

狼

# 狼族精神

激扬斗志 忍躁求稳

獒

# 藏獒精神

勇敢无畏 忠诚敬业

鹰

# 雄鹰精神

机巧变通 目标恒定

# 企业决胜 的 三大法宝

秦泉  
主编

狼的血性 | 獒的忠诚 | 鹰的执着

向狼学习，学习狼的战斗激情 | 向獒学习，学习獒的忠诚敬业 | 向鹰学习，学习鹰的敏锐卓越

汕头大学出版社



狼族精神 藏獒精神 雄鹰精神  
企业决胜的三大法宝

秦泉 主编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

狼族精神、藏獒精神、雄鹰精神：企业决胜的三大法宝 / 秦泉主编. — 汕头：汕头大学出版社，2016.12  
ISBN 978-7-5658-2607-8

I. ①狼… II. ①秦… III. ①企业管理-研究 IV.  
①F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 069330 号

狼族精神、藏獒精神、雄鹰精神：企业决胜的三大法宝

LANGZUJINGSHEN、ZANGAOJINGSHEN、XIONGYINGJINGSHEN：QIYEJUESHENGDESANDAFABAO

主 编：秦 泉

责任编辑：邹 峰

责任技编：黄东生

装帧设计：松雪图文 王 进

印刷监制：高 峰 苏画眉

出版发行：汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码：515063

电 话：0754-82904613

印 刷：北京世纪雨田印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/16

印 张：27.5

字 数：650 千字

版 次：2016 年 12 月第 1 版

印 次：2017 年 2 月第 1 次印刷

定 价：59.00 元

ISBN 978-7-5658-2607-8

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有，翻版必究

如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换

# 前言

PREFACE

奔驰的狼群、伫立的藏獒、翱翔的雄鹰在天地间构成了一幅独具魅力而又壮观的自然景观。千百年来,狼、獒、鹰不仅是自然界最具竞争力的强者,也是与人类极其密切的伙伴。它们的生活习性、生存本领、奋斗精神——狼的意志、獒的忠诚、鹰的卓越不仅震撼着我们的心灵,更是职场员工的生活智慧、职业精神的来源。

向狼学习,学习狼的战斗激情。狼是顽强的斗士,它们在沙漠中求生,在雪地里猎食,在饥饿中战斗。狼不是上帝的娇宠,它没有大象的雄壮体魄,没有老虎的尖牙利爪,也没有猎豹的绝对速度,但它却有着其他动物所没有的绝杀力量——激扬斗志、敢于亮剑、忍躁求稳、自我本色、机巧变通、目标恒定……这是狼族精神的精魂所在,是它随身携带的生存武器。同样,个人要成功,企业要壮大,国家民族要强大,都需要有狼的精神。我们只有坚韧如狼、强悍如狼、智慧如狼,才能在职场中生存并胜出。

向獒学习,学习獒的忠诚敬业。藏獒强健威猛、勇敢无畏,但更显高贵的是它的忠诚敬业。藏獒一生只有一个主人,绝不背叛,一生与主人同甘共苦。藏獒为主人守护着羊群、马群,驱赶着入侵者。藏獒是主人最亲密的伙伴、最得力的助手、最忠诚的卫士。藏獒忠诚,忠诚同样是员工必不可少的高尚品质,忠诚于企业,忠诚于老板,与同事同舟共济,这样你才会得到上司的重用、赢得朋友的信赖,甚至赢得竞争对手的尊敬。

向鹰学习,学习鹰的卓越。鹰之所以能始终翱翔在人类的精神世界里,是因为它的身上凝聚着强者的精神品质。雄鹰在高空搏击,做天空的宠儿。在逆风中飞翔,在俯冲中捕获猎物。我们要想成为职场竞争中的胜利者、强者,就不妨换上一双鹰眼去看世界,用雄鹰一样的优秀品质和职业精神去面对社会,用雄鹰一样的良好心态和强健体魄去搏击人生。雄鹰善于把握机会,懂得灵活应变的技巧,拥有敏锐的眼光,肯吃苦,一个企业、一个团队如果具有这种精神,那它将无往而不胜。

本书借狼族精神、藏獒精神、雄鹰精神呼唤人性,旨在弘扬狼族的战斗精神、藏獒的忠诚品质、雄鹰的强者风范。这三种精神是当今企业最宝贵的财富。企业如果有了狼的血性,有了獒的忠诚,有了鹰的强大,就能在激烈残酷的市场竞争中立于不败之地;员工如果有了这些精神,就能在高手如林的职场竞争中脱颖而出。

— 目录 —  
CONTENTS

## 上篇：狼族精神——企业战斗力的图腾

第一章 激扬斗志,双赢双利——奋进向上是职场斗士的首要素质 .....	2
激发自己的斗志:生命的真谛在于战斗 .....	2
战斗到底:狼族获胜的精神元素 .....	4
双赢双利:竞争的最高境界是合作 .....	5
精益求精:以最高标准来要求自己 .....	7
超越成败,修品养德 .....	9
狼道是企业壮大的终极哲学 .....	10
第二章 面对对手,敢于亮剑——永不言弃是优秀员工的强者品性 .....	13
改变自己,适应环境 .....	13
自强不息,积累经验 .....	14
面对困难,永不屈服 .....	17
顽强生存,坚韧不拔 .....	18
有胆有识,无所畏惧 .....	21
生命不息,战斗不止 .....	22
激发潜能,绝境重生 .....	24
不屈不挠,屡败屡战 .....	26
等待时机,创造时机 .....	27
随遇而安,顽强坚忍 .....	29
第三章 忍躁求稳,百炼成刚——狼族战无不胜的战斗谋略 .....	32
无法避免,那就忍受 .....	32
迟来的未必就是满盘皆输 .....	34
不急于求成,脚踏实地更稳妥 .....	37
忍躁求稳:挑战快速成功学 .....	38
坚持不懈:耐跑会最终胜出 .....	41
学会等待:放慢脚步,加快速度 .....	43

一招鲜吃遍天,简单的招式练到极致就是绝招 .....	45
懂得宽容,用耐性展现智慧 .....	47
希望和成功是值得忍耐的 .....	49
忍耐只是手段,收获才是目的 .....	51
屡败屡战:拼搏到底的狼 .....	54
<b>第四章 坚持本色,超越自我——相信自己是世界上独一无二的头狼 .....</b>	<b>57</b>
改变本色是成大事者的忌讳 .....	57
追求个性才能获得创造性成功 .....	59
相信自己是一只头狼 .....	61
狼可杀不可养 .....	62
宁死不受辱 .....	64
以命搏食,自尊独立的生存信条 .....	67
<b>第五章 狼亦有情,人岂能无义——狼族肝胆相照的铁血丹心 .....</b>	<b>70</b>
狼岂能无义,把忠诚浇铸在脊骨里 .....	70
忠诚对于狼是用行动来表达 .....	72
激励才能得到支持和忠诚 .....	74
信人与被人信 .....	77
狼坚守信义,绝不损人以利己 .....	80
确保员工在任何条件下的生存 .....	81
狼懂得感恩:回报是一种积极的生活态度 .....	83
狼爱憎分明:播撒爱心,收获责任 .....	85
执子之手,与子偕老 .....	87
<b>第六章 锁定目标,专心致志——狼族不达目标不罢休的战斗毅力 .....</b>	<b>90</b>
狂奔着的狼的前方必定有猎物 .....	90
失去目标就等于失去了一切 .....	92
锁定目标就等于锁定了结果 .....	93
分解目标,逐步解决问题最有威力 .....	95
知己知彼,一鼓作气 .....	97
心无旁骛,专注是狼族生存的重要技巧 .....	100
把握稍纵即逝的机会 .....	103
想抓住机遇,需要主动出击 .....	105
<b>第七章 立即行动,主动复命——狼族雷厉风行的战斗作风 .....</b>	<b>109</b>
狼是思想家,更是行动派 .....	109
狼的行动准则:想到、得到,还要做到 .....	110
愚者等机会,智者创机会 .....	113
最快的判断带来最果断的行动 .....	115
神速出击的狼 .....	117

用最快的速度,做最具“生产力”的事 .....	119
战胜焦虑,坚定自己的行动计划 .....	121
在心为志,不满足既得的成绩和利益 .....	122
敢于梦想,有一颗“我应为王”的进取心 .....	124
良好的体能是捕猎的前提 .....	126
没有计划的行动是失败的罪魁祸首 .....	129
瞎眼的狼也可以生存 .....	131
思想的浮华,要用行动解决 .....	134
<b>第八章 以变制变,智慧生存——狼族驾驭变化的战斗韬略 .....</b>	<b>137</b>
世界唯一不变的就是变化 .....	137
敌变我变,在变通中克敌制胜 .....	139
柔性生存:在变化中粉碎困难 .....	141
逆风行走,要有颠覆性的思考 .....	142
以智赢得生存,以谋主宰命运 .....	144
知己还应知彼,以求万无一失 .....	145
欲擒故纵,以求顺时而动 .....	147
斟酌细节,随时扣动扳机 .....	148
以“老弱残”作为突破口,全面出击 .....	151
披羊皮做伪装,全盘示弱 .....	153
三十六计走为上 .....	156
<b>第九章 危机生存,掌控环境——狼族生生不息的生存智慧 .....</b>	<b>159</b>
时刻警惕:树立危机意识 .....	159
弃腿求生,生存第一 .....	161
只有下崽的时候才住狼洞 .....	163
快速奔跑,总有一条腿闲置不用 .....	165
比别人跑得快才能占据主动 .....	167
适应环境:改变是为了更好地生存 .....	169
支配环境,不接受命运的摆布 .....	171
顽强勇敢,把能力发挥到极致 .....	173
智慧狼的死亡并不会造成致命伤害 .....	175
好制度便于有序地传承 .....	177
控制自身的数量,提高自身竞争力 .....	179
<b>第十章 宽心舍得,放眼长远——狼族战胜挫折的生存之道 .....</b>	<b>182</b>
好心态让你追求卓越 .....	182
击退挫折,用乐观引领人生 .....	184
克制冲动:冷静极具威慑力 .....	186
磨炼能力,等待下一次机会 .....	188

放眼长远,平常心跨越障碍 .....	189
从不畏缩,对工作充满热忱 .....	190
冷静的狼,镇定的心 .....	192
征途起伏,平常看待 .....	195
受挫不怨恨,热忱点燃生命 .....	197
<b>第十一章 舍弃小我,团队作战——狼族屡试不爽的群狼战术 .....</b>	<b>201</b>
群狼难敌——团结就是力量 .....	201
协同作战:摒除独行侠的思想 .....	203
积极交流:沟通是合作的前提 .....	205
承担责任,努力扮好自身角色 .....	207
珍惜荣誉:充满团队自豪感 .....	208
学会分享:摒弃自私的行为 .....	210
用个人利益换取整体利益 .....	212
尊重群狼个体之间的差异性 .....	214
永远与头狼站在一起 .....	216
服从是群狼的天职 .....	218
组织管理,塑造有生命力的狼群 .....	221
形成合力,绝不内耗 .....	223
知狼善任,要让群狼勇挑重担 .....	226

## 中篇:藏獒精神——企业聚拢人气的法宝

<b>第一章 忠诚做人,敬业做事——守护家园、保卫平安是藏獒的神圣使命 .....</b>	<b>230</b>
忠诚于主人是藏獒的生存准则 .....	230
唯有忠诚让你脱颖而出 .....	232
敬业的藏獒是抢手的香饽饽 .....	234
背叛行为与忠诚的藏獒无缘 .....	235
爱憎分明,懂得感恩 .....	237
<b>第二章 集群智,用群力——团队至上是藏獒的行动指南 .....</b>	<b>240</b>
合作打造强悍的藏獒团队 .....	240
藏獒军团的强大战斗力 .....	242
详细分工而不是各自为战 .....	244
与人分享,搭建互惠的双赢平台 .....	245
追求双赢:互利互惠才能生存 .....	247
<b>第三章 敢于挑战,敢于胜利——不甘平庸是藏獒的座右铭 .....</b>	<b>249</b>



良性竞争,真本事挑战硬功夫 .....	249
结果心态,一旦投入完成在即 .....	251
不甘平庸,在平凡中勇于开拓 .....	252
敢于叫板,在挑战中成为藏獒 .....	254
<b>第四章 强者心态,无所畏惧——冲锋陷阵是藏獒的高贵品格 .....</b>	<b>257</b>
驱除畏惧,树立积极心态 .....	257
藏以为傲:变压力为动力 .....	259
不依不靠,用自己力量前行 .....	261
端正心态,用生命驾驭战斗 .....	264
放手去搏,不躲避失败挫折 .....	266
<b>第五章 沉稳执着,永不放弃——藏獒的行为准则里镌刻着“坚持”二字 .....</b>	<b>269</b>
执着追求,绝不轻言放弃 .....	269
成功的秘诀就是坚持到最后一分钟 .....	271
坚定目标,刨除心中的杂念 .....	273
尽职尽责,干一行,专一行 .....	275
<b>第六章 逆境生存,抗争命运——藏獒的生命字典里书写着“坚定”一词 .....</b>	<b>278</b>
抗争命运:做驾驭命运的强者 .....	278
不放弃希望,在逆境中寻找出路 .....	280
秉性坚忍:坚持不懈地奋斗 .....	282
坚定信念,才能更好地站立 .....	284
磨炼自我,成为同类中的王者 .....	286
刀靠石磨,人要经得住事磨 .....	288
<b>第七章 主动执行,高效复命——藏獒是主人最欣赏的工作助手 .....</b>	<b>290</b>
做一个不折不扣的执行者 .....	290
不找借口是职场的通行证 .....	291
拖延注定与称职员工无缘 .....	293
小事也要尽心尽力地去做 .....	294
抱怨无助于解决任何问题 .....	296
主动复命而不是机械等待 .....	297
<b>第八章 化危为机,永不懈怠——好好活下来是藏獒笑傲职场的原始动力 .....</b>	<b>301</b>
只有危机感强烈的藏獒才能生存 .....	301
“休闲时光”不得闲:顺境中也要警惕危机的侵袭 .....	303
把食物埋在雪里:危机来临前,用“准备”赢得一切 .....	304
再红的人也会“折旧”:不断学习,告别“本领危机” .....	306
<b>第九章 用思想行走,靠智慧生存——以变制变是藏獒行走高原的通行证 .....</b>	<b>309</b>
命运掌握在我们自己手中 .....	309
藏獒从不会和狗一般见识 .....	311

变则通，通则久 .....	312
学会保留自己的意见和建议 .....	314
<b>第十章 敢于承担，乐于分享——能承担责任的藏獒才能成为獒王 .....</b>	<b>317</b>
冲锋陷阵是藏獒的天赋职责 .....	317
能者堪能称王 .....	319
对责任与过错要勇于承担 .....	321
不要独断专行：博取众长的决策方略 .....	323
以未来为导向，做一只立足长远的獒王 .....	324

## 下篇：雄鹰精神——卓越员工是企业的决胜之本

<b>第一章 立足长远 追求卓越——拥有雄鹰一样超强的生存能力 .....</b>	<b>328</b>
好好活下来是鹰的生存哲学 .....	328
在变化中成为自然界的强者 .....	330
把压力控制在能接受的范围 .....	332
在变化的环境中改变生存的战术 .....	335
全力以赴才能成为职场强者 .....	337
<b>第二章 积极竞争 永不服输——做到最棒才能成为天空的宠儿 .....</b>	<b>341</b>
强者从来不拒绝竞争类游戏 .....	341
竞争是强者生存的最大武器 .....	343
重视对手是竞争者的撒手锏 .....	345
不服输才能稳坐成功宝座 .....	347
<b>第三章 勇于挑战 无所畏惧——雄鹰从不向任何困难低头 .....</b>	<b>349</b>
即使折断翅膀，也要振翅飞翔 .....	349
雄鹰不向任何强大的对手低头 .....	351
战胜自我，决不向困难低头 .....	352
打击对手才能不被对手击倒 .....	356
蔑视常规才能大胆放开手脚 .....	358
再狡猾的猎物也要设法捉住 .....	360
<b>第四章 敢于尝试 险中求胜——像雄鹰一样在俯冲中捕获猎物 .....</b>	<b>365</b>
胜利险中求 .....	365
没有冒险就没有生存机会 .....	367
风险越大，收获的利润越多 .....	369
伸不开探索的爪就抓不住机遇的脚 .....	372
<b>第五章 逆风飞翔，败中求胜——追求卓越是雄鹰的人生哲学 .....</b>	<b>375</b>

雄鹰的字典里没有失败 .....	375
把逆风转化为前进的动力 .....	376
不认输,成功就会实现 .....	378
<b>第六章 意志坚韧 向天而生——鹰折翅也不会折志 .....</b>	<b>381</b>
遭受任何不幸,鹰也不会放弃希望 .....	381
鹰向天而生,追求太阳的信仰永不会变 .....	382
折翅不折志,鹰为什么比其他鸟飞得高 .....	385
面对强敌,牺牲生命也毫不妥协 .....	387
拥抱逆境,磨难是鹰飞向天空的垫脚石 .....	390
<b>第七章 果断出击,捕捉机遇——飞翔的鹰不会守株待兔 .....</b>	<b>393</b>
机会面前:目不虚视、爪不虚发 .....	393
果断出击,该出手时就出手 .....	395
抓住机遇比认准机遇更重要 .....	398
把握当下,惜时如金 .....	401
有效执行力就是核心竞争力 .....	403
<b>第八章 拒绝诱惑,耐心潜伏——像雄鹰一样专注目标 .....</b>	<b>406</b>
对准目标,用力一击 .....	406
盯住目标,不随波逐流 .....	407
拒绝诱惑,锁定目标 .....	410
耐心潜伏,积极等待 .....	411
<b>第九章 善待危机 傲视职场——企业呼唤像鹰一样有忧患意识的人 .....</b>	<b>413</b>
充满忧患意识,时刻警惕变化 .....	413
居安思危,时刻保持危机感 .....	414
未雨绸缪,鹰从来不打无准备之战 .....	416
善于吐故纳新,日日新才能立于不败之地 .....	418
<b>第十章 挺身而出 恪尽职守——职场永远需要像鹰一样忠诚敬业的人 .....</b>	<b>421</b>
挺身而出承担起工作责任 .....	421
忠诚是助手最可贵的品质 .....	423
滴水之恩,当涌泉相报 .....	425
给予比收获更让人富有 .....	427



上篇

狼族精神

企业战斗力的图腾

## 激扬斗志,双赢双利

### ——奋进向上是职场斗士的首要素质

从出生到死亡,狼一直在战斗,战斗是狼族永不变更的信条。在幼年时期,狼就已经显露出强者自居的竞争本能、能者为王的生存理念。

唯有战斗,狼才能捕获到生存所需的食物;唯有战斗,狼才能保障自己不被强大的对手消灭;唯有战斗,狼才能让族群的优点发扬光大。在狼群的世界里,战斗,是它们毕生遵循的生存法则,战斗精神已深深融入狼的血液之中,日夜奔腾,永不止息!

## ❧ 激发自己的斗志:生命的真谛在于战斗 ❧

### 狼族精神

唯有通过战斗,狼才能捕获到生存所需的食物,才能保障自己不被强大的对手消灭。在狼群的世界里,战斗是它们毕生必须遵循的生存法则。

在塞顿的《动物记》中,讲述了一只名叫拜德蓝德贝利的狼在身受重伤之后和 15 只凶悍的猎狗搏斗的故事。

拜德蓝德贝利已经没有可以逃跑的路了,它被 15 只猎狗纠缠着,这些猎狗还有人作为强大的后盾。

它已经不是在走,而是蹒跚着向前爬。猎狗排成一队追在它后面,它们正在逐渐接近它。

在这个最狭窄的地方,一步失误就意味着死亡。拜德蓝德贝利转了过来,正对着它们,它的前腿奋力支撑了起来,而那闪着寒光的獠牙则完全暴露着。我们没有听到它发出一点儿声音,它勇敢地面对这群猎狗。它的腿因为劳累而虚弱,但是它的脖子、它的嘴巴以及它的内心都是强壮的,并且——现在,所有你们这些爱狗的人最好合上这本书——继续战斗,15:1。它们上来了,第一个是最敏捷的灰猎狗,它是怎么做的呢?它们几乎都没有看见,但是,当一股血流撞向岩石的时候,那只巨大的狼转过身来面对着它们,那一群猎狗也涌了上来。在接下来的打鬥中,黑鬃毛在它们来到的时候

接待了它们。一个无力的弹跳、一个反向的进攻、一个猛咬，凡高倒下了（凡高是一条狗的名字），它的脚没有了。猎狗丹德和科利又逼近了，试图扭住它。一个闪冲、一个抬臀，它们就跌倒在那条狭窄的小路上了。然后是蓝点猎狗，紧接着是强壮的奥斯卡和英勇的泰戈——但那只狼在岩石的那边，一眨眼的工夫，它们之间的战斗就结束了，只剩下那只狼在那儿，那些大猎狗都不见了。剩下的几条狗围了上来，最后面的逼迫着最前面的狗——倒下来——去死。撕、咬、抬臀，从最敏捷的猎狗到个头儿最大的猎狗，直到最后一只，倒下来——倒下来——它让它们轮流倒下，从悬在空中的凸出部分到下面的峡谷。那儿的岩石和树干太锋利了，随时都会夺走它们的生命。

短短的50秒钟后，一切都结束了。岩石把这一群猎狗抛向了一边——潘茹富狗群全部被消灭了。拜德蓝德贝利再次独自站在那里，站在它自己的大山上。它站在那儿等了一会儿，看是不是还有其他的猎狗上来。再也没有了，那群猎狗全部死掉了。它等了一会儿，平静了自己的呼吸，然后，在这个决定命运的现场，第一次提高了它的声音，虚弱地发出了一声长长的、胜利的嚎叫，在另外一个较低的岸上渐渐变小，被什么东西挡住了，看不见了。这就是我们在辛梯纳山的一个高坡上看到的一切。

这是一段让人心情激动的文字，从中我们能感受到一股力量，那是战斗的力量。

同样，在工作中，我们也需要战斗精神，因为在竞争激烈的职场上，你稍微懈怠，就有败北的可能。竞争残酷，战场无情。现代职场绝对不允许弱者存在，不要幻想有“救星”来保护柔弱的绵羊，拿出你的斗志来，拿出你的勇气来，为自己打一场生命的战役，笑看风云，做一个真正的强者！

在法国的一个著名公司，有两个人在争夺第一把交椅。一个是第二号人物，一个是第四号人物。第二号人物当时业绩辉煌，他确信凭自己的成绩担任总裁毫无问题，没有必要进行竞选活动。而此时那位本来处于劣势的第四号人物，除了积极工作外，还聘用了一位公共关系专家，到处活动、演讲，拜访公司下属的地区分部经理，和每个董事详谈，与董事长接近，谈话中的侧重点并不放在以往的业绩上，而是极力描述如何开拓更美好的公司前景。最终，他战胜第二号人物赢得了总裁之争的胜利。

这个故事告诉我们：在当今这个充满竞争的社会里，必须要有战斗精神。面对敌人，不能有任何藐视和轻敌意识，否则敌人“一枪”就可以让你丧命。

要成为一个成功的员工，就要具有狼群的那种战斗性格，谦让、退缩、息事宁人并不应该是现代人的生存哲学。由于教育的普及，我们的社会对人才的需求已经处于饱和状态。如果不在有限的空间内表现出自己的价值，那么在竞争激烈的情况下，你就很有可能被淘汰。

..... **× 战斗力法则** .....

不要幻想有“救星”来保护柔弱的绵羊，拿出你的斗志来，拿出你的勇气来。

## 战斗到底：狼族获胜的精神元素

### 狼族精神

无论在狼群内部，还是在自然界，狼从不轻易认输或放弃竞争的权利。狼族的竞争，因为注入了“不服输”的精神元素而显得尤其激烈持久。

在每只狼的额头上，都刻着“不服输”的字样。在现代职场，确实不可避免地存在着这样那样的竞争，来自同事的、来自市场的、来自行业的……同样地，我们人类也不能缺乏狼族“不服输”的竞争精神。

1999年12月，邓亚萍荣获“世纪之星”中国最佳运动员的称号。当闪着耀眼光芒的奖杯被高高举起时，我们不难想起那一枚枚用汗水铸就的金牌。

邓亚萍小时候因为个子很矮，被河南省乒乓球队以“个子太矮，没有发展前途”为由退回，这让邓亚萍深受打击，但她没有认输，而是谨记爸爸的话：“先天不足后天补，只要有特长和扎实的基本功，何愁不会脱颖而出！”她开始了刻苦的训练。

当时，郑州市乒乓球队的条件十分艰苦，连一个固定的训练场地都没有。邓亚萍和她的队友们一开始在一间暂时不用的澡堂里练球，后来又转移到一个小学的礼堂，最后才搬到市体育场靶场二楼的训练房。夏天，训练房里的温度非常高，可队员们在里面一待就是一整天，挥汗如雨，连衣服都湿透了。冬天，室内十分寒冷，队员们的双手常常肿得像个面包，甚至开裂。

无论训练多么严格、条件多么艰苦，全队年纪最小、个头儿最矮的邓亚萍都咬牙坚持下来了，甚至比别人做得更出色。训练房离邓亚萍的家不远，但她从不擅自回家，她那不服输的拼劲，让很多比她大的队员都自叹弗如。正是在这里，邓亚萍练出了“快、怪、狠”的战术，那就是正手球快、反手球怪、攻球狠，这成了她以后打球最突出的风格。

功夫不负有心人。1986年，在全国“乒协杯”比赛上，邓亚萍战胜了当时的世界冠军戴丽丽，从而一战成名！河南省乒乓球队最终向邓亚萍敞开了大门。回想起3年来的辛苦训练，邓亚萍自信地说：“我一定要更加努力，取得更好的成绩！”从此，她更加刻苦了，拼命地练球，休息的时间被一缩再缩。

邓亚萍的努力得到了丰厚的回报，1988年，15岁的邓亚萍在国际、国内各项大赛上所向披靡，夺得了第六届亚洲杯乒乓球比赛的女子单打冠军。进入国家队后，邓亚萍依然保持着勤奋、刻苦的精神。

训练时，教练最常给邓亚萍的指示不是“要多练”，而是“要注意休息，别练过了”。邓亚萍的训练量要超过正常运动员很多。平时，队里规定上午练到11时，她给自己延长到11时45分；下午训练到6时，她练到6时45分或7时45分。封闭训练时晚上规定练到9时，她练到11时。一筐200多个训练用球，邓亚萍一天要打掉10多筐；练一组球的脚步移动，相当于跑一次400米，邓亚萍的一堂训练课，相当于跑一次10公里，

这还没算上数千次的挥拍动作。

练全台单面攻，她腿绑沙袋，面对两位男陪练左奔右突，一打就是两个小时。多球训练时，教练将球连珠炮般打来，她瞪大眼睛，一丝不苟地接球，一口气打1000多个。教练曾经做过统计，她一天要打几千个球。邓亚萍每天练球，都要带两套衣服、鞋袜，湿了一套再换一套。她经常因为训练错过吃饭的时间，有时食堂会为她专设“晚灶”，很多时候她只能用方便面对付一下。

一次次的南征北战，邓亚萍捧回了一枚枚金牌，并又一次次地把目光投向更远的目标。在1992年巴塞罗那奥运会和1996年的亚特兰大奥运会上，邓亚萍蝉联了乒乓球女子单打、双打的冠军。

邓亚萍说：“一个人追求的目标越高，他的才能就发展得越快。但我也深深懂得，要在比赛时打败对手，必须从一板一球做起。只有脚踏实地，抓牢今天，才能把握明天。”

1997年，邓亚萍从她所深爱着的国家乒乓球队退役了。这时，她已经将自己的名字刻遍了世界大赛的金杯，为祖国争得了荣誉。虽然她的身高不高，但她却是乒坛的巨人。

一点一滴的积累，超出常人的付出，不服输的精神，使邓亚萍的球艺和战术不断升华，于是，身高先天不足的她终于站在了乒乓球运动的巅峰。可见，“不服输”是能弥补先天不足的灵丹妙药，能让人将“劣势”转化为“优势”。

在生活中，很多人都存在着各种缺陷：有的人四肢不健全，有的人智商不高，有的人才能不足，等等。这些不足与缺陷，常常困扰着很多人。但是我们若能向邓亚萍学习，拥有永不服输的精神，那么，缺点在我们看来往往就是通向成功的动力。

激烈的竞争中，有的人遭遇了失败，有的人却在竞争中脱颖而出。只有直面竞争，才能最终战胜对手，稳坐成功的宝座。

#### .... X 战斗力法则 .....

既然竞争是不可避免的，那我们就应该积极地面对竞争，以不服输的心态去竞争。

## ❧ 双赢双利：竞争的最高境界是合作 ❧

### 狼族精神

狼和秃鹫是一对很好的搭档。秃鹫把狼引领到动物尸体前，狼用嘴撕开动物的皮毛，秃鹫和狼就可以共同享用可口的食物了。

有这样一个故事：

一只狮子和一只野狼同时发现了一只小鹿，于是商量共同去追捕那只小鹿。它们



配合得很默契，当野狼把小鹿扑倒后，狮子便上前一口把小鹿咬死。但这时狮子起了贪念，不想和野狼共同分享这只小鹿，想把野狼也咬死。野狼拼命抵抗，后来狼虽然被狮子咬死，但狮子自己也受了重伤，无法享受美味。

如果狮子不起贪念，和野狼共享那只小鹿，那不就皆大欢喜了吗？

战争的至高境界是和平，竞争的至高境界是合作。其实在动物界中，狼是一种非常讲“义气”的动物，狼群历来就懂得和别人制造双赢，比如狼和秃鹫就是一对很好的搭档。狼和秃鹫都吃动物的腐肉，但狼在陆地上活动，用眼睛所能看到的范围有限。秃鹫可以在高空飞翔，所以它们观察的范围就比较大，更容易发现动物的尸体，但是它们却不能撕开动物厚重的皮毛。所以，秃鹫就会找狼来帮忙，秃鹫把狼引领到动物尸体前，狼撕开动物的皮毛，这样秃鹫和狼就可以共同享用可口的食物了。

一个职业人在进入职场伊始，就应当力求这样的结果。“互利互惠”才能“双赢”，这是与竞争对手寻求共同利益的最好办法。

李婷和刘彤同在一家电力公司工作，在工作中她们不相上下。李婷是电力局赵局长的宝贝闺女，而刘彤则是单枪匹马，领导由于这一层关系，比较关照李婷。刘彤并没有因为自己没有这样的关系而表现消极，在工作中，她经常与李婷相互协作，完成工作中的难点，相互配合非常默契。李婷也愿意同刘彤编在一组，相互促进。在完成11万伏高压输电线路安装的过程中，她们一起晚上看图纸，安排工序，白天干活，提前完工，因此受到表彰。

曾经有朋友劝刘彤，李婷本来就有关系，现在你帮她的忙相当于断了自己的升迁之路。刘彤对朋友说：“首先我佩服的是李婷的能力和人品，李婷是李局长的女儿，人家不靠自己的父亲，而靠的是实力，全局有多少人能够进行11万伏的带电作业？人家就是一个。第二，如果自己没有水平，即使领导看重她，自己也不会有什么出息。我现在也是向她学习本事。第三，一旦李婷升迁，我与她配合默契，工作起来也顺手。”

在这种双赢观念下，李婷和刘彤通过相互之间的配合，取得了很大的成绩。后来上级领导通过李婷也认识了刘彤，认为两个人的能力同样突出，并授予她们“优秀班组”称号。在李婷被提为安装队队长之后，刘彤理所当然地成为副队长。李婷心里明白，没有刘彤的帮助，仅靠自己也不会有这么突出的成绩，不久之后，刘彤被调到另一部门担任正职。这样，刘彤的路子也宽广起来。而且，两个人在两个部门相互协调，工作就更加容易开展了。

器量狭小、排挤同事的人，一定也会遭到其他人的排挤。把同事当作阻挡前途的障碍，一定难以在办公室立足。能力强的人要想取得更大的发展空间，在平时的工作中就要注意处理好人际关系，因为他需要具备不同能力的人来配合他。其实办公室同事间本来就是既合作又竞争的关系，若换个角度想，以健康的心态来看待竞争关系，当同事能力愈来愈强，等于是在无形中促使你提升实力。对于在办公室里跟自己有竞争关系的人，不妨试着去赞美他，或者请他帮一个小忙，往往可以化解彼此之间的敌意。在职场上，减少一个敌人的价