，整个减肥的过程中遇到很对的诱惑和内心上的低谷，但最终勇哥都克服了最后成功了，其实很多事情就是这样往往在你最坚持不住后者想要放弃的时候，告诉...

列夫·托尔斯泰说：“理想的书籍是智慧的钥匙。”

在勇哥的《胖子突围记》中，勇哥说：不能控制体重何以控制人生，而这恰恰传递了“不能控制体重，何以控制人生”的看法。减肥看似是一件日常的小事，实则反应了一个人从毅力到耐力的方方面面的狠劲。同时也看到一个人的坚...

《胖子突围记》对于需要减肥的人而言可能仅仅起到九瘦真经的作用，帮你实现瘦身塑性的愿望；对于对生活有更高理想与追求的人而言，更是一本全方位提升自己的指南，刘总把自己创业以来好多自我管理的理念写进了书里，其中的smart原则、PACD循环方法、还有刘总情商管理的独门秘籍...

胖子突围记讲述了创业者刘佳勇瘦身的心路历程，用一年的时间减掉50斤，成功的从土肥圆到高富帅。在瘦身的过程中也成功的实践了梦想拆解法和情商管理，让人收获很多。梦想拆解即不管多大的目标，都是可拆分的，只要把它们分解成一个个的小目标，努力去完成小目标，最后就会实现...

[胖子突围记 下载链接1](#)