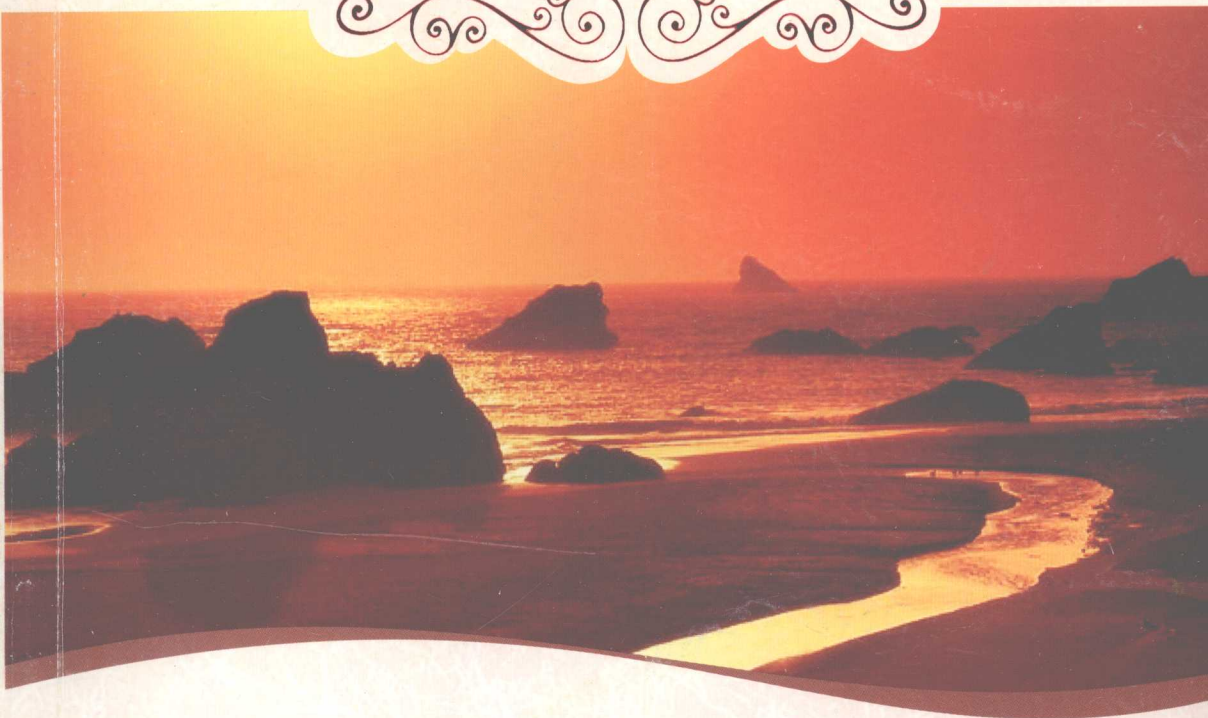


改变命运的生存智慧

人生离不开对手，对手既是我们的挑战者，也是我们的同行者，是对手唤起我们的斗志，是对手促使我们进取，是对手帮助我们更上一层楼，使我们变得更加完美。

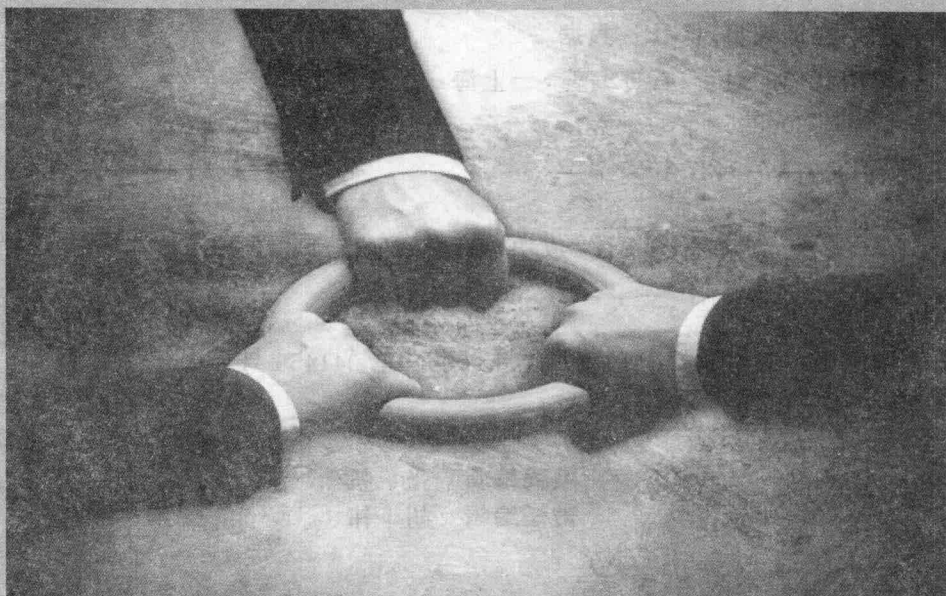


感谢 我们的对手

石贇◎编著

如果没有对手，我们难免怠惰；
如果没有对手，我们难免放纵；
如果没有对手，我们会甘于平庸。

上海科学普及出版社



感谢 我们的对手

石贇◎编著

上海科学普及出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

感谢我们的对手/石贇编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5427-4055-7

I. 感… II. 石… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 041455 号

组稿编辑 张 帆
责任编辑 胡 伟

感谢我们的对手

石贇 编著

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)
<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京华戈印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 17.75 字数 244000

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4055-7/R • 376 定价: 29.80 元



改变命运的生存智慧

如果没有对手，我们难免怠惰；
如果没有对手，我们难免放纵；
如果没有对手，我们会甘于平庸。

人生离不开对手，对手既是我们的挑战者，也是我们的同行者，是对手唤起我们的斗志，是对手促使我们进取，是对手帮助我们更上一层楼，使我们变得更加完美。

感谢生活赐予我们对手

在人生的漫漫长路上，我们需要对手。因为对手是我们成功的标尺。我们也应当感谢对手，因为他们的存在给了我们前进的动力，是他们自身的努力，迫使我们更快地成长。

由于对手的存在，我们会在人生的道路上拥有更多的激情，会领略到更多美丽的风景，我们的生命也会因此闪耀出更加动人的光辉！

我们和对手因为各自的理想和憧憬而相互了解，又因为各自的目标和追求而彼此竞争。对手让我们的人生价值得到极大的提升和飞跃。

对手与我们一起被放在生活天平的两端，互相验证着对方生命的价值。一旦失去了对手，天平就会失去平衡，而我们自身生命的重量也失去了凭据和依靠。对手和我们共同构成了一个人生的磁场，让所有的生命力和人生价值都在这个磁场中尽情展现和释放。而作为磁场的两极，尽管我们和对手互相对立，互相竞争，但却绝对不可以分裂！

一个人，倘若始终处在一个和平、稳定、缺乏竞争和压力的环境中，他会因此失去动力。即使微小的挫折，都会让他手足无措，让他失去前进的信心和勇气。因此，没有对手的人生是苍白无力的人生。

也许你觉得，没有对手的存在，你已然是一个胜利者。事实上，正是因为对手的存在，才让你变得越来越强。为了超过他们，你付出了更多的努力与汗水。也许你还不曾成功，但在和对手的对决中，

你已经获得了成功所必不可少的因素，你在与对手的竞争中磨砺出坚强的意志，在对手的鞭策中不断实现自我的提升和超越。

没有对手的人生是寂寞的人生，生活因为拥有了强大的对手，才会让你自强不息。失去了对手，如同黑夜中失去了一盏明灯，你会因此失去方向，失去奋发进取的动力。我们应当庆幸自己有一个强大的对手，他们的存在，让我们努力向前，保持活力。

对手是一剂强心针，一架推进器，给我们以警策，激励着我们不断进取。他们的存在，让我们认识到自己的不足，让我们认识到完善自我的紧迫性，让我们认识到社会，乃至整个世界都无时无刻不在进步，在前行。

没有对手的人生是悲哀的人生，没有对手的人生是荒芜的人生，因此，我们应当学会感谢我们的对手，因为他磨砺了我们的意志，强化了我们的能力，增进了我们的智慧，激发了我们的潜力，是对手教会了我们如何去面对人生。

所以，我们应该善待我们的对手，因为对手的存在使我们能尽情展现自己的生命力和人生价值。有时，对手是我们的老师和朋友，不断给我们鼓励和鞭策；有时，对手又是我们的镜子，他们的成功让我们走得更好，他们的失败让我们汲取经验和教训，让我们看清人生方向，不至于重蹈覆辙。我们应用一颗真诚的心来对待对手。善待对手，就是善待自己。

感谢我们的对手！对手让我们自知、自强，不断进步，勇攀高峰！正是他们让我们变得强大而杰出！

另外，在本书出版过程中，王彦、吕静霞、王林涛等人对本书的编写给予了大力支持和帮助，在此向他们表示感谢。

虽然本书在创作过程中态度是严肃而认真的，但囿于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

——编者

目 录

第一章 人生不能没有对手 1

和平、稳定、缺乏竞争和压力的环境会使人丧失动力。一个强大的对手，能够让你时刻保持清醒的头脑，居安思危，并为此奋勇拼搏。

庆幸自己有一个强大的对手 / 2

对手可以激励我们前行 / 4

学会感谢打击你的人 / 6

以积极的心态看待外界的刺激 / 9

让对手成为你的跳板 / 11

敢于直面对手 / 13

第二章 对手是一面镜子 17

对手既可以映射出你的不足，也可以映射出你的长处，让你正确地认识自己，找到真正属于自己的前进方向。

对手能够照出自己的不足 / 18

通过对手发现自己的长处 / 21

对手的优势就是我们的弱势 / 24

面对对手，正视自己 / 26

了解对手才能战胜对手 / 28

学会倾听对手的声音 / 29

第三章 对手是挑战者，也是同行者 33

对手不一定是你的敌人，在激烈的竞争环境中，他同样可能成为你的朋友。尊重对手，就是对你自己最大的尊重。

- 对手不一定是敌人 / 34
- 在前进的道路上，对手也可以成为朋友 / 35
- 勇于挑战强大的对手 / 37
- 对手之间要惺惺相惜 / 40
- 尊重对手就是尊重自己 / 41
- 和对手共同开创双赢局面 / 44
- 把鲜花送给对手 / 47
- 让宽容的力量与你同行 / 50
- 学会与对手同行 / 53
- 用一颗积极的心去感谢对手 / 55

第四章 对手是走向成功的催化剂 57

正因为对手的存在，你才自觉努力，并超越他们。学会运用智慧，在同对手的对决中占得优势和先机，进而走向成功。

- 对手是人生成功的标尺 / 58
- 有对手的人生更容易成功 / 60
- 选择对手就是选择成功 / 63
- 困境能够激发你的潜力 / 66
- 对手可以锻炼你的心胸 / 68
- 用智慧战胜对手 / 72
- 借鉴对手的成功之道 / 75

第五章 没有对手就没有潜在的进步 79

一个强劲的对手会让你时刻有种危机四伏的感觉，会激发你

旺盛的精神和斗志，会激励你奋发图强，锐意进取。

- 对手是智慧的源泉 / 80
- 对手促使我们提高自己 / 82
- 学会欣赏对手才能战胜对手 / 84
- 仔细分析对手的弱点 / 86
- 对手的压力是我们前进的动力 / 88
- 把缺陷转化成发展自己的机会 / 90
- 对手就是最好的导师 / 93

第六章 对手带来危机感 97

不要抱怨对手把你逼到了绝境，因为人没有到走投无路的境地，就难以释放所有的能量，创造出非凡的成就。

- 只有危机才能创造奇迹 / 98
- 危机感来自强大的对手 / 100
- 面对强大的对手，学会另辟蹊径 / 102
- 有压力才能激发潜力 / 105
- 没有岩石的拦阻哪能激起美丽的浪花 / 107
- 面对对手，时刻警惕 / 109

第七章 我能，我就无所不能 113

每个人身上都蕴藏着无穷无尽的潜能，只要抱着积极的心态用心去做，一切皆有可能。

- 要成功，必须先行动 / 114
- 相信自己，才会出人头地 / 117
- 心盲只会让你迷失自我 / 120
- 告诉自己没有什么不可能 / 122
- 美丽的奇迹来自脚踏实地 / 125

- 成败之间总是只差最后一步 / 127
- 学会发掘自己的特长 / 129
- 只有靠自己才能找到走出困境的道路 / 132
- 天生我才必有用 / 135
- 自信是成功的基石 / 137
- 认识自我的价值才会找到自信 / 139
- 需要自信但不需要自负 / 141

第八章 人在苦中练，刀在石上磨..... 143

苦难并不可怕，苦难本身蕴含着无尽契机；苦难给人以力量，它能使你再次面对人生的不如意时，也能够从容应对。

- 苦难是一笔难得的财富 / 144
- 只有经历失败才会有成功的辉煌 / 146
- 挫折是人生进步的阶梯 / 148
- 成功路上往往布满荆棘 / 150
- 任何磨炼都是成功的基石 / 152
- 学会适应生活中的磨难与打击 / 155
- 拥抱痛苦，一样可以幸福 / 157
- 在逆境中扬起前进的风帆 / 159

第九章 想改变世界，先改变自己..... 163

生活就像一个大熔炉。在这个熔炉中，有人因为烈火而变得不堪一击，有人则因为烈火的洗礼而更加坚强。

- 勇于突破自我才能走出困境 / 164
- 上帝不爱那些总抱怨别人的孩子 / 167
- 突破自我，就能跳出生活的瓶口 / 170
- 别再当一个埋没才华的傻瓜 / 173
- 让平凡的你变得不平凡 / 175

- 人生，随时都可以重新开始 / 178
- 在谦虚中成就辉煌 / 181
- 欲成就伟业，当以自强不息 / 184

第十章 心态决定成败 187

正确的心态，对成功有积极的意义，反之，如果始终抱着错误的心态去面对生活，受伤的只能是你自己。

- 愉快地接受对手对我们的蔑视 / 188
- 热忱，让一切皆有可能 / 190
- 不要让错误的心态对你造成伤害 / 192
- 充满希望就能挖出生命的宝藏 / 194
- 幸福，来自你对生活的态度 / 197
- 错误就是成功的开始 / 200
- 劣势的力量 / 203
- 不要让自卑成为你走向成功的绊脚石 / 206
- 宽容别人，成就自己 / 209

第十一章 超越对手的魔杖 213

对手的优势，可以让你看到自身的不足，只有否定自己的不足，才能推陈出新，才能有实力和对手对决。

- 用虚假的幻象懈怠对手 / 214
- 学会利用对手的优势 / 216
- 寻找到自己的有利位置 / 218
- 在对手面前学会低头才能出头 / 221
- 分清轻重缓急，方能成就大事 / 223
- 通过否定自己，来战胜对手 / 226
- 勇气是超越对手的首要法宝 / 228
- 面对对手，毅然亮剑 / 231

- 真正的强者永远不会气馁 / 233
- 付出的是耐性，收获的是猎物 / 235
- 破釜沉舟，在逆境中战胜对手 / 238
- 策略让一切困难迎刃而解 / 240
- 创意无限，智慧让你无往不胜 / 242
- 棋高一着，想在对手的前头 / 246

第十二章 结交比自己优秀的人 249

学习和借鉴对手的特长和优势是你获得成功必备的条件之一。学习和借鉴的目的，就是要掌握对手创造的经验 and 知识。

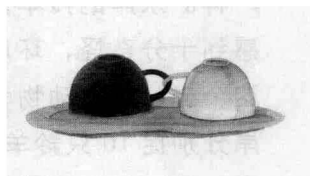
- 山高人为峰：在攀登的赛程中寻找对手 / 250
- 站在竞争对手的肩上发展自己 / 252
- 强大的对手就是最好的“老师” / 255
- 强大的对手让我们更强大 / 257
- 让优秀的对手为我所用 / 259
- 追赶对手，成就自己 / 261
- 取人之长可以补己之短 / 263
- 学会向潜在的对手学习 / 265
- 在强大的对手面前不要迷失自己 / 266
- 寻找自己的参照物 / 269

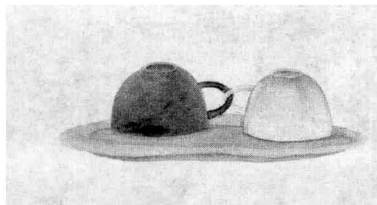


第一章

人生不能没有对手

和平、稳定、缺乏竞争和压力的环境会使人丧失动力。一个强大的对手,能够让你时刻保持清醒的头脑,居安思危,并为此奋勇拼搏。





棋逢对手，将遇良才。没有对手的人生是苍白的人生，你会因此而失去很多学习和成功的机会。

庆幸自己有一个强大的对手

一个人，倘若始终处在一个和平、稳定、缺乏竞争和压力的环境中，他会因此失去动力。即使微小的挫折，都会让他手足无措，让他失去前进的信心和勇气。因此，没有对手的人生是苍白无力的。

一个强大的对手给你带来的，不仅仅是竞争意识作用下对自我能力的开发和潜力的调动，更重要的是，他能够让你时刻保持清醒的头脑，居安思危，并为此兢兢业业、奋勇拼搏。

一位动物学家在非洲考察时，意外发现一条河两岸的羚羊大不一样。东岸的羚羊繁殖能力比西岸强，而且奔跑速度也快很多。他感到十分奇怪，环境和食物都相同，为何差别如此之大？为了解开这个谜，这位动物学家和当地动物保护协会做了一个实验：在河两岸分别捉 10 只羚羊送到对岸生活。结果送到西岸的羚羊繁殖到了 14 只，而送到东岸的羚羊只剩下了 3 只，另外 7 只都被狼吃掉了。

谜底不久即被解开，原来东岸的羚羊之所以身体强健，是因为东岸居住着一群狼，这使东岸的羚羊每时每刻处在一个机警的状态中。为了生存下去，它们变得越来越有“战斗力”。而西岸的羚羊缺少天敌，没有生存压力，因而也变得弱不禁风。

生活中出现一个对手，是一件值得庆幸的事情。

现实生活中，许多人都把对手视为心腹大患，把对手视为眼中钉、肉中刺，恨不得除之而后快。其实只要理性地思考一下，我们

会发现拥有一个强劲的对手，会让我们时刻有危机感，会激发起我们更加旺盛的斗志。

棋逢对手，将遇良才。生活因为拥有了强大的对手，才会让你自强不息。失去了对手，如同黑夜中失去了一盏明灯，你会因此失去方向，失去奋发进取的动力。我们应当庆幸自己有一个强大的对手，他们的存在，让我们努力向前，保持活力。

德国有一家铸造厂，很长一段时间，效益始终不见提高，员工工作状态低迷，对工作缺乏热情，旷工、迟到、早退的现象时有发生，总是不能按照客户要求按时交货，而且产品质量低劣。消费者怨声载道，工厂的效益也越来越差，面临着倒闭的危险。

对于这些情况，该公司总裁有所觉察。尽管他对工厂的管理人员进行了提醒，也想尽办法来激发下属的工作士气，但始终没有多大的起色。

有一天，总裁发现，他交代给现场管理人员办的事，一直没有解决，于是他决定亲自出马。

一天，他在要下夜班的时候，在工厂门口拦住一个工作人员，问道：“你们的铸造流程一天可做几次？”工作人员答道：“4次。”

总裁听后，从口袋里掏出一支水笔，在告示栏上写下“4”。这个工厂采用昼夜两班轮流制。上午，早班工作人员进入工厂上班，他们看到这个数字后，不甘心落后，做了6次铸造流程，并在告示栏上写上“6”。到了晚上，夜班的工作人员为了刷新纪录，就做了7次铸造流程，而且也在告示栏上写上“7”。一个月后，这个工厂便奇迹般地变成了总裁所经营的工厂中成绩最好的一个。

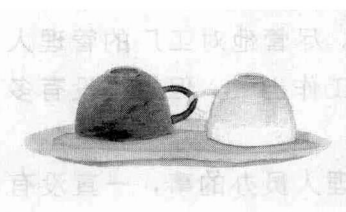
这个工厂的总裁仅仅用一支水笔，就提高了工人的士气，而工人士气的突然提高是因为有了竞争对手的缘故。做事一向都是拖拖拉拉，敷衍了事的下属，一旦在突然有了竞争对手后，他们的士气就会迅速得到激发。这说明，对手的存在，是激发人产生强大能量的关键。

由此可见，生活中出现了强大的对手，给我们带来压力或让我们经历一些磨难，并不是一件坏事。研究资料表明，一年中不患一

次感冒的人，得癌症的几率是经常患感冒者的6倍。

一粒沙子嵌入蚌的体内后，蚌将分泌出一种物质来疗伤，时间长了，便会形成一颗晶莹的珍珠。

人类在强压下出现的紧迫心理是普遍存在的，而且，这种强大的压力带来的紧迫感越沉重，就越能够将人的潜能激发出来。因此，你应当为拥有一个强有力的对手而暗自庆幸，没有他们在身边鞭策，你的成功之路就不会那样光明。



对手像一把锋利的斧凿，不断地敲击着你，你会感觉疼痛，但等你熬过了这一切，蓦然回首，你会发现，自己已经从一块顽石变成了宝玉。

对手可以激励我们前行

美国前世界重量级拳王泰森曾经说：“感谢我的敌人。假如没有昔日对手的打击，也就不会有今天的拳王。”

的确，对手是你人生中不可或缺的一部分。有了对手的捶打和鞭策，你才能获得历练，才能够从失败中吸取教训，不断累积、不断进步。

法国著名的军事家拿破仑，出生在一个没落的贵族家庭。因此，拿破仑从上学时起，就被贵族学校的同学羞辱。在他面前的，都是一些极力夸耀自身家庭的富有，讥讽他穷苦的同学。这给拿破仑幼小的心灵蒙上了极大的阴影，在威势的面前，他只能选择屈服。

拿破仑为此极为苦恼。他后来回忆说：“为了忍受这些富裕贵族的孩子的嘲笑，我实在疲于解释我的贫困。他们唯一高于我的地方

便是金钱，至于高尚的思想，他们永远在我之下。难道我应该在这些富有、高傲的人面前继续谦卑下去吗？”

这种嘲笑让拿破仑忍受了5年的痛苦。但这个时期的每一个嘲笑和欺辱，都增强了他向上的决心，他发誓要证明自己比那些富有的贵族们生活得更有意义和价值。

到了军队之后，拿破仑的战友们在空闲的时间里追逐女人、沉迷于金钱，而体格矮小的他决定走一条不同于他们的道路，用埋头读书的方法去努力和他们竞争。这个时候的拿破仑已经坚信：不想当将军的士兵不是好士兵。

他开始沉醉于书籍的海洋，为自己未来的理想做积极的准备。他立志要让全天下的人都知道他的名字，都欣赏他的才华。在一个矮小闷热的房间中，他孤独地履行着自己曾经的诺言，不停地读书。

他想象自己是总司令，并把战争的场地地图画出来，在上面用数学的方法精确地计算，清楚地标出哪些地方应当布置防范设施。他的努力终于得到了长官的肯定，他被安排去操场执行一些任务，这需要极为复杂的计算能力。但他将这一切完成得很好，因此又获得了新的机会。他渐渐踏上了他梦想的舞台，成为了法国历史上乃至世界历史上著名的军事家。他的名字也如他当初所期望的那样，传遍了整个世界。

假如当年拿破仑的同学没有嘲笑他的贫困，他很有可能和那些纨绔子弟一样，流连于歌舞美酒，沉醉于声色犬马。可见，对手的激励是多么重要，他可以让你在迷局之中找到自己的目标，从而使你走上成功之路。

在人生的旅途上，任何人都需要激励。一个人要做好一桩事，不仅要付出自己艰苦的劳动，还需要别人的指导、帮助，甚至侮辱、谩骂。离开了这些能够鞭策你的东西，你将会离你的理想越来越远。鞭策是我们事业成功的动力，鞭策是指导我们前进的力量。

有三个少年跑到少林寺，要求主持收他们为徒。

主持问第一个少年：“你为什么要学武功？”

第一个少年回答：“师父，我身体太弱了，我学武功是要强身。”

主持又问第二个少年：“那你呢？”