

陈涛涛 © 著



医药学院 610 2 12024450

嫁人就嫁普京这样的人
做人就做普京这样的人

普京的成功，你可以复制

做普京 那样的硬汉

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

关键时刻，普京说了什么，做了什么



医药学院 610 2 12024450

做普京那样的 硬汉

陈涛涛 著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

做普京那样的硬汉 / 陈涛涛著. —北京:
中国法制出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5093 - 3763 - 9

I. ①做… II. ①陈… III. ①普京, F. F. - 人物研究
IV. ①K835. 127 = 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 108130 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@163. com)

责任编辑: 郑文阳

封面设计: 周黎明

做普京那样的硬汉

ZUO PUJING NAYANGDE YINGHAN

著者/陈涛涛

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2012 年 7 月第 1 版

印张/14 字数/188 千

2012 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 3763 - 9

定价: 29. 80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66017726

传真: 66031119

编辑部电话: 66034985

邮购部电话: 66033288

普京硬汉格言

PUJING YINGHAN GEYAN



◇ 一旦采取行动，就要把战斗进行到底！

◇ 持之以恒，不然什么也不会改变！

◇ 我本人有一些原则，其中之一是，做什么事都不后悔……你要想到未来，向前看！

◇ 顺势而为，本身就是一种艺术。

◇ 没有实力的愤怒毫无意义！

◇ 真正的男人要不断想办法，而真正的女人要不断挣扎！

◇ 一条狗能感觉到什么时候别人怕它，然后就冲上去咬一口……如果你战战兢兢的，他们就会以为自己比你强大。

◇ 柔道不仅仅是体育……柔道是哲学。柔道需要尊重长者，尊重对手！

在人们的眼里，普京是条响当当的汉子、铁骨铮铮的硬汉。他练柔道，秀枪法，功夫了得；开飞机，乘潜艇，驾赛车，骑骏马，上天入地，纵横驰骋；他高山滑雪，密林伏虎，大海捕鲸，劈波斩浪，勇往直前……

普京之所以是硬汉，不仅仅是因为他硬朗的外表和浑身上下散发着的阳刚之气，更重要的是，他强大的内心和出众的品质。你我也许没有条件像普京那样练柔道、开飞机，但普京内在的品质是每一个人都可以学习的。我们都希望成为生活的强者，主宰自己的命运，但真正的强者不在于他的财富、权力和职务，更不在于口出狂言、挥舞拳头、展示肌肉，而是要拥有一个强大而稳固的精神世界。

如果你像普京那样有一个明确的目标，知道自己要成为什么样的人，并坚持多年，敢于孤注一掷，你就是硬汉！

如果你有普京那般的自制力，经得起任何诱惑，做事心无旁骛，你就是硬汉！

如果你有普京钢铁般的意志，在挑战面前不逃避、不退缩，把战斗坚持到底，你就是硬汉！

如果你像普京一样刚柔并济，以柔克刚，该强势的时候强势，该让步的时候让步，你就是硬汉！



如果你像普京一样韬光养晦，埋头苦干，你就是硬汉！

如果你像普京一样冷峻的面孔下有一颗炙热的心，平易近人，坦率自然，你就是硬汉！

如果你像普京一样头脑冷静，处事果断，你就是硬汉！

如果你像普京一样审时度势，顺势而为，你就是硬汉！

做人就要做普京那样的硬汉，做主宰自己命运的强者！

第一章 硬汉是练出来的 / 001

运动让普京散发着阳刚之气 /002

训练改变了普京的人生轨迹 /005

第二章 硬汉知道自己该做什么 / 011

少年普京要做间谍英雄 /012

为了梦想孤注一掷 /014

第三章 硬汉拥有超强的自制力 / 019

拒绝诱惑，心无旁骛 /020

成功者需要持续学习 /023

硬汉做事有始有终 /026

第四章 硬汉有钢铁般的意志 / 031

硬汉绝不畏惧挑战 /032

用意志拖垮对手 /035

把战斗进行到底 /039

第五章 硬汉懂得刚柔并济 / 045

该出手时就出手 /046



该妥协时就妥协 /051

以柔克刚才算高明 /055

第六章 硬汉做事无可挑剔 / 061

硬汉都是实干家 /062

硬汉不做亏心事 /065

硬汉都有好习惯 /069

硬汉都爱简单 /072

第七章 硬汉待人坦率真诚 / 075

硬汉不会自高自大 /076

硬汉面冷心热 /080

硬汉不会拐弯抹角 /085

硬汉有一颗感恩的心 /089

第八章 硬汉魅力不可抵挡 / 093

用冷幽默征服听众 /094

硬汉其实能言善辩 /098

硬汉都是好听众 /102

第九章 硬汉有大智慧 / 107

硬汉有壮士断臂的勇气 /108

硬汉尊重对手 /112

忍耐并不代表懦弱 /114

硬汉不浪费机会 /119

第十章 硬汉比常人更努力 /125

总统没有假日 /126

不抱怨，不折腾，不怠慢 /129

硬汉任劳任怨 /133

第十一章 硬汉勇于担当 / 137

对“大家”负责 /138

对“小家”负责 /141

第十二章 硬汉低调做人 / 147

硬汉不是莽汉 /148

硬汉不喜欢炫耀 /152

硬汉不出风头 /155

第十三章 硬汉值得信任 / 161

硬汉不说谎话 /162

硬汉用忠诚赢得信任 /166

硬汉说到做到 /170

第十四章 硬汉头脑冷静，处事果断 / 175

硬汉从不慌乱 /176

硬汉当断则断 /180

硬汉不惜放手一搏 /185

第十五章 硬汉知道顺势而为 / 191

硬汉善于审时度势 /192

硬汉懂得顺势而为 /196

硬汉擅长借势造势 /201



第十六章 硬汉会经营自己的人脉 / 205

丰富的人脉让普京步步高升 /206

朋友越多越幸运 /210

不要四面树敌 /212



第一章 硬汉是练出来的

在我看来，摔跤比赛中这种只以成败论英雄的游戏规则是与做人的道理相同的。在人生的竞技场上其实就是以成败论英雄，你只有站在最高处，才能够得到别人的尊敬，才能够得到你想要的一切东西。所以，每一个盼望成功的人都必须勇敢地去迎接一切挑战，而且也只有依靠自身的实力战胜了困难和敌人，才能取得成功。



运动让普京散发着阳刚之气

俄罗斯总统普京之所以能够成为俄罗斯女性眼中最具魅力的男性，一个重要的原因就是 he 不管何时何地出现在公众眼前，总是精神饱满、容光焕发，充满了阳刚之气。普京能够保持旺盛精力的秘诀就是从小就坚持体育锻炼。

普京从小就与体育结下了不解之缘，他很早就开始参加各种体育锻炼，尤其是喜爱搏击型的体育运动。最开始他练的是拳击，但是没过多久他的鼻子就让人打破了，从此就对拳击失去了热情。

对拳击失去热情的普京在一个很偶然的情况下和同学鲍里先科一起加入了列宁格勒金属工厂俱乐部，开始了桑勃式摔跤的训练，他们的教练是拉赫林。普京在练习摔跤的日子里非常刻苦用功，总是愿意比别人多训练一些时间，事实上他的付出没有白费，很快他就后来居上，成为桑勃式摔跤运动中的佼佼者。

练了两年摔跤之后，普京又迷上了柔道，于是拉赫林又变成了他的柔道教练。同样，他的柔道练得也很好，不到 18 岁的他就已经成为柔道黑带高手，上大学两年后他成为柔道方面的运动健将，1976 年，他成为了列宁格勒的柔道冠军。

参加工作后的普京不管多忙都从来没有放弃过体育锻炼，他每天都很早起床，先在阳光下做上半个小时的保健操，随后再练上一阵子柔道，接下来再游泳 20 分钟，做完这些运动他才去上班。出国访问期间普京也不忘以体育会友，被不少外国领导人引为知己。

除此之外，我们还经常在电视上看到普京从事高山滑雪运动、穿着各种各样的高山滑雪运动服短期度假的形象。2010 年 3 月独联体国家领导人在哈萨克斯坦举行非正式会晤期间，东道主邀请各国领导人滑雪，谁知道滑雪刚刚开始，普京就像离弦之箭一样把其他领导人远远地甩在了身后，其速度之快，令人惊叹。

普京从小就始终如一地坚持体育锻炼，所以才会有今时今日的强健体魄。所以我们现在才会看到他时而纵马驰骋，时而赤膊垂钓，时而驾着摩托奔驰，时而驾驶飞机上天，时而坐潜水艇入海，我们才会看到他发达的肌肉和充沛的精力。

其实我们也能像普京这样拥有强健的体魄、充沛的精力和迷人的魅力，只要我们坚持不懈地进行体育锻炼。

那么我们在进行体育锻炼的时候应该注意些什么？体育锻炼又能带给我们哪些回报呢？

每天最佳的锻炼时间是下午 4 时到 7 时，应该根据自己的实际条件和爱好去选择一项运动项目。在通常情况下应该保持每天 1 小时的运动量，但是在晚饭前的 40 分钟不要运动，而且还要注意不要过度运动，运动时心率每分钟不要超过 170 次。平时多阅读体育运动方面的书籍和报刊，还可以多关注这方面的相关资讯，通过这些渠道掌握正确的锻炼方法。如果在运动中身体受损，那就要马上就医。



体育锻炼除了能够增强我们的体魄外，对我们的心理和神经也有很大的益处。体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，改善人的生理和心理状态，让疲劳的身体得到积极的休息，让我们精力充沛地投入到学习和工作中去。

在外国政要中有很多人都钟情于体育锻炼，例如美国前总统小布什、新加坡内阁资政李光耀、法国前总统希拉克、新加坡前总理吴作栋等。

李光耀虽然已经将近 90 高龄，但是仍然头脑清楚、精神饱满、腿脚利落。不管是在家还是出国，他每天都雷打不动地坚持长跑 20 分钟。除了跑步之外他还经常游泳和骑自行车，如果他应邀去没有运动设施的国家开会，他就一定会随身带着一辆折叠式脚踏车，每天都坚持骑上一段时间。虽然他每天只睡六七个小时，但他的精神却很饱满。因为经常运动，所以睡眠质量很好，从来不失眠。

从普京和李光耀的故事可以看出，坚持体育运动可以带给我们很多意想不到的丰厚回报，那你还有什么理由不坚持运动吗？不要找理由说自己太忙，难道你比普京还忙吗？不要找理由说自己年纪大了不再需要运动了，难道你比李光耀的年纪大吗？况且，越是年纪大的人越需要运动。从现在开始运动，坚持下去就会有不可思议的改变。

训练改变了普京的人生轨迹

普京小时候是生活在大杂院里的贪玩孩子，而且经常和人打架，当然有时候也会被别人打，他之所以能够走出大杂院，走出列宁格勒，取得那么多的成就，与他坚持不懈地参加体育锻炼是分不开的，可以说，体育锻炼改变了他的人生。我们先来看看普京自己的说法：

刚上小学那几年，我没有被吸收加入少先队——因为我是大杂院里长大的孩子。我曾经是个不听话的孩子，当然也不会遵守学校制定的各项规章制度。我小时候还经常打架，要问我为什么？现在我也说不上来，小孩子之间还能有些什么事呢？不过，我要说，我们不是流氓，我们只不过是街头的小混混而已。

从上面的材料我们可以看出，普京小时候是个经常和人打架的小混混，那么他是怎样喜欢上体育锻炼并因此而改变呢？我们再来看一下普京的回忆：

到了五、六、七年级的时候，我们开始发育，也懂事些了。有的人身体长高了，变结实了，更健壮了，也懂得了光靠强硬手段和无赖习气是不够的。要想保住昔日孩子王的地位，就得真有些体力和技能。我曾经有过要保住孩子王地位的想法，正是基于这种想法，我开始先学了一阵儿拳击，后来又改学桑勃式摔跤。当时我想巩固自己的地位，当个成功者。不错，我当时并没有竞争对手，但我早已经知道，如果不趁现在开始学习点功夫，那么



日后在大杂院和学校里就甭想再拥有往日的地位。所以，我在运动队里训练时就特别卖力气，也花了好多时间。

普京开始的时候参加体育锻炼就是为了保住昔日孩子王的地位，可是参加体育锻炼后他得到的却不仅仅是孩子王的地位，首先他的学习成绩越来越好。因为当时拉赫林教练在关心学员们训练的同时还非常关心他们的学习成绩，因此普京在去体育馆的路上也经常带着教科书。除此之外，拉赫林教练还规定学员必须把成绩册随身带着，以便随时向自己汇报成绩。当时队里的规定是相当严厉的：得了二分（不及格）就回家去，学习好了才能再回来。这样一来，普京对桑勃式摔跤的爱好实际上促进了他的学习。

事实上不仅如此，拉赫林教练还发现体育锻炼给普京带来很多不一样的变化：

13岁的普京的家虽然离训练场有点远，可他总是能坚持按时来参加训练。这无疑说明，尽管他年纪轻轻，但已经具有了一定的独立性。普京在训练时还表现出永不服输的精神，不管做什么事，不管对手有多强。他的目标明确，只要确立了目标，就一定要实现它，别看他当时只有13岁。他还有高效的工作能力，每次训练时他都能竭尽全力。

从拉赫林教练的回忆中我们可以看出参加体育锻炼后的普京已经具有诸多的优点，不仅如此，他在摔跤和以后学习柔道运动的过程中还体会到了很多做人的道理，请看下面普京自己的看法：

在我看来，摔跤比赛中这种只以成败论英雄的游戏规则是与做人的道理相同的。在人生的竞技场上其实就是以成败论英雄，你只有站在最高处，才能够得到别人的尊敬，才能够得到你想要的一切东西。所以，每一个盼望成功的人都必须勇敢地去迎接一切挑战，而且也只有依靠自身的实力战胜了困难和敌人，才能取得成功。

所以普京没有简单地把摔跤看做是一种运动，他已经把它看做是挑战自我和磨练意志的一种方式。在一场场的摔跤比赛中，普京练就了在复杂的条件下准确判断形势的能力，还打造了自己的坚强意志以及冷静和耐心，这些都为他日后进入克格勃和从政奠定了坚实的基础。

练习柔道同样也给普京带来很多重要的人生感悟，我们来看看普京关于柔道的看法：

柔道不仅仅是体育，你们知道。柔道是哲学。柔道需要尊重长者，尊重对手。柔道不是为意志薄弱的人准备的。柔道方方面面都有教益。走上垫子，互相鞠躬，遵守仪式。^[1]

在从事摔跤和柔道训练的过程中普京领悟到了许多重要的做人做事的道理，他自己也慢慢发生了改变，他也认识到了这种改变。他非常感激自己的教练拉赫林，他说：“安那托利·西姆耶诺维奇（拉赫林）在我的生活中起着决定性作用。我一生都忘不了他。如果没有体育，我不知道后来的生活会怎样。由于体育我才摆脱了市井生活。”

[1] 娜塔利亚·格罗克扬、娜塔利亚·蒂马科娃、安德烈·科莱斯尼科夫采访记录，凯瑟琳 A. 菲兹帕特里克、史国强译：《第一人：普京自述》，辽宁人民出版社 2002 年版，第 19 页。