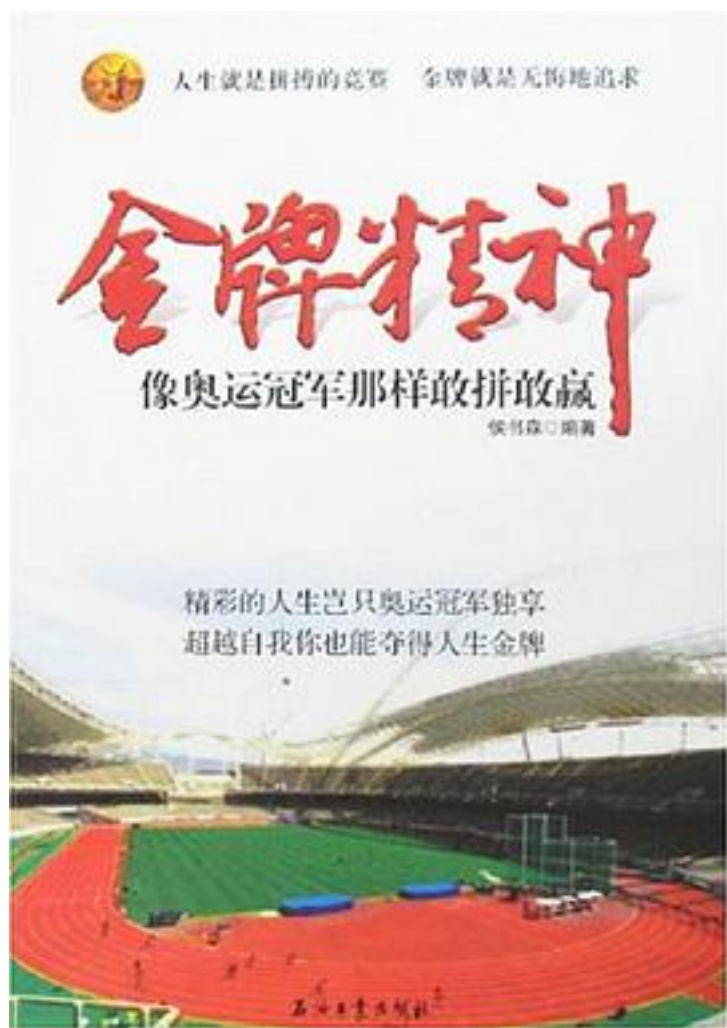


金牌精神



[金牌精神_下载链接1](#)

著者:侯书森

出版者:石油工业

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787502164270

《金牌精神:像奥运冠军那样敢拼敢赢》主要内容：一块奥运金牌，就是一个实现了的

梦想；一个奥运冠军的故事，就是一部成功的励志书。呈现在读者面前的这部书，描述了众多奥运冠军的感人故事和成长经历，揭示了由普通人成长为金牌冠军必备的十二项基本素质，告诉您赢得冠军的辉煌以及赢得金牌的艰辛，激励您用冠军的拼搏精神，去领悟人生的成功真谛，去夺取自己的人生金牌。

作者介绍:

目录: 一、志存高远，前途无量——成功首先需要设置远大的目标 奥运冠军的风采 惊人的一跃始于远大的目标 奥运冠军的人生启迪 1.目标是引导人生成功的航标 2.远大的目标是成功的磁石 3.做一个有着明确目标的人 4.准确确立自己的优势目标 5.行动是达到目标的唯一途径 6.志存高远，贵在持之以恒二、自信人生，人生无价——具有强烈的人生自信心 奥运冠军的风采 一步一印地登上辉煌之塔 奥运冠军的人生启迪 1.自信是开启成功之门的钥匙 2.自信+努力，就没有不可能 3.自己主宰自己的人生命运 4.用自信来超越自我 5.不要让自信心败给了弱点 6.做一个永远充满自信的人 7.拔起自卑重锚，扬起自信风帆三、勇往直前，爱拼才赢——培养顽强的拼搏精神 奥运冠军的风采 坚韧顽强的乒坛“小个子巨人” 奥运冠军的人生启迪 1.顽强的斗志是永不屈服的强者之道 2.面对挫折，用毅力助你成就人生 3.做一个敢于挑战人生的人 4.用决心承受挫折的打击 5.培养坚强刚毅的强者性恪 6.做敢和自己搏斗的勇士 7.坚韧顽强，尝试，尝试，再尝试 8.勇往直前，尽量不给自己留退路四、千里之行，始于足下——扎扎实实地打好人生的基础 奥运冠军的风采 摘取“网坛女皇”桂冠的少女 奥运冠军的人生启迪 1.勤勉努力，世上最成功的法则 2.吃得苦中苦，方为人上人 3.脚踏实地，打好坚实的基础 4.专注于一，走好人生每一步五、内心竞赛，逆境雄起——不断地进行自我激励 奥运冠军的风采 在逆境中奋起的拳王 奥运冠军的人生启迪 1.积极的心态源于自我激励 2.不断激发和强化自己的进取之心 3.主动地淌向人生命运的激流 4.激励自己，成功在于“永不放弃” 5.自强自立，战胜自己就是胜利 6.挑战自我，在“内心竞赛”中夺冠六、以苦为荣，成就自我——决不被困苦所吓倒 奥运冠军的风采 艰难中炼就的佩剑“将军” 奥运冠军的人生启迪 1.坚韧卓绝，历经磨难成大业 2.决不向逆境和命运低头 3.在逆境中坚韧地磨炼自己 4.走过去，前面就是一片蓝天 5.穿越苦难，做生命中的强者七、发掘自我，挑战极限——深入挖掘自己的潜能 奥运冠军的风采 为实现理想向生理极限挑战 奥运冠军的人生启迪 1.每个人都有一座潜能的宝库 2.自信的力量能把潜能充分地发掘出来 3.逆境往往能更好地激发人的潜能 4.模仿他人不如发掘自我 5.永远不可以随波逐流，独立创造自己的人生八、从容淡定，心态致胜——具有良好的心理素质 奥运冠军的风采 良好的心理素质是他克敌制胜的法宝 奥运冠军的人生启迪 1.克制自己才能获得生命力量 2.做自己情感的至高统治者 3.良好的心理素质来自良好的修养 4.修心养性须有平静安宁的心境 5.豁达开朗，乐观地面对人生 6.懂得有效地进行自我控制 7.祛除悲观烦恼，掌握情绪之道九、持之以恒，人生无悔——坚持、坚持、再坚持 奥运冠军的风采 辉煌源自坚韧不拔的坚持 奥运冠军的人生启迪 1.锲而不舍地坚持，人生就会成功 2.只要坚持，没有什么不可能 3.坚持到底就能获得胜利 4.坚强的意志是精神的脊梁 5.人生低潮是对自立者的磨砺十、敢于创新，善于创新——培养自我不断创新的能力 奥运冠军的风采 用大脑“谋杀”对手 奥运冠军的人生启迪 1.激发创造思维，冲破人生瓶颈 2.标新立异者方可独领风骚 3.人类因创新而不断前进 4.创新思维，用大脑改变人生 5.开启创耘能力，攀越成功巅峰 6.培养锻炼创新能力十一、屡经磨炼，永不言败——失败了，并不可怕 奥运冠军的风采 他用金牌证明了自己是英雄 奥运冠军的人生启迪 1.屡败屡战，在挫折中奋起 2.失败的磨炼能使人更坚强 3.失败是走向更高追求的开始 4.英雄常在跌倒后爬起来

- 5.坚信失败只是暂日寸的挫折
- 6.容忍失败，在失败中变通进取十二、胜败坦然，超越自己——正确地对待成功与失败
- 奥运冠军的风采 超越自我就没有什么做不到 奥运冠军的人生启迪
- 1.不断超越自我，展望生命的全貌 2.自主学习，不断地给自己充电
- 3.决不居功自傲，继续勇攀高峰 4.追求明天，未来成功的开始
- • • • • [\(收起\)](#)

[金牌精神_下载链接1_](#)

标签

评论

[金牌精神_下载链接1_](#)

书评

[金牌精神_下载链接1_](#)