

<<艰苦训练>>

图书基本信息

书名：<<艰苦训练>>

13位ISBN编号：9787530850008

10位ISBN编号：7530850008

出版时间：2009-4

出版时间：君子 天津科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：君子

页数：262

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>

## <<艰苦训练>>

### 前言

生活是美好的，关键在于你以什么样的心态去面对它；生活是快乐的，关键在于我们的心境是否能享受它。

威廉斯说过：“人生是一次航行。

航行中必然遇到从各个方面袭来的劲风，然而每一阵风都会加快你的速度。

只要你稳住船舵，即使暴风雨也不会使你偏离航向。

”是啊！

在漫漫人生旅途当中，我们不可能总是春风得意，还有更多的是失败、挫折、打击和痛苦。

面对这些生活的苦难，只有昂首挺胸、乐观面对，才能从某个有意义有价值的领域中脱颖而出。

人们处在竞争激烈的社会中，各种压力让人身心疲惫。

其实，人生路上的种种经历，都是上天以另一种形式赐予我们的礼物，是对我们意志的磨炼和考验。

只要我们心中的信念没有萎缩，我们人生的旅途就不会中断。

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持有怎样的心态。

”不错，面对人生，心态至关重要。

心态决定着我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的人生。

有些人终日闷闷不乐，那是因为他们总是沉湎于过去的琐碎生活，而那些快乐的人，永葆快乐的心境，总是看到生活中积极的一面，力争快乐琴弦在耳边弹响。

## <<艰苦训练>>

### 内容概要

《艰苦训练：100条生存理由》共分九章：希望是世间万物的主宰、快乐是生活的真谛、宽容是人特有一种的涵养、乐观是成功的窍门儿、热情是引导成功的磁石、认识自我是成功的“理想国”、自信是扭转乾坤的武器、一次选择就是一次放弃、失败是检验人生的试金石。

内容详细而深刻地介绍了生活哲理，同时结合意义深刻的小故事。

使《艰苦训练：100条生存理由》更生动。

更富于哲理和趣味。

这些内容充满伟大力量的思想，让你“技”压群雄。

独占鳌头。

《艰苦训练：100条生存理由》通过前人的智慧，成功的点子，隽永的哲思，教你修炼成功大法，帮你提速。

人生需要不断跨越，跨越自然的障碍和自身的障碍，通过不断的磨炼和提升。

才能勇往直前。

这是一本真正有价值的宝典。

助你前行，让你轻松胜出。

100条理由，100种智慧，完美人生必须修炼的100项指标人生的成功，需要章法来完成，有的人才富五车，行走世上却举步维艰，有的人资质平平，却干出了令人瞩目的事业。

究其原因不外乎一个人的心态问题，所以从现在开始。

磨炼自己的意志，从积极，心态出发，持之以恒、团结合作，为成就大事打下坚实的基础。

## &lt;&lt;艰苦训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 希望是世间万物的主宰希望是永恒的喜悦有希望的生命才不会枯竭每天给自己一个希望人生最美好的东西是希望积极进取，才能看到希望没有希望的人生不算人生有希望才能看到光明珍惜拥有的，就是富有的第二章 快乐是生活的真谛每个人都是快乐的“心”是快乐之根知足者常乐快乐源于简单的生活幽默是化干戈的“仙丹妙药”别自寻烦恼感恩可以涤荡一切尘埃微笑不需要理由试着忘记过去付出比获取更快乐善良是一种世界通用语忌妒是快乐的“毒药”欲望是最阴险的陷阱痛苦的另一面必然伴有快乐快乐生活是自己决定的再苦也要活下去第三章 宽容是人特有的一种涵养君子不争宽容是生活的丰富“资产”宽恕是保持心理健康的“维生素”宽容是智慧的结晶用宽容的品质来武装自己忍一时风平浪静宽容是一种精神境界大肚能容，容天下难容之事人生不曾完美过挣脱“小我”的羁绊宽容是摆脱烦恼的“良药”宽容是心间流淌的温馨第四章 乐观是成功的窍门儿乐观是走向成功的幸运星乐观是一剂良药悲观是成功的枷锁悲观与乐观的“一念之差”乐观是快乐人生的催化剂乐观的性格可以后天养成豁达是乐观的先锋自卑是进取的腐蚀剂人生就是充满缺陷的旅程缺陷是另外意义上的一种美缺陷是前进的动力忧虑是原地踏步的摇椅抑郁是走向成功的障碍物战胜自卑才能塑造自我第五章 热情是引导成功的磁石热情是取得辉煌成就的法宝成功和热情相辅相成热情是人们唯一的动力热情是成功的向导热情是无穷的力量之源伟大的热情能战胜一切热情可以创造奇迹热情是可以传递的热忱是灵魂之火第六章 认识自我是成功的“理想国”你是独一无二的正确认识自己面对现实，承认自己了解你自己的长处自己是生命的重心思想和行为是成功的必要条件自尊心是一个人品德的基础面对挫折，学会自救找到自己的正确定位别跟自己过不去接纳自我，取长补短战胜了自己，等于战胜了一切人生靠自己把握第七章 自信是扭转乾坤的武器第八章 一次选择就是一次放弃第九章 失败是检验人生的试金石

## &lt;&lt;艰苦训练&gt;&gt;

## 章节摘录

台下一片寂静，听众显然都惊呆了。

“如果情况不尽如人意，我们总可以想办法加以改变。

”她继续说，“一个人的未来怎么样，不是靠运气，不是靠环境，也不是靠生下来的状况。

”她重复着方才说过的话，“如果情况不尽如人意，我们总可以想办法加以改变。

”“你若想改变眼前充满不幸或不尽如人意的情况，那你只要回答‘我希望情况变成什么样’这样一个简单的问题以确定你的希望，然后全身心投入，采取行动，朝着你的理想目标前进即可。

”阿济·泰勒·摩尔顿的故事给我们的启发是：只要你心中有希望，成功的彼岸就不会再遥远，它能指引着你认清自己的方向并走向一个成功的人生。

二十几年前的7月28日，一对恋人结婚后的第4天，他们本打算利用婚假的剩余几天去北戴河、秦皇岛好好玩一玩，两张火车票已经买好，就放在床头柜上。

这个建议是她提出来的，就在灾难降临的前一天提出来的。

吃过晚饭，他们一起准备好了行囊，就甜甜地进入了梦乡。

不知睡到什么时候，她做了一个梦，梦中他们俩个人穿着鲜艳的泳衣，携手奔向蓝蓝的大海，在清凉的海水里上下起伏，随波逐浪。

忽然间，一阵大浪向他们压来，并且伴随着震天动地的吼声……当她挣扎着睁开眼时，周围漆黑一片，仿佛整个天空都坍塌下来一般。

这时一个痛苦的呻吟声，是他的，就在她耳边。

是地震，一场灾难性的地震发生了。

她想坐起来，可重重的水泥板压着她。

她只好用手在他身上一直摸过去。

在水泥板和他身体相交的地方，她摸到了黏黏的、掺杂着碎沙石颗粒的液体。

血！

从他身体里浸出的浓浓的热血。

她号啕大哭。

然后他用另一只没有压伤的手牢牢地抓住了她颤抖的手，关切地寻问：有没有……东西……压在你……身上？

她告诉他没有。

他说那就不要哭了，他是顶天立地的男子汉，必与天斗与地斗，现在正是天地考验他的时候，他一定能战胜它们。

他一直鼓励她别怕，一定会有人救他们的。

他们突然想起去北戴河、秦皇岛的那两张车票，就放在床头柜上。

车票，使她产生了新的动力和勇气，于是继续摸索。

床头柜——车票——她真的触摸到了一张硬纸板，真的是车票！

她欣喜万分地把车票攥在手里，激动地摇着他的肩膀：我找到了车票！

他也很高兴：两张车票？

她心头一沉，一张，可另一张呢？

<<艰苦训练>>

编辑推荐

《艰苦训练:100条生存理由》由天津科学技术出版社出版。

<<艰苦训练>>

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>