

“激流”丛书

如何培养竞争力

张思宁 著

发现自我

辽宁民族出版社



“激流”丛书

如何
发现
培养
竞争
力

自我

张思宁 著

辽宁民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

发现自我:如何培养竞争力/张思宁著. —沈阳:
辽宁民族出版社, 1998. 1
(“激流”丛书)

ISBN 7 - 80644 - 012 - 7

- I. 发…
- II. 张…
- III. 成功心理学—通俗读物
- IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 03294 号

辽宁民族出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行 沈阳七二二工厂印刷

字数: 105 千字 开本: 787 × 1092 1/32 印张: $5\frac{1}{4}$

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

策 划: 金载铉

版式设计: 文忠实

责任编辑: 包 辉

责任校对: 丛培英

封面设计: 杜 江

印数: 1—5000

定价: 9.60 元

目 录

一 竞争，不变的旋律 1

二 何成方圆？ 6

1. 显规则竞争

——天赋与努力在竞争中的作用 8

2. 模糊规则竞争

——社会关系、人际关系在竞争中的作用 13

3. 隐规则竞争

——社会适应能力、道德品质在竞争中的作用

17

三、人与社会，谐音重奏 28

1. 竞争角色

——在竞争中展示自己 33

2. 不是我，而是角色

——在竞争中驾驭自己 40

四、禀性难移？ 48

1. 并非向上的力量

——竞争中的权力欲心理 54

2. 走出狭隘的怪圈

——竞争中的嫉妒心理 63

3. 别离开脚下的土地

——竞争中的喜好赞赏心理 69

4. 乐极生悲

——竞争中的贪欲心理 74

五 认识你自己 78

1. 难以觉察的危机

① ——战胜焦虑 85

2. 让自己长大

① ——战胜烦躁 90

3. 从“辉煌”中走出来

——战胜“过去” 95

4. 路在脚下

② ——战胜怨恨 98

5. 走过去，又是一片天

③ ——战胜挫折 103

6. 相信自己

③ ——战胜胆怯 111

六 我的菩提树 117

1. 无需喝彩

① ——学会忍耐 122

2. 你中有我，我中有你
② ——待人宽容 125
3. 面对现实
——不要猜度 129
4. 与磨砺共生
② ——磨练意志 136
5. 奋斗，人生的真正价值
③ ——树立信念 141
6. 做一个受欢迎的人
——表现自己与赞赏他人 147

七 从必然王国到自由王国 156

一 竞争，不变的旋律

“物竞天择，适者生存”是无机自然界、生物界和人类社会存在和发展的规律。当我们望着满天的繁星，看着绚丽多彩的世界，一切是那么平和、美好。这时，我们不愿意承认它们背后竞争的残酷，可是，理智告诉我们，没有竞争就没有现在这个绚丽的世界，甚至没有我们自己，了解竞争，更是为了了解我们自己。

太阳形成之初，比现在具有更多的能量，太阳爆炸时抛出的物质数量是巨大的，形成了许多绕它旋转的行星。天体在相互碰撞、合并过程中消耗着它们的能量，当它们平静下来之后，一大批不具有安全轨道的行星被淘汰，保留下来的是那些具有安全轨道的行星。虽然今天很难说清楚是规则使无序的行星变得有序，还是行星之间的相互作用形成了规则，总之，行星运动的规则精妙绝伦。这些规则统治着天体，人类掌握了这些规则之后，将卫星、宇宙飞船送上天空，并能控制它们返回地面。

对于生物界来说，必须经历“自然选择”。“自然选择”的目的是让优秀的基因有更多的机会获得遗传。那些略微优越的，就将得到较多的机会生存繁殖，而那些稍微差

的，则在严酷无情的生存竞争中，必然会被淘汰。“自然选择”的规则镶嵌在基因中，表现为具有同样本能的生物之间的冲突，即同类生物之间的竞争。

植物之间的竞争是有趣的：植物有两个独立的测光系统，一个系统测蓝光，搞清楚太阳在什么地方，确定叶子的位置，使叶子间尽可能少的遮住阳光；另一个系统测红光，植物依靠这个系统相互感知，一旦发现邻近有其它植物，就使自己的叶子向有阳光的地方生长。植物能感知邻近有没有其它植物存在，它们靠这种本领互相竞争阳光。先天基础好的植物，能获得更多的阳光，更多的阳光又使自己变得强壮，在竞争中占优势。它的果实成熟，成为它同类的代表，将优秀的基因遗传给下一代。

植物之间的竞争是文明的，动物的竞争则是残酷的。“自然选择”在动物那里是这样实现的，由于动物的行为由本能支配，对于群体内部的不同个体来说，所需要的生活条件相同，这样，同样刺激的反应是相同的，此时，群体内部的不同个体之间的竞争在所难免。在竞争中，本能所表现出的行为，存在着不同程度的差异，应验着“适者生存，不适者被淘汰”。有意思的是，动物的一切行为都是快乐的、勇敢的。然而，在快乐和勇敢中，要么存在，要么死亡，所以，“自然选择”对于动物来说是一个圈套。由于动物无法逃避“自然选择”的圈套，所以动物的生存就是竞争，那些竞争的胜利者，有机会繁殖，把基因传给下一代，就是“自然选择”所希望的结果。然而，竞争的无处不在与激烈，不仅来自群体内部，还来自自然环境，表现为个体对自然环境

的适应能力的竞争。在原苏联苏维埃政府刚建立的时候，曾有过这样一个故事：在西伯利亚的草原上放牧着驯鹿，它的最大天敌是来自草原上的狼，猎人为了保护驯鹿的利益，主动去消灭草原上的狼。结果是驯鹿大量繁殖，品种急剧退化，并且由于驯鹿过度啃食草原，致使草原也发生退化。原来，狼的存在，虽然牺牲了一些驯鹿，但牺牲者大多是老弱病残或有轻微缺陷者，而强壮的、优秀的驯鹿大多能逃脱狼的追捕，它们是竞争中的胜利者，并且把优秀的品质遗传给了下一代。相反，失去狼的这一制约因素以后，换回的却是驯鹿品种和草原的同时退化。“自然选择”造就和维持了生物界的平衡以及物种的正常生存。

从我们的祖先——生活在森林里的快活的猴子走出森林的那一天起，受自然环境的制约就逐渐的减少。随着社会的发展，受社会环境的制约在逐渐的增加，“自然选择”逐渐被“社会选择”所取代。然而，“社会选择”不是“自然选择”的延续，“社会选择”与“自然选择”的目的有着本质的不同。“自然选择”的目的是让优秀的基因有更多的机会传给下一代，存在是以同类的灭亡为前提的，进化是生物基因的进化。“社会选择”的目的是给人类的个体提供更多的发展机会，进而加快社会进步的进程。在人类社会的早期，“自然选择”与“社会选择”共存，“自然选择”的比重大于“社会选择”的比重，野蛮人、身体软弱或智能低下的人很快就被淘汰，而存活下来的人是健康的、精力充沛的。所以，人类社会也不乏竞争的残酷。现代社会总是千方百计地阻碍淘汰的进行，接种牛痘把数以百计的可能被天花收拾掉

的人保存了下来。文明社会里的一些脆弱的成员不仅生存，照样繁殖他们的后代。“社会选择”让每一个人有更多的机会发展自己，进而加快社会的进程。

然而，无论是自然竞争还是社会竞争，人类社会就是在这两种竞争中获得发展的，可以说，人类历史就是一部竞争的历史。竞争的内容随着社会的发展而变化，早在 250~300 万年前，人类处在早期智人时期，人们为采摘野果、争夺猎物而竞争；距离今天 40~50 万年前的晚期智人时期，人们为争夺领地、争夺生活资料而竞争。随着生产力的发展，阶级的出现，国家的诞生，竞争越来越广泛，越来越复杂激烈。从阶级斗争到派系之战，从唇枪舌剑到流血征伐，从考场竞争到体育竞赛，从经济竞争到政治、文化竞争，人类社会呈现在人面前的是惊心动魄、波澜壮阔的竞争历程。

随着生产力的发展，竞争涉及的范围越来越大，竞争也越来越激烈。在自然经济占统治地位的小农社会里，与邻村的人可以“鸡犬之声相闻，老死不相往来”；在生产商品化、交通现代化、通讯网络化的今天，栖息在 1.5 亿平方公里地球陆地上的 50 多亿人，如同共居在一个村落里，息息相通，往来不绝。在古代，人类的竞争主要局限在国内或邻国之间，今天，人类的竞争早已跨越国门，在全球范围内展开，我们处在全球竞争的时代。

人类的发展已经摆脱了生物进化中不可避免的对抗性的生存竞争。虽然人类社会中依然存在许多竞争，诸如技术竞争、商品竞争等。参与竞争者都各有自己的切身利益，都想千方百计斗败对方，但奉行的竞争原则将随着文化的演进渐

趋平等合理，竞争的方法手段不是肉体上的你死我活的搏斗，竞争的结果表面上是一方赢得了胜利，另一方败北倒闭，但是，通过较量，有了实践上的比较，决出了好坏优劣，有利于精品和先进技术的推广普及。同样，在竞争比较过程中，良好的社会习俗、优质的服务、高雅的道德情操最终被人们所接受。所以，生活在今天的人类，比我们的祖先要幸运得多了。社会为人们提供的竞争机会越来越多，竞争所带来的固有矛盾越来越小，人类为竞争所付出的代价越来越小，竞争的不合理性在逐渐地被消除。

二 何成方圆？

竞争是有规则的。动物的竞争规则是镶嵌在基因上的遗传密码，无论是不同动物之间的“一物降一物”，还是同类动物之间的竞争，所遵循的规则都是由遗传赋予的。人类的竞争规则不再是自然的衍生物，而是社会的衍生物，是随着社会发展而变化的，人不可能通过遗传获得这些规则，人是在社会生活中获得这些规则的。

在幼儿园里，一群5岁左右的孩子在做传球游戏，尽管游戏的规则很简单，但总是有所比较，老师让其中的一个孩子停下来，说他传球的姿势不对，过一会儿，老师又表扬了另一个孩子，被表扬的孩子脸上充满了喜悦。人在很小的时候，不仅能感觉到竞争，也能感觉到规则。

小孩子去幼儿园，再大一点的孩子必须去学校读书，在可能的情况下他可能读完人生的全部学业，成为博士。而后，他必须去工作，他在工作中的能否取得成就，能否取得职务，取得职务后能否继续被提升，这一切取决于什么呢？竞争的结果。

在社会中，存在着不同的竞争规则，它们在人生的不同阶段起着决定的作用。人与人之间的竞争规则是社会发展的

产物，社会对人的要求是全方位的，它不仅要求人的智力，也要求人的社会适应能力，还要求人的道德品质。这些都是社会发展对人提出的客观要求，“社会选择”按一些规则对人的智商、情商(社会适应能力)和道德品质做出评价，并根据评价的结果，将人们安排到社会所需要的位置上。像考试这样的竞争我们是能意识到的，像家庭背景在竞争中的作用我们也能意识到，但是，像人际关系在竞争中的作用，有些人能意识到，有些人就意识不到，无论你能否意识到，“社会选择”都按它的规则来摆布你的命运。

为什么在学校是尖子学生；步入社会后即“泯然众人矣”？智力学说无法解释类似的现象，影响人生的发展和事业的成败的不仅仅是智商(IQ)，还有情商(EQ)，还有道德品质，而情商和道德品质，它们都是抽象的概念，不像智商那样可以通过考试来评价。这样，竞争中常有许多意料不到的结果，好像在竞争的背后有只看不见的手在发挥着作用。这只看不见的手完成着“社会选择”的使命，于是，它常以不纯粹是偶然的机遇造就着人的命运。

人生的成就，智力因素只占 20%，而 80% 则受其它因素的影响，其它因素包括社会背景、运气机遇、健康状况、社会适应性(情商)、道德品质等。人们一直认为智力因素在竞争中一直占有重要的地位，这是因为考试不仅能被明显的感觉到，同时，诸如升学一类的考试，所带来的结果是直接的。非智力因素的作用并不是人们有意地忽视它，而是它在竞争中的作用一直模糊不清。

有句俗话：“有福不用忙，没福跑断肠。”有的人终日

想升官，工作也很努力，也没少活动，可是终没如愿以偿；而有的人，并没有刻意地做什么，本无升官之幻想，却连续被提升。在个人谋求发展中，很多人忽视了素质、品质的作用，而素质、品质却是“社会选择”的重要内容。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，有时，我们会莫名其妙地感到，有高于自身的力量在主宰着自己，那么，主宰自己的力量是什么呢？是竞争规则。竞争与规则相伴而生，人的大脑有能力反映这些规则，可以说竞争规则是操纵宇宙万物的上帝，上帝是神圣的，它不喜欢掷色子。当人反映这些竞争规则时，就成为宇宙的精灵。打住，别高兴得太早，对于人来说，认识竞争规则是一回事，应用竞争规则是另外一回事。人成为自己的主宰不是不可能的，这就需要在认识竞争规则的基础上驾驭自己的行为。我们驾驭自己的目的并不是要在禁欲中大彻大悟，达到那种“若问人间红尘事，摇头摆手全不知”的境界，而是按竞争规则改变自己的行为，进而改变自己的命运。在竞争中发挥作用的个人社会适应能力、道德品质是社会生活潜移默化的结果，自己常常意识不到它的存在。人不仅需要认识“社会选择”所限定的竞争规则是什么，同时，还要按竞争规则所要求的社会适应能力、道德品质来修正自己。人需要做一把自己的上帝。

PART 1

显规则竞争

——天赋与努力在竞争中的作用

显规则竞争，在内容上是指知识水平、特殊能力方面

(音乐能力、绘画能力、体育能力等)的竞争，在形式上，竞争是有明确规则的，而且可以按一定的标准评价出来。

有许多规则是我们所熟悉的，如体育比赛、钢琴比赛、书法比赛、各种考试，也有许多规则是我们所不熟悉的，如学术领域的竞争规则。

随着社会的发展，显规则竞争的范围越来越大。像托福考试、每4年举行一次的奥林匹克运动会、世界级的钢琴大赛、小提琴大赛、歌唱比赛等等，都是世界规模的竞争。

不是每个人都能参加奥林匹克运动会的比赛，也不是每个人都能参加博士研究生的入学考试，显规则竞争是有层次的，参加较高级别的显规则竞争，必须通过较低级别的显规则竞争。

对于一个正常的孩子来说，显规则竞争是无法逃避的。动物生下来就能够适应它的周围环境，而人却不能，人必须通过学习才能适应它的周围环境。在现代社会里，人必须学会一些科学文化的基础知识，必须去上学。为了检验学习情况，就要考试。有的孩子还需要发展特殊的能力，检验学习情况，也要考试。由于不同的人存在着一定的差异，考试分数不可能一样。人们会认为人与人的竞争由此开始了，分、分，小命根，小的时候我们就懂得分数的重要，用好分数显示自己的聪明、听话，是好孩子，进而得到老师、家长的宠爱、表扬。尽管大人们喋喋不休地讲述分数的长远意义，我们对分数的长远意义仍然不甚了解。直到有一天，我们发现自己长大了，我们理解了大人们的话，明白了显规则竞争是通向理想的阶梯。

显规则竞争的结果是真实的，也是无情的，对有的人来说，其结果是成功与激励，对有的人则是失败与沮丧，其结果也容易给人一种错觉。使人陷入对自己的评价误区，认为不如某人自己就完了。小的时候，因为老师判错了一道小题，非常认真的去找老师改了过来，似乎 96 分与 97 分有天壤之别，长大后才明白，自己的行为是多么的可笑。当人们将自己的分数、名次与他人进行比较时，就会有一定的心理体验，这种心理体验很容易造成自卑或自信，其实这仅是某方面的成功和失败，而不是所有方面的结果，人们总是扭曲了竞争的真正目的去看待竞争，认为自己的分数不如人家，自己的前途就会渺茫。人生活在激烈竞争的社会，每一次竞争的结果都不可能是最后的结果，只要活着，就没有最后的结果。

在我们长大了的时候，我们上中学时，班级里的同学，几乎都是陌生的；在大学里，同学更是来自天南海北，以往的竞争“对手”不见了，显然，竞争并不是狭隘的、单纯的人与人之间的竞争，尤其是显规则竞争它是对人能力的评价。即便是在大学里，他比你学得好，他的每门成绩在 90 分以上，而你的成绩在 70 分以上，可毕业的文凭是一样的，显规则竞争的目的就是让个人能充分地发展自己，为“社会选择”提供条件。像决定命运的高考，同学之间几乎不存在竞争关系，智力的发展，不是单纯与他人竞争的结果，而是自我发展和自我超越的过程。显规则竞争对于个人来说，是对知识掌握的情况的检验，显规则竞争的结果应该是鞭策人更加努力。

有的人偏重文科，有的人偏重理科，人的智力发展是有差异的，这种差异是不可以比较的，在承认人的智力有差别的情况下，人有能力获得知识，即便是班级里最不好的学生，如果他用心学习的话，也能成为好学生。天赋的差异只能决定阶段性的竞争结果，而不是一生的竞争结果。就像乌龟与兔子赛跑的故事，兔子与乌龟赛跑，兔子注定要胜利的，但是，兔子骄傲了，而乌龟却非常地努力，最后乌龟胜利了。如果兔子不骄傲，也非常的努力，那么，乌龟不就没戏了吗？这是现实，不过人若是经常地处于这种比较之中，就会不停地受到伤害。我们应该有这样的观念：人努力学习的目的是自我发展和自我超越，与其他人无关。

像考试这样的显规则竞争是公平的，在分数面前不服也得服。像有些体育比赛，得的分数是由评委打分决定的，所得的分是去掉一个最高分，去掉一个最低分的平均分，这里面就会有人为的因素在起作用，所以，显规则竞争有时也是不公平的，自己所能够做的就是不懈的努力。在奥运会上，中国的一位跳水选手，应该得到金牌，可是裁判就是没把金牌判给他，那位得了金牌的美国选手在自传中写道，那块金牌应该属于中国的熊倪。熊倪又经过4年的努力，终于在下届奥运会上拿到了金牌。

可见，显规则竞争从有竞争的规则上看，是公平的，但规则的执行必然有人的因素在内，所以，就不可能绝对的公平。有时，这种不公平很难避免，我们应该能够承受这种不公平，像熊倪那样，用自己加倍的努力去得到世人的承认，去实现自己的价值。这是一个不相信眼泪的世界。