

<<再加10%>>

图书基本信息

<<再加10%>>

## 内容概要

乔恩·戈登所著的这本书讲述了一个寓意深刻的故事，一个能够改变你的命运的故事：主人公在追求卓越的道路上是怎样克服内心的各种恐惧而取得成功的，最终他也明白了什么样的人才能真正活出自己。

阅读本书能够增添你的信心。

<<再加10%>>

## 作者简介

乔恩·戈登是一位演讲家、咨询师，他的著作风靡美国。

美国有线电视新闻网（CNN）和美国全国广播公司（NBC）都曾就他和他的书进行过专访；《福布斯》（Frbes）、《O，奥普拉杂志》（O,The Oprah Magazine）、《华尔街日报》（the WallStreetJournal）、《纽约时报》the New York Times）均对其做过专题报道。

他的客户包括：亚特兰大猎鹰队、PGA巡回赛、美国西北相互人寿保险公司、美国大众超级市场、金宝汤和摩根大通等。

<<再加10%>>

## 书籍目录

作者的话引言第一部分 精英知道自己真正想要什么 第1章 开球 第2章 扭伤脚踝 第3章 记者招待会  
第4章 痛苦第二部分 精英更加渴望达到目标 第5章 一通电话 第6章 疗伤第三部分 精英始终力求更好  
第7章 问题 第8章 在边线区 第9章 训练手册 第10章 望远镜第四部分 精英把普通的事情做得比常人  
好 第11章 不断进步 第12章 教练的帮助 第13章 神话 第14章 “比赛日”原则 第15章 胜在百分之十  
第五部分 精英聚集焦点 第16章 显微镜 第17章 思想聚焦 第18章 忍耐第六部分 精英意志坚强 第19  
章 意志坚强 第20章 练就坚强意志的二十个方法 第21章 倒霉的一天第七部分 精英战胜恐惧 第22章  
愈合强壮 第23章 感觉好起来 第24章 准备 第25章 裁人 第26章 信心 第27章 钓鱼之旅 第28章 故事  
与信仰 第29章 考验 第30章 压力第八部分 精英抓住的时机 第31章 抓住时机 第32章 突破点 第33章  
聚光灯 第34章 狂欢第九部分 精英借助比自己更伟大的力量 第35章 最终裁定第十部分 精英留下财富  
第36章 留下财富 第37章 那一天 第38章 硬币第十一部分 精英使自己周围的所有人更加优秀 第39章  
最后一课 第40章 崭新的开始译后记

## 章节摘录

第一部分 精英知道自己真正想要什么 第4章 痛苦 马丁在健身房里一边冰敷脚踝一边看记者招待会实况。

他蔫蔫地耷拉着脑袋，用毛巾敷着额头。

教练说得对。

赛季很长，一名运动员有多少天分都无关紧要。

如果他受伤，便无法展示才华。

而曰\_，虽然教练没有说出口，马丁也知道他说那些话背后的意思。

“剧烈的运动”“对身体的撕扯和折磨”“赛季很长”，潜台词就是“马丁太矮小，没法跟那些大块头们一起比赛”。

马丁心想：还是老问题！

他的体重和身高一直是个问题。

教练们总是认为身高170cm的马丁承受不起其他更高大有力球员的撞击。

他们常说，他太矮小了，身体受不了冲撞。

有名的大学校都忽视他，所以他去了一所不按身高衡量他的小学校。

后来，他成为校橄榄球队最优秀的跑卫之一，刷新了各种全校纪录。

这时，新的批评家和怀疑者又来了，说的还是那些老调调。

他太矮小，进不了NFL。

他承受不起撞击。

他没法保持健康。

所以他存选秀大会上未被选中。

不过马丁并未因此烦恼。

他竭尽全力证明那些批评家和怀疑者错了。

他知道，虽然他们可以测量他身体的高度，却无法测量他心胸的宽度。

他所需要的只是一次机会。

现在，自己却有可能与机会失之交臂，都怪这该死的脚伤。

“现在我该怎么办？”

“马丁绝望地大喊。

“现在我们要等等看伤势如何、恢复的怎样。”

“格斯说。

他是首席队医，刚刚走进健身房。

“我刚刚大喊大叫，真对不起。”

“马丁竭力压抑住怒气说，‘我还以为这儿没人呢。’

“‘没关系，你从我的白发和皱纹就能看出来，我在这个队里当队医已经很长时间了，见过各种伤病。’

伤病可不是什么好玩的事，总是让人沮丧得很。

“他带着浓浓的纽约腔说。

“我必须回到赛场上去。”

我还什么都没干呢，就弄成这个样子。

“他一边说，一边狠狠地捶打自己身旁的桌子。

“我知道。”

“格斯说，‘我知道。’

“他的确知道。

他见过成千上万位来参加训练的球员。

有的人来自全国最好的橄榄球学校，还有的人是杂货店的打工仔或建筑工人。

他们来自中西部地区的农场，来自加利福尼亚的大街小巷，来自得克萨斯灿烂的阳光，来自佛罗里达

## &lt;&lt;再加10%&gt;&gt;

的小镇民房。

有的人有钱有势，有的人身无分文、无处栖身，只能睡在自己的破车里。

然而。

所有的人都睁大眼睛，梦想能在NFL打球。

对于一些人来说，他们很快就美梦成真了。

他们入选球队时穷得丁当响，没过几年就家喻户晓，代言各种产品，成为千万富翁。

也有一些人就没那么幸运。

他们怀着梦想来到训练营，却带着浑身淤伤的躯体和一颗破碎的心离开这里。

在那些没被选中的球员中，有些人放弃了橄榄球事业，也有人继续追逐梦想，最终被另一支球队选中或是去加拿大打球。

所有这些，格斯都见过。

他并不认识马丁，但他知道，马丁的故事与以前那些人的故事应该相差无几。

他还知道，为了帮助马丁，他可以做的是：帮助他尽快恢复健康、逗他开心、说说鼓励他的话。

在过去的30年里，他为无数球员做过相同的事情。

这就是他的作用，他因此而自豪。

格斯看着马丁的脚踝。

“你看，肿已经消了。

你受伤后总是好得很快吗？”

“是的，我一直好得快。

你觉得我需要多久才能上场？”

“很难说。

几天吧，顶多一星期。

好在脚踝没有拉伤。

“几天，一星期。

“他们可能不到那时候就把我踢出去了。

“我可不这么认为，马丁。

你今天晚上表现棒极了。

你也许引起了他们的好奇心。

决定让你离开之前，他们可能想看看你还能干什么。

另外，你要知道，伤病也不完全是坏事，它也有好的一面。

“比如说呢？”

“马丁问。

他以前从没听谁说过伤病也有好的一面。

“比如说，伤病可以让你慢下来。

“是啊，它确实让你慢下来，因为受伤的脚怎么也跑不快。

“马丁说着，咧开嘴笑了。

他曾以灿烂的笑容而闻名，在校队比赛时以及在随后面对当地媒体时都常展露开心的大笑。

但是，这些日子以来，他笑得越来越少。

“不，我的意思是说，它可以让你的思想慢下来，让你更清晰地思考问题。

“格斯笑呵呵地说，‘每个人来训练营后第一天就头昏脑涨，满脑子都是新的规章制度、更大的期望和要求、新的战术和技巧。

就像是你在游乐场玩转转乐时地球突然加速旋转。

坦白地讲。

生活和打球的快节奏让许多球员都失去了平衡。

太多的东西需要大脑去记，太多的压力需要身体去扛，这让一些球员找不到方向。

所以，新来的朋友，伤病好的一面存这里：一次轻微受伤让你有几天时间离开那个极速漩涡，你可以重新定位，好好考虑你真正想要的是什么。

<<再加10%>>

你可以正确地思考。

“可是，我的腿不能动，即使思想正确又有什么用呢？”

马丁说。

“问得好。”

不过，如果你的思想不在状态，有健康的躯体又有什么用呢？”

格斯反问，“虽说我的工作帮助运动员保持健康、强壮，但我成天跟他们打交道，我知道对思想的训练比对身体的训练更重要。

每个来这里的人都或多或少有些能力。

但是，最终入选与否并不取决于能力，而是取决于持久力。

持久力不仅与身体素质相关，也与精神力量和思想准备相关。

如何对待伤病至关重要。

如何对待挫折至关重要。

如何明确目标并进行准备至关重要。

你像是在一个鱼缸里，每个人都在观察你的一举一动，如何处置这种压力至关重要。

在短期内，我可以治好你的脚踝让你上场，从而使你可以发挥自己的运动能力。

但是，就长期而言，是你的思想决定你的表现。

正如中国的军事家孙子所言“每场战争在开战之前已经决定了成败”。

它开始于思想。

马丁专心地听着，不时点点头。

这并不是他第一次听人说积极态度的重要性。

很多教练都说过要保持积极状态，而且他妈妈最喜欢的词就是“积极力量”。

“所以，让我来集中精力治疗你的脚踝。”

你呢，就利用这段时间专心做好准备，这样你就能在赛场上发挥出最佳水平，怎么样。

我告诉你，马丁，这确实有好的一面，是一件幸事。

你必须自己意识到这一点。

“这主意听起来不错。”

马丁说。

他心中暗自希望事情就像格斯说的那么简单。

最近，他的精神状态一直不好，这是有原因的。

格斯离开健身房回办公室时，“原因”给马丁打来了电话。

<<再加10%>>

## 媒体关注与评论

乔恩·戈登所著的这本书讲述了一个感人至深的故事：主人公在追求卓越的道路上是怎样克服内心的各种恐惧而取得成功的，最终他也明白了什么样的人才能真正活出自己。

阅读本书能够增添你的信心。

——肯·布兰佳，《一分钟经理人》作者之一 我非常喜欢读这本书，我和乔恩都认为运动员不仅要在赛场上力争优秀，还应当把成就伟业当成其终生的使命。我认为每一个想要做到最棒的教练、运动员、个人、机构或组织都应该读读这本书，他们一定能从中受益。

——迈克·史密斯，亚特兰大猎鹰队主教练 乔恩·戈登讲述了一个辛酸而又充满力量的故事。

这个故事帮助我们发掘最好的自己，同时也帮助他人成就卓越。

阅读这本书的人将改变自己的生活。

——杰弗里·扎斯洛，《最后一课》作者之一



<<再加10%>>

### 编辑推荐

这是一个关于生活的故事，但故事以运动赛场为背景。

这个故事感人至深。

阅读该故事，能激励你力争做到最棒并使你的团队发挥所长——你的工作团队、运动团队、家庭团队、教会团队和学校团队。

毕竟，人生是一项团队运动。

同名英文原版书火热销售中：Training Camp

<<再加10%>>

#### 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>