

<<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>

<<最后冲刺50招+临场制胜50招>>

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。

<<最后冲刺50招+临场制胜50招>>

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一瞬间功败垂成，而本来败局已定的人也有可能在一瞬间扭转战局，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，这不仅是为了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。

<<最后冲刺50招+临场制胜50招>>

作者简介

中谷彰宏，1959年4月14日生于大阪府堺市。

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。

<<最后冲刺50招+临场制胜50招>>

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

<<最后冲刺50招+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。

<<最后冲刺50招+临场制胜50招>>

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>