



玲子◎编著

敢拼准赢



走向成功 关键性的一步



北京联合出版公司

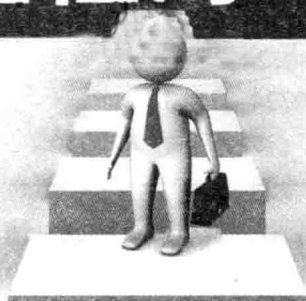
玲子◎编著

敢拼准



常州大学图书馆藏

走向成功 关键性的一步



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

敢拼准赢 / 杜巧玲编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2007.01 (2012.1 修订重印)

ISBN 978-7-80724-311-3

I. ①敢… II. ①杜… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157191 号

敢拼准赢

著 者 杜巧玲 编著

出版发行 北京联合出版公司

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 190 千字

印 张 15.5 印张

出版日期 2012 年 1 月第 2 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-311-3

定 价 30.80 元

北京联合出版公司图书, 若有质量问题, 请与本公司联系



目 录

第一章 拼出生命异彩	(1)
跨越所有的困难和对手——刘翔	(2)
从最差到最棒：刘翔的成功历程	(3)
一个阶段一个对手：刘翔的成功方法	(5)
敢为天下先的创业者——马云	(8)
梦想缔造神话——比尔·盖茨	(14)
节俭的工作狂——宜家创始人坎普拉德	(19)
用一招太极推手以柔克刚——国际名导演李安	(26)
第二章 成败一“拼”之间	(34)
不敢拼等于一无所有	(36)
懦弱将毁掉一切	(36)
犹豫是吞噬生命的虫子	(39)
如果你只有三分钟拼劲	(42)
失败缘于你少走的一小步路	(45)



投机取巧换不来成功	(49)
上帝眷顾敢拼的人	(53)
拼搏是成功的基石	(53)
靠“拼”踏平障碍	(56)
靠“拼”弥补不足	(59)
敢拼比会拼更重要	(61)
万事俱备，还要敢拼	(64)
 第三章 解构“拼”主义	 (67)
敢拼是一生的财富	(69)
——自信	(69)
——勇敢	(71)
——勤奋	(74)
——果断	(78)
——坚毅	(81)
——忍耐	(83)
主动出击，“拼”字当头	(86)
一刻也不偏离目标	(86)
成功之后也要拼	(88)
逼出来的“拼命三郎”	(91)
没有退路可以退	(91)
抛出最后一个筹码	(93)



第四章 面对难关，拼得一片天 (97)

当厄运降临在你头上 (98)

将贫穷变成一生的财富 (100)

失败面前，做勇者还是懦夫 (103)

踢开自卑这块绊脚石 (105)

在哪里跌倒就在哪里爬起来 (109)

别让无形的关口阻止你向前 (111)

汗水比口水有价值得多 (115)

劣势拼成优势 (117)

危机和奇迹是一对“孪生兄弟” (121)

改掉缺点，难关不攻自破 (123)

靠人不如靠己 (126)

第五章 抓住时机，放手一拼 (130)

机会眷顾已经行动起来的人 (132)

机会总藏在不起眼的地方 (135)

像猎人一样捕捉机会 (138)

面对机会，慧眼识真伪 (141)

选择最适合你的机会 (143)

做“关键先生” (146)

如果你有好主意，不妨试一下 (149)

比别人快才能占得先机 (152)



抓到机会不等于赢得一切	(155)
机会不是拿来浪费的	(158)
做第一个去尝试的人	(161)
别怕输，你随时都能重新开始	(163)
第六章 做主宰时间的拼搏者	(166)
时间是拼搏的最大资本	(168)
停止唠叨，现在就行动	(171)
一口难吃成一个胖子	(174)
冲劲在停顿中暗淡	(178)
让每天有25个小时	(182)
别在小事上浪费时间	(184)
做重要事，不做紧急事	(188)
一次只做一件事	(191)
磨刀不误砍柴工	(194)
在拼到疲惫之前休息	(197)
学会计算时间成本	(200)
零碎时间是额外收获	(203)
第七章 有勇有谋地拼	(206)
从容不迫才是拼搏姿态	(208)
不逞一时之勇	(211)
蛮力与巧力	(214)



做一个统筹者	(217)
换个角度换重天	(219)
拼之前先学会观察	(222)
集中优势，你就是赢家	(224)
退一步进三步	(226)
一个人拼还是一群人拼	(230)
不必撞到南墙才回头	(233)
让自己无路可退	(235)
开创、突破是勇者本色	(238)



第一章 拼出生命异彩

都说人生能有几回搏，虽然是老生常谈，却道出了一个有持久生命力的主题——拼搏。一个人可以没有显赫的家世，没有出众的才华，但是却不能没有为之一搏的勇气和奋斗的精神。就像一颗种子，即使落在悬崖峭壁中，只要它深深地扎根在岩石深处吸取养分，就能傲然挺立于险峰之上。而一旦没有内在的拼搏动力，就像煮熟了的种子，即使有再好的阳光雨露，等待它的也只能是腐烂的结局。

在全书的开篇，我们先来做一个小小的测试。如今传媒发达，大家都看报刊、杂志、电影、电视，铺天盖地都是精英人士成功的样板，在羡慕之余，你是否曾经这样对自己说：“他们都是上帝的宠儿，各行各业的天才，他们的成功是水到渠成的事，我等普通人一个，怎么能和人家比，算了，——还是别多想了，将就这么过下去吧。”如果你有过类似的想法，——那么你一定不要着急看后面的段落，先仔细看本书的第一章，，因为这一部分就是要以成功人士的真实经历来纠正你的偏见，告诉你一个真理：在成功之前，所有人都是普通人。没有得天独厚的天才，所谓的天才，其背后正是不懈的努力与拼搏。



跨越所有的困难和对手——刘翔

“要么不做，要做就把它做好”。

“越是和别人比，我越是拼劲足，比赢了人家，觉得挺开心的”。

“感激约翰逊的存在，正因为他永远跑在我的前面，才能让我产生无穷的动力，才会有今天”。

——摘自《我是刘翔》





从最差到最棒：刘翔的成功历程

难忘 2004 年雅典奥运会上那激动人心的一幕：一个穿红色运动衣的中国小伙儿像一股红色旋风冲向跑道终点线。他就是刘翔，21 岁的雅典奥运会男子 110 米栏金牌得主，平世界纪录，夺得中国男子田径选手历史上首枚奥运金牌。

有人说刘翔创造了一个奇迹，但当我们回顾刘翔体育生涯的时候，我们看到的是这个奇迹之下无数的汗水。你可知道，现在看起来结实强壮的刘翔，当年在队里不仅很不起眼，甚至还曾经是队里最差的学员。用队友的话来说，“他速度确实很快，但其他好像什么都不会，根本不是个练跨栏的人”。

那时，刘翔刚从二线队进一线队，很多专业技术并不精通，年龄也是最小的。虽然在旁人眼中他只是一个丑小鸭，可刘翔早就下定决心，训练再苦，也要全扛下来，自己总有一天会变成赛场上展翅高飞的雄鹰。

刘翔遇到的第一个困难是举杠铃，就是将一根自重 20 公斤的杠铃放到后颈处举起，还要做高抬腿动作。可那时的刘翔由于年纪小后颈处缺少肌肉，杠铃直接压到了骨头，痛得不行，连一块杠铃片也加不了。刚开始刘翔想了个办法，把外衣团成一团，垫在后颈处，可一做起高抬腿动作，衣服就掉了，还是没用。“再痛也得完成训练，”刘翔对自己这样说。他咬着牙，一次次地坚持。终于，付出得到了回报，他从举空杠子到可以加 5 公斤的杠铃片，再到 10 公斤、20 公斤，最终，达到了 50 公斤的指标。

体育训练的苦在我们普通人看来是无法想象的。刚开始在田径场上练习跑圈时，刘翔体力不好，好几次都累得在场边呕吐，可他吐完了继



续跑，一定要完成教练给自己的任务。但是跑完了回家，他竟然连楼梯都上不了，一抬腿就浑身酸痛。刘翔怕家里人担心，从来不提一个苦字。有一次星期天回家，由于训练量实在太大，一到家就大吐不止。母亲以为他伤了内脏，哭个不停，一定要带他到医院拍个片子看看，刘翔就劝慰妈妈：“不要紧的，你不要哭了，训练就是这个样子，不要担心，吐完了就好了。”

关于刘翔的勤奋和刻苦，教练孙海平体会最深。刘翔刚进体校时才十多岁，这么小的孩子正是贪玩的年龄，刘翔当然也不例外，但他与别人不同的是，玩归玩，一旦训练起来比谁都刻苦。1997年中秋节，训练基地放了半天假让队员回家，刘翔因为下午父亲带了月饼来看了他，所以当晚就没有回家过节。孙教练离开莘庄基地回家时，一轮明月已经升起来了，经过田径场，看见刘翔一个人在月光下跑步，孙教练也没在意，当他从家里回来到达基地时，时间已经是十一点钟了，他发现刘翔还在那里一个人训练，孙教练很感动，上前拍拍他的肩膀说：“休息吧，悠着点儿，不要太累，伤了身子。”

刘翔喘着气儿擦着满身汗水说：“好，我再跑完两圈就回去。”孙教练走时一再叮嘱他：早点休息，明天还要起早呢。第二天一早，起床号一响，孙教练就起了床，他拿着毛巾牙刷往水房走，经过走廊一眼就看见刘翔还在那儿一圈一圈地跑，孙教练默默地点了点头，他心想：这样的拼命三郎不成功，谁能成功？果然，这一年在世界大学生运动会上，刘翔获得金牌，这也是他取得的第一个世界冠军，随后在2001、2002两年的时间里，他五次获得世界各类比赛冠军，直至后来的奥运会冠军。刘翔用骄人的战绩实现了他经常挂在嘴边的一句话：“要么不做，要做就把它做好。”



一个阶段一个对手：刘翔的成功方法

体育竞技是很特殊的，与其他行业相比，体育比赛尤其是田径项目，胜败优劣表现得更加直观，第一名永远只有一个，在成为第一名之前要面对无数次的失败，所有的运动员在笑傲赛场之前看得最多的是别人跑在前面的背影，感受最多的是屈居人后的实力差距。如果没有摆正自己的心态，面对众多比自己强大的对手，初出茅庐的年轻运动员往往容易气馁。其实，这个问题非常具有普遍性，因为这几乎是所有刚刚走出校园进入社会的年轻人都会面对的问题。众多的前辈都比自己优秀，到底自己的位置在哪里？以后的目标和方向又在哪里呢？我们且看刘翔是怎么应对的。

一、不怕对手。要比别人更厉害

在刘翔的心里，别人比自己强从来不是什么问题，因为他不惧怕和别人比，甚至他还很喜欢和别人比。在教练的记忆中，刘翔从小就不害怕跟任何人比，哪怕是与比他大一两岁的孩子比，越是比赛他越是兴奋。

刘翔的自传里，他也提到了自己的好胜心和狠拼的劲头。“越是和别人比，我越是拼劲足，比赢了人家，觉得挺开心的”。刘翔最初练习跳高的时候，教练有时会从跳高组、跳远组抽人去和短跑组的人一起赛 60 米。刘翔狠拼着跑，竟然每一次都把短跑组的人给比下去了。有一次短跑组的人不服气，叫了一个年龄比刘翔大的人来和他跑 60 米。那人跑得非常快，刘翔拼命在后面追，但追不上，由于太拼尽全力，到达终点的时候来不及刹停，“咚”地一下子，下巴就撞上了跑道冲刺线不远处的一堵粗糙的砖墙上，血汩汩地往外冒，可刘翔一点都不在意，



第一句话就是：“再来！再跑一次！”

就是这种别人比我厉害，我就要比别人更厉害的劲头给了刘翔强大的信念，让他即使置身赛场面对众多高手也毫无惧色。在刘翔眼中，这些对手都是自己前进道路上的一个个标杆，而“给自己设立个目标，总是好事”。

二、不同阶段有不同的对手

有句励志的名言叫做“选择跳一跳能够到的目标”。刚进孙指导队里的时候，刘翔给自己确定的第一个目标就不简单，他的目标锁定在了同跑 110 米栏的师兄沈真声身上。沈真声比刘翔大两岁，曾获得 1998 年世界中学生运动会 110 米栏的冠军，他可是世界冠军啊！不过他的种种辉煌战绩并没给刘翔造成什么心理压力，反而让他觉得更加刺激，用刘翔的话来说：“我的对手越强，超过他不就显得更有意义吗？”

为了超越第一个看起来高不可攀的目标，刘翔已经记不清有多少个傍晚自己留下来单独加练，虽然他也想和沈真声他们一起去玩，但他知道不可以。因为自己的底子比别人差很多，要超过别人，就必须付出加倍的汗水和努力。

和沈真声的正式交锋是在入队一个多月后的全国田径大奖赛上，那次沈真声的成绩是 14 秒 18，只比刘翔快了 0.01 秒！虽然有点遗憾，但那时刘翔就有种强烈的感觉：“我能超过他！我可以的！”果然，2000 年的全国田径大奖赛南京站，刘翔跑出了 14 秒 06，获得第二名，而沈真声是 14 秒 27。刘翔真的超过他了！

从那时开始，或许是下意识的，刘翔留意起另一个人的名字，那个名字在那次南京站比赛第一名的位置上：陈雁浩。陈雁浩的名字在跨栏界可是响当当的，从 1993 年开始，他就称霸全国，乃至称霸亚洲近



六年，没有一个人能够超过他。而刘翔这个初生的牛犊仅仅用了两年，就把曾经的大师兄甩在了身后。

称雄亚洲后，刘翔经常参加国际性的大赛，同场竞技的对手都是世界顶尖的高手，其中就包括刘翔从小的偶像——美国跨栏名将阿兰·约翰逊。

刘翔刚练跨栏时，约翰逊是他心中一座远方的大山，连刘翔自己也没想到，自己的成绩会进步得那样快，能够和约翰逊直接交手。

2003年7月11日的国际田联黄金联赛的罗马站，刘翔跑了13秒20，仍是第二名，但冲过终点时，约翰逊走了过来，朝刘翔微笑，并搂住了他的肩膀。那一刻，刘翔心里涌起一种感激，感激约翰逊的存在，正因为他永远跑在自己的前面，才能让自己产生无穷的动力。

毫无疑问，那时候，约翰逊仍然像一座山那样横在刘翔的面前，但那时他就隐隐感觉到，这座大山已远不像当初那样遥不可及了，他甚至感觉到自己已经站在了山脚下，接下来要做的，就是翻越它！

之后，刘翔卧薪尝胆，终于在2004年大阪田径大奖赛上，首次在与阿兰·约翰逊的竞争中取得胜利。之后，两人之间互有胜负，惺惺相惜。2004年在雅典奥运会上刘翔以12秒91的成绩平了由英国名将科林·杰克逊保持的世界纪录，夺得冠军。不过，那次留下了一个很大的遗憾，那就是约翰逊在初赛时意外跌倒未进决赛，自己没有奥运赛场上赢他。

从沈真声到约翰逊，刘翔一路披荆斩棘，一路超越对手，奔向胜利的终点。教练谈春华谈起这点也很有感触：刘翔的这点确实很让我佩服。他心里一直有一个超越的目标。这个阶段他要超过哪个队友，下个阶段他又要超过哪个对手，他心里都有一本账，一个个新的目标会激励着他不断去刻苦训练，超越极限。

是啊，人的一生，总会遭遇各种各样的对手，与其害怕竞争，悲观



退缩，不如学习一下刘翔看问题的角度。没有对手，就没有动力。我们要永远感谢自己的对手，正是他们，激励着我们不断前进。

敢为天下先的创业者——马云

“从创业的第一天起，你每天要面对的是困难和失败，而不是成功”。

“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但绝大部分人是‘死’在明天晚上，所以每个人不要放弃今天”。

“如果我马云可以创业成功，那么大部分的年轻人也能够创业成功”。

“没有成功的标准，只有失败的标准——放弃”！

“互联网是影响人类未来生活 30 年的 3000 米长跑，你必须跑得像兔子一样快，又要像乌龟一样耐跑”。

——马云对创业者说的话

刘翔的成功具有普遍的意义，因为他的永不言败、他的自信果敢，这是所有人成功的必要因素。但刘翔的成功又是特殊的，作为一个国家运动员，夺冠军拿金牌是他清晰的目标，而且他还有着专业教练来协助指导。对我们更多的普通人而言，在这瞬息万变的世界上，有太多的道路，每一条道路的前方似乎都有鲜花掌声，但又都似乎暗藏深沟陷阱。在考虑跑着走还是慢慢走之前，我们首先要决定的是自己究竟要选择走哪一条路，在前进途中遇到岔路的时候我们如何继续选择自



己的未来。

马云，中国互联网界传奇的创业成功人士，阿里巴巴网站创始人、主席、首席执行官（CEO）。从他的成功历程中，你也许能找到解答疑问的最佳答案。

一、寻找自己独特的价值创业：马云的三次创业历程

马云的第一份职业是大学教师，他在杭州电子工学院教授英文和国际贸易六年，曾被评为电子工学院的十大杰出青年教师，三十岁的时候就已经当上学校的外办主任了。在别人眼中，此时的马云可算志得意满前途光明，但马云脑子里想的却是“我一辈子就教给学生书面的东西吗？”那时正是二十世纪九十年代中期，也是下海经商的热潮席卷全国的时候。对现有生活的不满足促使马云产生了创业的梦想。

