第一图书网, tushu007.com

<<做普京那样的硬汉>>

图书基本信息

书名：<<做普京那样的硬汉>>

13位ISBN编号：9787509337639

10位ISBN编号：7509337631

出版时间：2012-6

出版时间：中国法制出版社

作者：陈涛涛

页数：215

字数：188000

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：http://www.tushu007.com

<<做普京那样的硬汉>>

内容概要

在人们的眼里，普京是条响当当的汉子、铁骨铮铮的硬汉。
他练柔道，秀枪法，功夫了得；开飞机，乘潜艇，驾赛车，骑骏马，上天入地，纵横驰骋；他高山滑雪，密林伏虎，大海捕鲸，劈波斩浪，勇往直前……
普京之所以是硬汉，不仅仅是因为他硬朗的外表和浑身上下散发着的阳刚之气，更重要的是，他强大的内心和出众的品质。
你我也许没有条件像普京那样练柔道、开飞机，但普京内在的品质是每一个人都可以学习的。
我们都希望成为生活的强者，主宰自己的命运，但真正的强者不在于他的财富、权力和职务，更不在于口出狂言、挥舞拳头、展示肌肉，而是要拥有一个强大而稳固的精神世界。

如果你像普京那样有一个明确的目标，知道自己要成为什么样的人，并坚持多年，敢于孤注一掷，你就是硬汉！

如果你有普京那般的自制力，经得起任何诱惑，做事心无旁骛，你就是硬汉！

如果你有普京钢铁般的意志，在挑战面前不逃避、不退缩，把战斗坚持到底，你就是硬汉！

如果你像普京一样刚柔并济，以柔克刚，该强势的时候强势，该让步的时候让步，你就是硬汉！

给我20年，还你一个奇迹般的俄罗斯！

——俄罗斯总统 普京
俄罗斯的“经济之帆”需要乘上“中国风”。

——俄罗斯总统 普京
普京使俄罗斯摆脱了恐惧，俄罗斯对他报以深深的感激。

——俄罗斯首任总统 叶利钦
俄罗斯需要强有力的领导人，普京是现成的。

——统一俄罗斯党党员 欧斯潘诺夫
国家需要沙皇！
沙皇是可以为国家负责的男人。

——俄联邦鞑靼斯坦共和国领导人 明尼哈诺夫
普京有着鹰一样的眼睛，走路的姿势也很有男性的力度。
女性的力量虽然不需要外在的表现，但我渴望有力量的人。

——央视主持人 董卿

<<做普京那样的硬汉>>

作者简介

陈涛涛，传记作家、编剧，代表作有《曹操发迹史》、《刘备发迹史》、《胡雪岩发迹史》等十余部。

第一图书网, tushu007.com

<<做普京那样的硬汉>>

书籍目录

第一章 硬汉是练出来的
　运动让普京散发着阳刚之气
　训练改变了普京的人生轨迹
第二章 硬汉知道自己该做什么
　少年普京要做间谍英雄
　为了梦想孤注一掷
第三章 硬汉拥有超强的自制力
　拒绝诱惑，心无旁骛
　成功者需要持续学习
　硬汉做事有始有终
第四章 硬汉有钢铁般的意志
　硬汉绝不畏惧挑战
　用意志拖垮对手
　把战斗进行到底
第五章 硬汉懂得刚柔并济
　该出手时就出手
　该妥协时就妥协
　以柔克刚才算高明
第六章 硬汉做事无可挑剔
　硬汉都是实干家
　硬汉不做亏心事
　硬汉都有好习惯
　硬汉都爱简单
第七章 硬汉待人坦率真诚
　硬汉不会自高自大
　硬汉面冷心热
　硬汉不会拐弯抹角
　硬汉有一颗感恩的心
第八章 硬汉魅力不可抵挡
　用冷幽默征服听众
　硬汉其实能言善辩
　硬汉都是好听众
第九章 硬汉有大智慧
　硬汉有壮士断臂的勇气
　硬汉尊重对手
　忍耐并不代表懦弱
　硬汉不浪费机会
第十章 硬汉比常人更努力
　总统没有假日
　不抱怨，不折腾，不怠慢
　硬汉任劳任怨
第十一章 硬汉勇于担当
　对“大家”负责
　对“小家”负责
第十二章 硬汉低调做人

第一图书网, tushu007.com

硬汉不是莽汉
硬汉不喜欢炫耀
硬汉不出风头
第十三章 硬汉值得信任
硬汉不说谎话
硬汉用忠诚赢得信任
硬汉说到做到
第十四章 硬汉头脑冷静，处事果断
硬汉从不慌乱
硬汉当断则断
硬汉不惜放手一搏
第十五章 硬汉知道顺势而为
硬汉善于审时度势
硬汉懂得顺势而为
硬汉擅长借势造势
第十六章 硬汉会经营自己的人脉
丰富的人脉让普京步步高升
朋友越多越幸运
不要四面树敌

章节摘录

第一章 硬汉是练出来的在我看来，摔跤比赛中这种只以成败论英雄的游戏规则是与做人的道理相同的。
在人生的竞技场上其实就是以成败论英雄，你只有站在最高处，才能够得到别人的尊敬，才能够得到你想要的一切东西。
所以，每一个盼望成功的人都必须勇敢地去迎接一切挑战，而且也只有依靠自身的实力战胜了困难和敌人，才能取得成功。
运动让普京散发着阳刚之气俄罗斯总统普京之所以能够成为俄罗斯女性眼中最具魅力的男性，一个重要的原因就是他不管何时何地出现在公众眼前，总是精神饱满、容光焕发，充满了阳刚之气。
普京能够保持旺盛精力的秘诀就是从小就坚持体育锻炼。
普京从小就与体育结下了不解之缘，他很早就开始参加各种体育锻炼，尤其是喜爱搏击型的体育运动。
最开始他练的是拳击，但是没过多久他的鼻子就让人打破了，从此就对拳击失去了热情。
对拳击失去热情的普京在一个很偶然的情况下和同学鲍里先科一起加入了列宁格勒金属工厂俱乐部，开始了桑勃式摔跤的训练，他们的教练是拉赫林。
普京在练习摔跤的日子里非常刻苦用功，总是愿意比别人多训练一些时间，事实上他的付出没有白费，很快他就后来居上，成为桑勃式摔跤运动中的佼佼者。
练了两年摔跤之后，普京又迷上了柔道，于是拉赫林又变成了他的柔道教练。
同样，他的柔道练得也很好，不到18岁的他就已经成为柔道黑带高手，上大学两年后他成为柔道方面的运动健将，1976年，他成为了列宁格勒的柔道冠军。
参加工作后的普京不管多忙都从来没有放弃过体育锻炼，他每天都很早起床，先在阳光下做上半个小时的保健操，随后再练上一阵子柔道，接下来再游泳20分钟，做完这些运动他才去上班。
出国访问期间普京也不忘以体育会友，被不少外国领导人引为知己。
除此之外，我们还经常在电视上看到普京从事高山滑雪运动、穿着各种各样的高山滑雪运动服短期度假的形象。
2010年3月独联体国家领导人在哈萨克斯坦举行非正式会晤期间，东道主邀请各国领导人滑雪，谁知道滑雪刚刚开始，普京就像离弦之箭一样把其他领导人远远地甩在了身后，其速度之快，令人惊叹。
普京从小就始终如一地坚持体育锻炼，所以才会有今时今日的强健体魄。
所以我们现在才会看到他时而纵马驰骋，时而赤膊垂钓，时而驾着摩托奔驰，时而驾驶飞机上天，时而坐潜水艇入海，我们才会看到他发达的肌肉和充沛的精力。
其实我们也能像普京这样拥有强健的体魄、充沛的精力和迷人的魅力，只要我们坚持不懈地进行体育锻炼。
那么我们在进行体育锻炼的时候应该注意些什么？
体育锻炼又能带给我们哪些回报呢？
每天最佳的锻炼时间是下午4时到7时，应该根据自己的实际条件和爱好去选择一项运动项目。
在通常情况下应该保持每天1小时的运动量，但是在晚饭前的40分钟不要运动，而且还要注意不要过度运动，运动时心率每分钟不要超过170次。
平时多阅读体育运动方面的书籍和报刊，还可以多关注这方面的相关资讯，通过这些渠道掌握正确的锻炼方法。
如果在运动中身体受损，那就要马上就医。
体育锻炼除了能够增强我们的体魄外，对我们的心理和神经也有很大的益处。
体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，改善人的生理和心理状态，让疲劳的身体得到积极的休息，让我们精力充沛地投入到学习和工作中去。
在外国政要中有很多人都钟情于体育锻炼，例如美国前总统小布什、新加坡内阁资政李光耀、法国前总统希拉克、新加坡前总理吴作栋等。
李光耀虽然已经将近90高龄，但是仍然头脑清楚、精神饱满、腿脚利落。

不管是在家还是出国，他每天都雷打不动地坚持长跑20分钟。
除了跑步之外他还经常游泳和骑自行车，如果他应邀去没有运动设施的国家开会，他就一定会随身带着一辆折叠式脚踏车，每天都坚持骑上一段时间。
虽然他每天只睡六七个小时，但他的精神却很饱满。
因为经常运动，所以睡眠质量很好，从来不失眠。
从普京和李光耀的故事可以看出，坚持体育运动可以带给我们很多意想不到的丰厚回报，那你还有什么理由不坚持运动吗？
不要找理由说自己太忙，难道你比普京还忙吗？
不要找理由说自己年纪大了不再需要运动了，难道你比李光耀的年纪大吗？
况且，越是年纪大的人越需要运动。
从现在就开始运动，坚持下去就会有不可思议的改变。

媒体关注与评论

给我20年，还你一个奇迹般的俄罗斯！
——俄罗斯总统 普京俄罗斯的“经济之帆”需要乘上“中国风”。
——俄罗斯总统 普京普京使俄罗斯摆脱了恐惧，俄罗斯对他报以深深的感激。
——俄罗斯首任总统 叶利钦俄罗斯需要强有力的领导人，普京是现成的。
——统一俄罗斯党党员 欧斯潘诺夫国家需要沙皇！
沙皇是可以为国家负责的男人。
——俄联邦鞑靼斯坦共和国领导人 明尼哈诺夫普京有着鹰一样的眼睛，走路的姿势也很有男性的力度。
女性的力量虽然不需要外在的表现，但我渴望有力量的人。
——央视主持人 董卿

<<做普京那样的硬汉>>

编辑推荐

《做普京那样的硬汉》深度揭秘俄罗斯一哥普京成功关键！
像普京一样目标明确，孤注一掷！
像普京一样性格坚毅，无所畏惧！
像普京一样刚柔并济，以柔克刚！
像普京一样坦率真诚，平易近人！
像普京一样沉稳内敛，低调做人！
像普京一样言出必行，说到做到！
像普京一样头脑冷静，处事果断！
像普京一样审时度势，顺势而为！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com