第一图书网, tushu007.com

<<健康成就未来>>

图书基本信息

书名：<<健康成就未来>>

13位ISBN编号：9787533749743

10位ISBN编号：753374974X

出版时间：2011-6

出版时间：安徽科技

作者：(韩)李元雪//姜宪求|译者:于伟星

页数：104

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

序 年轻人，健康很重要 “锻炼？
运动？
哪有时间啊？
” “疯了吗？
连学习国语、英语和数学的时间都不够！
” 以上这些反应就是当我们提到体育锻炼时，最常听见的一些声音。
我们的孩子整天忙于学习，将全部的精力都投入到高考中。
对父母来说，孩子们能考上SKY大学（韩国排名前三的著名高校的英文名字的首个字母的缩写：首尔大学Seoul National Unigersity，高丽大学Korea University，延世大学Yonsei University——译者注）是他们最殷切的期盼。
日复一日地埋头于“功课一辅导班一熟记”，可能会取得所谓的一流大学的毕业证，但是我们的孩子因为将全部的精力都投入到紧张的高考学习中，结果体质日益衰弱，而且遇到一点点小困难，就会茫然不知所措，进而导致在当今竞争激烈的社会里，不断地遇到挫折。
年轻人都很害怕入伍军训，因此入伍前，就去跆拳道或者合气道等武术辅导班学习，同时还要进行其他一些相应的体力训练。
尽管大家都做了相应的入伍准备，但是最终还是因不能适应军队的训练而痛苦不堪。
2004年初进行的一项调查显示，韩国20～30岁的年轻人当中，不能有规律地做运动的人数达三分之二。
我们周围的年轻人总是挣扎在各种药物和社会的重压中，要说运动也只是简单地在电脑前活动活动手指而已；而韩国40岁以上的人口死亡率居世界第一位！
听到这些，我们不禁感叹：年轻人啊，我们真的很虚弱啊！
一个人的理想无论有多么远大，都需要有健康的体魄做保证。
因此，现在我们迫切需要为我们的生活注入新的活力。
这种活力的关键词就是“完全的身心健康”。
那种认为擅长学习的才子、专家和高级人才即使病怏怏的也无大碍的时代已过去。
电脑前的天才，研讨会上受到好评的公益人士，在体育馆或运动场上也不乏叫好声的人，在世界舞台上已开始崭露头脚。
当“完全的身心健康”已成为时代的关键词的时候，我们周围的年轻人也应该开始慢慢地对于地球村的协调发展承担起相应的责任。
在古希腊，各种运动并没有被认为只是提升竞技力的单纯的趣味活动。
就像是所有国民对国家负有不可推卸的国防义务一样。
当时的所有国民都通过体育来提高身体素质。
因此体育的终极目的不是单纯的专门体育而是“全人教育”。
这种注重身心协调发展的西洋式的“全人教育”的发起人，便是文艺复兴时期意大利的阿尔贝蒂。
阿尔贝蒂是那个诗人、哲学家、建筑家、音乐家、雕刻家和绘画家等人才济济时代中的佼佼者。
他设计的圣安德烈亚教堂是文艺复兴时期建筑艺术的缩影。
就是这样一位拥有超人智慧的优秀学者有着出色的身体条件。
他弹跳的高度相当于自己的身高，可以说他是一位真正的“全人”。
这种“全人教育”的传统是近代西欧包括现代教育的基石。
让我们来看看培养了很多卓越领导人才的美国学校的体育课程的安排：一个学期篮球，一个学期棒球，然后是垒球、美式足球……而且每个学生必须在每个学期义务监督一种团队运动。
被监督的这个运动队的成绩也和高考成绩挂钩。
对像跑步、游泳和体操等个人运动项目也进行奖励，而且这些项目作为低年级的必修科目，进入高年级后这种对体育运动的要求更高。

这种团队运动的重点不只是单纯地更进一步增强个人的身体素质，而且通过这种团队运动也能培养个人的人格魅力。
　　团队运动向人们展示的是协作的魅力和价值。
在打开每个人视野的同时，也培养了认知别人的度量。
共享进球后雀跃的同时，比起个人的兴趣，团队的运动更能让人体会到人生的快乐和幸福。
而且，不只是通过头脑思考协作和友爱，通过这种反复的动作还能将团队协作精神植入体内。
　　准确解读队友发出的信号，抓住后卫的空当，全力进攻，或许会受伤，也或许会在擅长的运动项目里失败。
或在没有信心的运动里成功，从这一切中应该学会积累经验，同时打开通往成功的捷径。
单靠自己无论如何都无法冲破对方的防守，但是在最终依靠团队配合击垮对方的瞬间，“共生共灭”的精神正在慢慢地融人体内。
　　为了整个团队，随时准备挺身而出。
即使自己出局，但为了团队的胜利，也会全力支持。
学会接纳别人，学会和别人打交道。
　　就是这样的人，散发着魅力又充满力量的人，内心世界和外在体质统一的人，通过与别人的相互合作振奋自己的人，将理想变为现实的“行动派”的人成为领导者的时代已到来。
本书就是为激励那些梦想着实现明天宏伟蓝图的人而写。
　　人生短暂，不要再犹豫！
　　李元雪 姜宪求

内容概要

一个人的理想无论有多么远大，都需要有健康的体魄。
因此，我们现在迫切需要为我们的生活注入新的活力。
这种活力的关键词就是“完全的身心健康”。

当“完全的身心健康”已成为时代的关键词的时候，我们周围的年轻人也应该开始慢慢地对于地球村的协调发展承担起相应的责任。

《健康成就未来》是为激励那些梦想着实现明天宏伟蓝图的人而写。

散发着魅力又充满力量的人，内心世界和外在体质统一的人，通过与别人的相互合作振奋自己的人，将理想变为现实的“行动派”的人成为领导者的时代已经到来。

《健康成就未来》由姜宪求等编著。

作者简介

姜宪求：
推崇“让梦想成为现实的力量”，被誉为韩国最有激情的“梦想传教士”。
从1995年设立水原梦想学校以来，他先后在世界各地开设了很多所梦想学校，还通过演讲和著书的形式向青少年和各阶层人士传递梦想，传播“不失去目标，不失去梦想，心跳每一天”的生活方式。
他的著作《儿子，人生何其短暂，怎么还来得及犹豫？
》一书的销量突破了100万册，成为改变韩国青少年人生的圣经。
献给青少年们的“梦想圣经”《儿子……》系列已经为在线梦想学校“My Life，My Vision”培养出了企业、大学、宗教等各领域的领导人，其教育方式广为传播。
李元雪
李元雪博士，1930年出生于黄海道，在北俄亥俄大学获得政治学学士学位。
在凯斯西储大学获得历史学博士学位，在北俄亥俄大学获得荣誉文学博士学位,并且在林渠堡学院和艾德里安学院分别获得荣誉法学博士学位。

他先后担任庆熙大学历史学系助教及副教授、文教部高等教育局局长、艾德里安学院历史学教授、比利时鲁汶大学客座教授、庆熙大学研究生院院长及副院长、世界大学校长会事务总长以及翰南大学校长。
现在担任韩国基督教学院联盟理事长、世界大学校长会东北亚委员会委员长、基督教领导力研究会理事长、崇实大学财团理事长。

著有《革命时代的未来观》《50年后的约定》等12本韩文著作租Beyond Ideology，Korean Exodus等12本英文著作。
1976年到1999年曾在韩国《先驱》杂志上设立专栏。

书籍目录

第一章 完全的身心健康：21世纪先见型领袖的关键词
1.特别的生日礼物：100磅的铁块
2.活人方学问探访：运动家退溪李混
3.拨开世间密林的智慧
4.骑驴找驴的傻瓜
5.没有好的身体，再远大的愿景也是白费
第二章 先见型领袖的运动代码：重塑生活
1.正确的体育精神构筑准确运转的世间体系
2.地狱式训练：永不干涸的自信的涌泉
3.上溯的长江
4.鼓起非肉体的精神肌肉
5.轻健的飞驰，乘风破浪的旅程
6.让“复活”成为可能的力量源泉
7.用跑步提升生活质量的神秘档案
8.美丽胜于力量
第三章 先见型领袖的休息代码：为了跳跃的蜷缩
1.计算时间的原价
2.“南希，拜托休息一下吧！”
3.边玩边创造
4.明星们神秘的习惯
5.天才是瞌睡虫？
6.“大众偶像”的特别爱好
7.与自然的韵律合为一体
8.压力，来源于自身
9.CEO们的闲暇活动
第四章 先见型领袖的饮食代码：将梦想寄托于饮食
1.“最后的晚餐”的饭桌安排
2.平冈公主特意为傻瓜温达而安排的餐饮
3.监察里德保护法：警惕低血糖症
4.早晨平民，中午贵族，晚上贫民
5.培养意志力的“自由之日”的威力
6.贪吃“情绪”的人们
7.宽恕意识：从感情式饥饿导致的暴食里解脱
第五章 先见型领袖的体力经营战略
1.双刃剑：需要战略的理由
2.活用“投资组合战略”
3.走向共同成功的同盟战略
4.自我启发的蓝图提示战略
5.思路清晰的选择与专注战略
6.协调：体力经营战略的完成
第六章 调养身体等于绘制蓝图
1.用身体宣布蓝图
2.灵敏的身体唤醒蓝图

3.只有端正姿态，梦想才会实现
4.身体是记录蓝图的石碑
5.强化蓝图的肌肉
后记 让健康身体成为通向理想的指南针

章节摘录

1964年，一个刚满10岁的黑人少女陪同父母来参观白宫。
她在院子里转来转去，仔细地观察着建筑物，突然她打破沉默：　　“爸爸，我这样只能看看白宫的外壳，却不能走进去，难道就是因为我的肤色吗？
但是，爸爸，有一天我一定会走进去！
”　　听到这话，同行的人们开始注视这个目光中散发着坚毅的少女。
25年后，少女的预言终于实现了。
随着前苏联的解体、德国的统一，那个曾经的女孩在白宫里作为主导美国对外政策的首席助理同美国前总统老布什一起每周工作14小时。
11年后又作为美国白宫国家安全事务特别助理辅佐总统小布什，因此获得再次进入白宫的机会，她就是康多莉扎·赖斯。
美国白宫国家安全事务特别助理康多莉扎·赖斯有一个坚持了很长时间的独特的习惯，那就是每周无论工作多么繁忙都会做两次举重训练。
在健身房里听着充满自信的钢琴声，锻炼着胳膊、腿、腰和肩膀的肌肉。
肌肉里散发出来的力量如同灼热的火焰，象征着一种挑战精神——虽然我是一名黑人，一位女性，但同样能够挑起重担。
在第二次进人白宫前，赖斯在斯坦福大学执教。
斯坦福大学有门很特别的专业：肌肉健美专业。
赖斯常常同泰格·伍兹的肌肉强化教练一起运动，后来又接受了更为严格的教练的训练。
她接受的是同斯坦福的运动选手完全一样的饮食疗法和运动训练。
一周两次去校内健身房。
首先做15分钟的伸展运动，然后在跑步机上做10分钟运动来舒展身体，最后进行正式的举重训练。
舒展二头肌运动，强化肩部和腿部运动，弯曲腰部和腹部强化运动，再进行举重和舒展运动。
赖斯通过肌肉强化运动来提高灵活性和爆发力并从中消除来自工作中的压力，振奋精神。
为了从堆积如山的繁忙工作和安排紧密的聚会压力中解脱。
赖斯选择的唯一方法就是运动。
让赖斯全身散发着力量的另一个重要因素便是音乐。
她是斯坦福大学有名的小提琴演奏者，也是一位优秀的钢琴演奏者，曾同大提琴师共同开过演奏会。
她一旦开始运动，在跑步机上会做至少30分钟的运动，同时欣赏着自己演奏的曲目。
踏着诙谐曲的节奏，有条不紊地挪动着脚步，享受身体和精神上的健康快乐，最终实现完全的身心健康。
赖斯的身材标准匀称：身高174厘米，体重63千克。
赖斯的口头语是：即使尽情地吃也不会长肉。
同布什、鲍威尔和拉姆斯菲尔德肩并肩站着的时候，看到她那匀称的身材和炯炯的眼神就能确切地知道这个事实。
在斯坦福执教期间，一直担任赖斯的肌肉训练教练的马克认为，赖斯是那种不惜一切坚持自我开发，目标明确，计划缜密，好胜心强的斗士。
每年在赖斯的生日那天，马克无一例外地在她的腿部推蹬机上追加100磅的重量。
当她看到新增加的铁块时，便觉得无愧于自己的年龄。
“我作为肌肉强化运动的教练还有很多不足。
但是她在我面前从来没有表现出骄傲自满，也不希望得到特别的待遇。
无论什么时候，如果运动做得不到位，即使踢她的屁股，她也不会有半句怨言，总是虚心接受。
因此虽然她是政府高级官员，但我从来没有胆怯过。
现在我对自己所从事的工作很自豪，觉得很有价值，因此我将会一直坚持下去。
就是由于这一点，我们两个人才会结下深厚的友谊。
”　　马克说，无论什么时候总会在校内非正式的演奏会上看到赖斯演奏钢琴的潇洒的模样。

当看到赖斯在台上演奏钢琴的时候，马克总是抑制不住内心的喜悦：“即使按一个小小的键盘，也需要活动全身的肌肉。
这种肌肉的表现力甚至可以在斯坦福的橄榄球队里看到。
赖斯就像约翰内斯·勃拉姆斯一样是可以调动全身的肌肉来演奏的非常少见的演奏者。
即使演奏一首钢琴曲目，也需要消耗相当大的能量。
”　　人们都期待着赖斯日后能够成为美国的总统。
赖斯被收录在美国时事周刊《时代》评选的2003年二十个著名人物里。
赖斯通过合理的举重训练这项独特的健康爱好，一直保持着匀称的身材和充实的力量。
正是这种充沛的体力帮助赖斯不断地提高想象力，使她鼓起勇气，向新的目标发起挑战。
　　从肌肉里爆发出来的弹力，将会给那些日夜奔赴在乱麻般的地球村里，处理各种各样的繁琐问题的世界级领导人最有力的帮助和鼓励，会成为他们的左膀右臂。
　　实现梦想的最佳捷径，依靠自身的力量走向成功的彼岸的秘诀到底是什么？
我们可以从那些世界级的领导人身上找到答案，那便是完全的身心健康。
换句话说就是仔细地管理好我们的身体和内心，追求身心的协调发展。
　　……

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