第一图书网, tushu007.com

<<李小龙成功心得>>

图书基本信息

书名：<<李小龙成功心得>>

13位ISBN编号：9787122044006

10位ISBN编号：7122044009

出版时间：2009-3

出版时间：化学工业出版社

作者：张笑恒

页数：203

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

<<李小龙成功心得>>

前言

一个男人倘若一生都不曾享受过战斗的快意。
那无疑是可悲的。
一个女人倘若一生都不曾陪伴男人去拼搏过。
那无疑是寂寥的。
人生向来缺憾重重——无论在物质上还是精神上。
而对梦想的追求和对成功的渴望恰恰会帮我们弥补这些缺憾，实现人性的光辉。
“ 具有成功的意识的人是无暇想及失败的 ”。
三十多年前。
一位叫做李小龙的年轻人曾经这样鼓励过他的同龄人：三十多年后，人己远去．话犹在耳．像李小龙一样渴望成功的年轻人仍在前仆后继，而得到李小龙精神真传的人却少之又少。
世界稀缺的不是李小龙的拳头和怪吼，而是他拼命追求理想和成功的暴风雨般的劲头。
他用他那来去如闪电般的生命彻底诠释了中国式成功：正心、修身、富家、爱国、赢天下。
干万别认为李小龙只是一个打星或功夫拳师，要知道连毛主席他老人家都说李小龙武功好，表演精彩．他为中国人增了光．他的电影正气凛然，爱憎分明、感人。
这种评价可谓一字干金，迄今为止从未有哪个华人影视大腕堪与匹敌。
作为本世纪中国最突出的传奇人物之一，李小龙是许多人的偶像。
无论是在中国还是在海外。
虽然他来去匆匆，展现给世人的仅仅是三十二年的瞬息风华，却至今激励着干百万年轻人追随他的足迹。
这其中不乏希望自己成为武术家、成为公众明星者，但更多普通人是希望借李氏成功之路的精髓，来完善并缩短个人奋斗的漫漫征程。

<<李小龙成功心得>>

内容概要

“一个人的最大罪过莫过于要求自己太低”、“即使你是天才也需要奋斗”、“世上无人可以令我倒在地上”、“以无法为有法，以无限为有限”、“清空你的杯子，方能再行注满”。
也许你没有想到，这些极具励志价值的语言，都是出自李小龙之口。
本书以李小龙为励志原型，采用蓝海性的写作策略，从李小龙的成功轨迹中提炼出一个青年人获得成功必需的关键元素。
在发掘李小龙成功历程的同时，作者还特别撰写了“感悟李小龙”和“案例链接”，形成延伸阅读，现学现用。
相信这种新颖的体裁能够激发读者的兴趣。
通过本书，读者可以学习一个成功男人身上散发出来的那种极其张扬的精神光芒：梦想、坚持、感恩、创新、偏执、专注、隐忍、责任、坚强、勇气……　这将是一本感动读者、激励读者的励志图书，角度新颖，体裁别致。

作者简介

心理励志类畅销书作者，著作有《心态就是本钱》、《做事先做人》(温暖珍藏版)、《把苦日子过甜》、《小故事大道理》(温暖珍藏版)等。

<<李小龙成功心得>>

书籍目录

第一章　坚持梦想，既定的目标永不改变　1．任何成功只发生在有目标的人身上　2．有明确的目标，才能有超强的动力　3．一个人的最大罪过莫过于要求自己太低　4．我就是要做一条“龙”门　5．每天为你的目标最少做一个明确的行动门第二章　自信自立，自信者强，自立者王　1．想要成功只能靠自己　2．除了自助之外，再没有别的助力　3．即使你是天才．也需要奋斗　4．了解自己相信自己，干些惊世骇俗的事　5．我可以告诉你，世上无人可以令我倒在地上第三章　坚韧无畏，一切阻碍都是纸老虎　1．意志力能创造人的完美　2．刚柔并济，坚韧也犹如松弛　3．人的精神力量会移除所有障碍，而自我征服就是最伟大的胜利第四章　自我挑战，不断超越才能走向卓越　1．以无法为有法，以无限为有限　2．一般人最大的通病便是太自满　3．水在静止时是清澈的，但翻腾汹涌时是充满破坏力的　4．世界上最柔的东西莫过于水，然而它却能够穿透最为坚硬的东西　5．弱能胜强，柔可克刚第五章　博采众长，择善而从才是集大成者　1．清空你的杯子，方能再行注满　2．博采众长才能强大自己　3．吸收对你有用的精华，抛弃无用的糟粕　4．学习是一种过程，永远不终止的发掘　5．让内心无任何固守僵结　6．当我留心倾听自己的缺点时，我已经成长了第六章　精益求精，要做就做到最好　1．要做就做最好　2．不苛求完美，但要追求完美　3．宁缺毋滥，一定要有责任心　4．沽名钓誉或妄自尊大均不足为法门　5．不良的心理情绪只会阻碍到我们学习或发展事业门　6．尽量地自由发挥一个人的才干的话，可以决定他未来的命运门第七章　敢于创新，一切在变，唯有创新不变　1．如果只是随着传统模式走，你就只能生存在传统的阴影下门　2．了解过去的只是老路子，你要了解你自己门　3．让你的思维如水一般没有束缚门　4．不拘于形式，而要把它熔化，收发自如门　5．勇于创新的人才能立足于社会门　6．保守僵化只能是死路一条门　7．一切伟大的东西都不可以视作万古不移的定律门第八章　真诚正直，真诚做人，坦荡做事　1．真诚无私，帮人就是帮己门　2．真诚守信是做人之本门　3．坦诚正直天宽地广门　4．如婴儿般率真而又充满着机智门第九章　重情重义，黄金有价情义无价　1．永远铭记和感恩长辈的教诲门　2．坚决不做伤害朋友的事门　3．曾经击败过的对手都是我的朋友门　4．我爱我的妻子．我爱我的孩子门第十章　自尊自强，任何时候尊严都不能丢　1．我绝不会说我是天下第一．可是我也绝不会承认我是第二门　2．一个人有了自尊心，他才可以明确地去“指导”自己向正确的道路迈进门　3．尊严可以发掘自己的潜能门　4．无人能伤害你，除非你让他这样做门　5．想要增加自己的信心和尊严，只有多作实际行动门附录1 李小龙生平简介门附录2　李小龙一生荣誉榜附录3　李小龙影视作品参考文献

章节摘录

第一章　坚持梦想，既定的目标永不改变1．任何成功只发生在有目标的人身上小塞涅卡曾有句名言：“ 有些人活着没有任何目标，他们在世间行走就像河中的一棵小草。
他们不是行走，而是随波逐流。
”没有目标就没有方向，没有方向那就更谈不上目标的实现了。
1967年，那时已经是影视巨星的李小龙，在接受功夫杂志《黑带》的记者采访时说：“ 在香港，当我还是小孩时，我是一名小阿飞，总爱四处惹是生非。
我与我的小伙伴们曾用铁链及藏有小刀的笔作为武器。
有一天我突然问自己：如果我的伙伴不在我身旁，而我却陷入一场打架中，这会有什么后果呢？
于是，我决定要学习如何保护自己，这样才能不被他们打败。
这就是我开始学武术的最初目标。
”这个最初的小小目标，在当时看来是很幼稚和单纯的，但就因为最初为了保护自己的动机，让他坚定地走。
上了武术之路。
后来，李小龙经过朋友的引荐，终于拜到咏春拳大师叶问的门下。
叶问虽然看似老态龙钟，但身手似龙似虎、如风如影。
比年轻的后生还要轻盈矫健、快捷、凶猛。
李小龙看得眼花缭乱，一个意念却格外清晰，他惊叹武术对人的巨大作用。
此时的李小龙心中，已经不是当初简单的要在打架中胜出的小目标了，而是暗下决心：要坚定不移地以武道作为未来的人生道路，毕生竭力，九死不悔。
就是因为这个目标的不断激励，最终让他实现了创立“ 截拳道 ”、终成一代武术宗师的大目标。
如果没有灯塔的指引，海洋上的轮船就永远找不到正确的航向：如果没有雷达的导航，飞机就会迷失在茫茫的天空之中。
李小龙正是因为树立了这个明确的目标，并矢志不渝地为之奋斗，才会有后来超人的成就。
正确的目标能导引人，崇高的目标能鼓舞人，伟大的目标能激励人。
不管是人生的大目标还是事业上的小目标，我们都得让自己活得有梦想、有方向。
有梦想的激励才能描绘出精彩的华章。
一部《士兵突击》让王宝强迅速窜红，有些人说他的成名只是一个偶然，但了解其经历的人都知道，这一切都是因为王宝强从小就树立了一生的目标，就是要当个大明星，并为此一直努力到今天。
王宝强6岁时看了李连杰主演的《少林寺》后，就确定了目标：我要做演员。
为了这个梦想，8岁独身一人去了少林，之后用了6年时间练武，为自己的理想而做好准备。
14岁就出来闯天下，开始了北漂的生活。
2000年，怀着美丽的电影梦，14岁的王宝强离开了少林寺。
来到北京时王宝强身上仅有500元钱，他和5个人在一个煤场旁租了大杂院里的一间房子，房子年久失修，墙皮都脱落了。
第一站是北京电影制片厂。
为了联系活方便，他们凑钱买了一个BP机。
初来乍到的王宝强，蹲了半个月才等到了第一个群众演员的角色：穿着大褂在明清一条街上走一遍，走完下场。
目标没能实现，同伴劝王宝强放弃，说你长得不好看，又不是李连杰、成龙，没拿过武术冠军，还是回去吧。
但是王宝强觉得目标还没有实现怎么能回去呢，于是咬牙坚持着。
日子一天天过去，带的钱花完了，没有龙套跑的日子，王宝强只能和伙伴去建筑工地打零工，赚取一天25元的生活费。
最痛苦的时候，他带着拍戏得来的满身伤，绝望地躺在工地的房间里，望着天花板。
这样一过就是两年，王宝强没给家里打过一个电话，他怕家人牵挂，不知道该说什么，但即使继续走

下去的路看不到光明，他也从：来没有想过放弃。
时间证明王宝强的目标和他坚持目标的做法都是正确的。
2002年春天，正在一家建筑工地工作时。
王宝强的呼机响了，是《盲井》剧组通知王宝强去见导演李杨，正是这个呼叫改变了他的命运。
虽然拍这部戏的过程是危险而艰苦的，但王宝强以《盲井》拿到了2003年的金马奖，接下来又参演了冯小刚的电影《天下无贼》中傻根的角色，让他一炮打响。
到了2007年，《士兵突击》在全国各大电视台热播。
“兵王”许三多征服了许多观众，王宝强也成了家喻户晓的大明星。
回首一路走来的过程，人们不禁要说，《士兵突击》中执著于一个目标不放弃的许三多就是王宝强，是《士兵突击》成就了王宝强，但从另、一种意义上来说，是对目标不懈追求的王宝强成就了《士兵突击》中的许三多。
不管是巨星李小龙，抑或是“民星”王宝强，他们都为自己设立了明确的目标，并抓住一切可以抓住的机会去努力和奋斗。
生活的艰苦他不放在眼里，经历的挫折他当作磨砺意志的财富，时刻不松懈，不放松。
正因为如此，他们才能品尝到成功的甘甜。
2．有明确的目标，才能有超强的动力前苏联著名的文学家高尔基说过：“一个人的理想越高，他的成就就越大。
有高的目标，就必然有高的追求，付出高的劳动代价，所取得的成就自然就大，即使达不到设定的目标。
成就与劳动是成正比的。
”是的，只有明确的目标才能激发一个人的斗志，才能使人具备为了目标而奋斗的超强动力。
李小龙在学习咏春拳过程中的痴迷劲，让师父和师兄弟们很是吃惊。
他有强大的动力去习武，其实是因为他心中形成了一个让中华功夫发扬光大的明确目标在支撑。
李小龙的师父叶问教徒一直主张少而精。
在他的门下除李小龙，只有自己的儿子叶正、黄淳梁、楚原、张卓庆等数人。
李小龙的一些基本动作多由师兄黄淳梁传授，而年事已高的师父只是在一旁指点教化。
叶问反对徒弟们一味地下死功夫、笨功夫，强调习武最重要的是“悟性”，教法灵活不呆滞。
李小龙对师父的点化之辞或示范招数铭记在心，时常反复回味领悟。
据叶正回忆，有一回他同李小龙一同上街买东西，行走之时突然发现李小龙不见了。
叶正转身回去找他，只见李小龙坐在路边，如禅师入定般地冥思默想，纹丝不动。
更让叶正诧异的是，最后李小龙缓缓地站起来，李小龙然依照刚才悟及的心得当街练了起来。
李小龙痴迷于练武，甚至到了“走火入魔”的地步他为了学好咏春拳的粘手功夫，特意在自己房间设了一木人桩，每天回家后对着木人桩勤练不辍。
他为了练就健的体魄，缺乏新式的西洋健身器械，就用沙包石块来代。
他就是连吃饭时也在练功，右手拿筷子左手却以拳打板凳，以练就拳头的硬度。
那段时间，李小龙的日程安排得非常紧凑。
除在武学咏春拳，仍利用拍电影的空隙时间，向其他叔伯学夫。
其实在李小龙离港赴美时，他已掌握了多种拳术。
为他在日后独创一门“截拳道”，夯实了坚实的基础。
中国有句古话说得好：无志之人常立志，有志之人长志。
相信每个人都树立过或大或小的目标。
但并不是一个人都能坚持下来，并为之长久地奋斗不息。
李小龙所以后来在影视和武术方面取得巨大成就，这与他为实目标的不懈努力和超强的动力是分不开的。
不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。
立目标很容易，实施目标的过程却是异常的艰难。
只有持下去，不断地付出才能大的收获。

随着1997年香港的回归，董建华成了被广大中国所熟知的名字。
他是香港特别行政区第一、第二任行政官。
董建华面对自己的成就，意味深长地说：“ 我喜欢自己定下一个目标。
定下目标，我便会坚定不移地朝着这个目标努力。
我从小就培养出这样的个性。
每当达到一个目标，就是人生的乐趣。
”董建华的成功来自从小树立明确的目标，这些目标就是他执著前进的动力，鼓舞他不断地为实现目标而刻苦实践，终于一步步走到今天。
董建华1937出生于上海，10多岁时移居香港。
因不会讲广东话，同学们又听不懂他的上海话，常常被取笑。
董建华人小志气大，很快明确了学好广东话的目标。
他从此开始主动与同学们交谈，一字一句地学习广东话，只用了几个月的时间就消除了语言障碍。
17岁时，不懂英语的董建华又到英国读书，父亲寄给他的钱仅够学费及生活支出，所以生活过得很艰苦，但因为有明确目标的支持，董建华一刻也没有退缩过。
到了暑假，他便出去打工，如到餐厅服务、去煤气公司铲煤等。
明确的目标，就像是指引他向前的动力。
1960年董建华，顺利地从英国利物浦大学毕业，获海事工程理学士学位。
其后，他开始在美国通用有限公司及家族公司任职。
董建华在回忆学生时代这段经历时说：“ 不会说广东话要学，不会说英语要去英国，对我来说都是一个很大的挑战，而这种挑战给了我一个很好的锻炼。
”目标的实现源自于你的努力，你的努力源自你的动力。
一个人有了明确的目标，而且是较高并能到达的目标，就能激发自己的潜能，实现自己的梦想。
很多人都希望功成名就、出人头地，在羡慕别人的成就时，不妨先为目己定一个明确的人生奋斗目标，然后努力去实现它。

媒体关注与评论

自幼我便是李小龙的铁杆崇拜者，酷爱他的电影与武功，敬佩他以艺扬武、弘扬国威的铮铮民族精神，希望有一日像他那样通过电影把中国武术发扬光大。

——甄子丹很少有这样的年轻人闯入你的生活，并教给你一个无法用金钱来衡量其价值的“秘密”——自我认同感。

——日本武术家木村武之李小龙是许多人的偶像，其最伟大之处在于他激励着千百万年轻人追随他的足迹。

——阿诺德施瓦辛格生前是一座丰碑，逝后是一个传奇。

——成龙

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