第一图书网, tushu007.com

<<最后冲刺50招+临场制胜50招>>

图书基本信息

书名：<<最后冲刺50招+临场制胜50招>>

13位ISBN编号：9787030210050

10位ISBN编号：7030210050

出版时间：2008-4

出版时间：科学出版社

作者：中谷彰宏

页数：122

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

前言

快乐非过程，幸福在终点　　一切训练与运用的苦楚，都是为最后的3分钟而存在的。
无论工作，还是体育项目，抑或业余爱好，过程中充斥着痛苦。
训练技能是辛苦的，正式运用时也不免压力与抑郁。
譬如马拉松，绝非“快乐的42.195公里”，而是一路的艰苦卓绝。
但是，为什么还要坚持到底？
因为，我们知道有快乐将在最后3分钟到来。
厌倦工作、鄙夷工作的人，坚持不到最后3分钟。
因为不知道有最后3分钟的快乐，所以感到无聊。
快乐只在最后3分钟来临。
坚持到底就能体验这种快乐。
马拉松的最初5公里是不会有快乐激素多巴胺分泌的，多巴胺只在终点前出现。
如果你苛求多巴胺提前出现，只能陷入对自己兴趣和能力的怀疑与苦恼之中。
工作、体育项目、业余爱好的成败都在于能否坚持到最后3分钟。

内容概要

人生和工作的加时赛无处不在，奇迹往往会在最后冲刺时刻产生。
胜券在握的人也有可能在最后一刻功败垂成，而本来败局已定的人也有可能在最后一刻扭转战局，反败为胜。
所以人生的快乐都在这最后一刻的冲刺之中。
作者在《最后冲刺50招》列出了许多实用的方法，告诉大家的是要理性地正确地对待结局，胜不骄败不馁，这次的终点也是下一个起点，要为下一个战役做好准备。
　　不能发挥自己最佳实力，是因为准备过于充分的原因《临场胜50招》用体育和身边的一些事例介绍了如何高临场应对能力的方法，作者告诉我们如何才能不把问题往后推，比满足更重要的是情绪上的愉快，现在发生的事要用进行时去考虑，这不仅是为自己也要为他人而努力奋斗等，从而帮助读者取得最终的成功。

作者简介

中谷彰宏，1959年4月14日生于大阪府坍市。
早稻田大学第一文学部戏剧专业毕业。
在日本著名广告创意公司博报堂担任商业广告策划人八年之后，创办了股份公司中谷彰宏事务所。

著作还有《创意无限50招+振奋自我50招》、《脱颖而出50招+成功转型50招》、《循循善问50招+吸引顾客50招》、《当局不迷50招+困境自强50招》、《反败为胜50招+平衡自立50招》等一系列励志类畅销作品。

书籍目录

最后冲刺50招　◎巅峰对决时，就是终结处　◎忘得过去事，拼得最后赢　◎最后3分钟，不靠技巧胜　◎人生也伤停，强者补时胜　◎享受得终结，享受得人生　◎最后3分钟，只给拼搏人　◎奇迹不神奇，最后频频生　◎出发时迟到，结束时必输　◎先找输借口，最后必然输　◎人生如赛马，最后直道长　◎同在竞技场，人间最盛事　◎舌头不紧张，大脑才放松　◎最后3分钟，时间能叫停　◎用鼻子呼吸，放松求胜利　◎胸膈肌僵硬，才用肩呼吸　◎平时总逃避，最后输全局　◎最后3分钟，保持好节奏　◎不求结果者，最终得结果　◎最后3分钟，莫问他人事　◎最后3分钟，去伪见真容　◎最后非最后，平常总平常　◎十年磨一剑，关键试锋芒　◎感激在口中，身心得放松　◎结局靠过程，先想枉劳神　◎生活不如意，都是练习题　◎三分斗怪兽，超人是英雄　◎服务好与坏，只看下班前　◎出门3分钟，才是真心话　◎埋单也服务，顾客更欢欣……临场制胜50招

章节摘录

忘得过去事，拼得最后赢：　　善于利用最后3分钟的人，也是善于转换心情的人。
因为，他不会沉溺于过去。
有人一直在输，但来必还要输；有人一直在赢，但未必会赢下去。
最后3分钟，可以扭转乾坤，可以让时光倒流。
许多赛事一直是一边倒，结果在最后3分钟被逆转。
有的人一直不顺，但也能突然时来运转。
在最后3分钟，完全换了一个人一样。
自己不再是自己，对手也不再是他自己了。
所以，不管自己多么命运多舛，但不意味着你的最后3分钟还不走运。
一直顺利，也不必然在最后3分钟也顺利。
所以，要学会转换心境，把最后3分钟看作一个新的开始。
在最后的3分钟，有足够的机会起死回生。
而沉溺于过去的成功或失败的人，都不会在最后关头取胜。
不要为过去的失误而寻求补偿，因为寻求补偿的思维仍然是沉溺于过去的思维。
进入最后的3分钟，就要忘记过去的失误。
这最后的3分钟不是追加的3分钟，而是全新的3分钟。
享受终结3　过去的成败全抛开　　最后3分钟，不靠技巧胜：　　在最后3分钟之前，技巧决定胜败。
但到了最后3分钟，技巧已不能带来差距。
如果想单凭技巧获胜，是无法在最后3分钟成功的。
最后3分钟，需要精神的力量、人格的力量、运气、大势等等所有的一切。
不是看你的训练如何，而是看你日常生活的24小时、365天是怎样度过的。
如果你今年35岁，那么，这35年你的人生经历都将在最后3分钟展示出来。
即使你技不如人，也不要放弃努力。
即使你没有完成工作的力量、技术、知识、经验，只要你在最后3分钟竭尽全力，也能够完成你的使命。
享受终结4　靠精神的力量取胜。

编辑推荐

最后拳头反胜为败追悔莫及的人请读《最后冲刺50招+临场制胜50招》，想反败为胜的人请读《最后冲刺50招+临场制胜50招》，想坚持到底的人请读《最后冲刺50招+临场制胜50招》。

即将面对真正较量的人请读《最后冲刺50招+临场制胜50招》，有实力但临场制胜力不足的人请读《最后冲刺50招+临场制胜50招》，没有实力但希望临场制胜的人请读《最后冲刺50招+临场制胜50招》。

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