



六角丛书  
LIUJIAO CONGSHU

感恩阅读



成功背后的99个秘密

对手是同行者，也是挑战者，  
是他们将你的人生装扮，是他们将你的心灵改变，  
我们应该感恩对手。

# 感恩对手

Giving Thanks to Opponent

主编 新鹤琼

光明日报出版社

出版人：朱 庆  
责任编辑：温 梦  
封面设计：曾 旭



# 感恩阅读

THANKS-GIVING

让中国学生唱响感恩的歌 让中国学生读懂感恩的心

## 《感恩祖国》

—— 感人泪下的78个镜头

## 《感恩父母》

—— 感人至深的76个篇章

## 《感恩老师》

—— 师恩难忘的79个瞬间

## 《感恩朋友》

—— 不求回报的75个片断

## 《感恩亲人》

—— 刻骨铭心的67个时刻

## 《感恩自然》

—— 无法忘怀的59个印象

## 《感恩生活》

—— 回味一生的74个场景

## 《感恩对手》

—— 成功背后的99个秘密



### “六角丛书”的由来

图书定价 =  $n$ 元/印张  $\times n$ 印张。印张是计算图书定价的基本单位。在图书内容、开本、印张、材料和工艺相同的情况下，每个印张的基价越高，图书的定价就越高。权威机构调查表明，目前市场上的图书定价每印张在1.20~2.00元之间，所以人们抱怨“书太贵”。

“六角丛书”就是以每印张0.60元（六角）左右，作为单色图书的基价。基于科学管理和成本控制，“六角丛书”力争成为“低定价、高品质”图书的代名词。

营销分类：中学生课外阅读

ISBN 978-7-80206-703-5



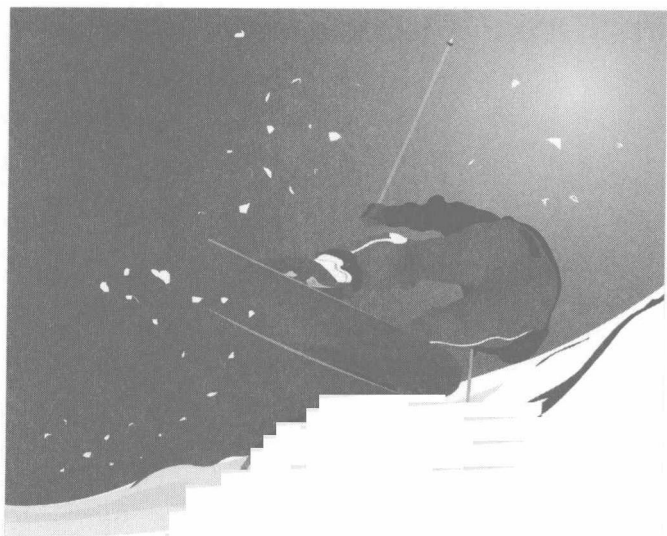
9 787802 067035 >

定价：11.00元



PDG

对手是同行者，也是挑战者，是他们将你的人生装扮，是他们将你的心灵改变，  
我们应该感恩对手。



# 感恩对手 Giving Thanks to Opponent

成功背后的99个秘密

主编 靳鹤琼

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

感恩对手 / 靳鹤琼主编.

北京: 光明日报出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80206-703-5

I. 感… II. 靳… III. 散文—作品集—世界 IV. J116

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第030699号

## 版 权 声 明

《感恩阅读》丛书由光明日报出版社出版。由于我社无法与部分权利人取得联系, 为尊重作者的著作权, 现特别委托北京版权代理有限公司向权利人转付本丛书中部分文字的稿酬, 请相关著作权人直接与北京版权代理有限公司取得联系并领取稿酬。联系方式如下:

吴文波、方芳

北京版权代理有限公司

北京海淀区知春路23号量子银座1403室 邮编: 100083

电话: (010) 82357056 (57, 58)-230 / 229 传真: (010) 82357055

## 感恩阅读 感恩对手

---

主编: 靳鹤琼

---

出版人: 朱庆

责任编辑: 温梦

策划: 王宏义

封面设计: 曾旭

绘图: 石家庄市三川文化传播有限公司

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡骑

---

出版发行: 光明日报出版社

地址: 北京市崇文区珠市口东大街5号, 100062

电话: 010-67078249 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn)

法律顾问: 北京昆仑律师事务所陶雷律师

---

印刷: 北京楠萍印刷有限公司

装订: 北京楠萍印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换。

---

开本: 720×1010mm 1/16

字数: 240千字

印张: 15

版次: 2009年4月第1版 印次: 2009年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80206-703-5

---

定价: 11.00元

版权所有, 翻印必究。本书图文未经书面授权, 不得以任何方式转载或公开发表。

在2001年7月3日国际奥委会第112次全体会议上，北京战胜多伦多、大阪、巴黎、伊斯坦布尔，获得第29届奥运会主办权。全国人民为之欢呼雀跃，而主持人水均益却说了一句令人难以忘怀的话：“我们要感谢对手。”

是的，正是有了多伦多这样强大的对手，北京才有紧迫感、压力感，才使申办工作做得更扎实、更细致、更完美。这样的对手，可使中国更强大，在国际上的威望更高。从这个意义上讲，我们的确要感谢对手。

世界充满了竞争，竞争无处不在，无时不有。有竞争就会有对手，有了对手才有战胜之而成为强者的念头。优胜劣汰，适者生存，这就是竞争，这就是要战胜对手的根本原因。

《动物保护》杂志上有这样一个故事：在秘鲁的国家森林公园，生活着一只世界上濒临灭绝的年轻的美洲虎。秘鲁人为了很好地保护这只虎，在公园里专门开辟出一块近20平方公里的森林作为虎园，精心设计和建造了豪华的虎房，好让它自由自在地生活。虎园里林木茂密，绿草芳菲，沟壑纵横，流水潺潺，并有成群人工饲养的牛、鹿、兔等供老虎尽情享用。凡是到过虎园参观的人都说，如此美妙的环境，真是美洲虎生活的天堂。然而，让人感到奇怪的是从没有人看见美洲虎去捕捉专门为其准备的“活食”，也从没有人看见过它的王者风范。它总是耷拉着脑袋，睡了吃，吃了睡，一副无精打采的“熊样”。于是，政府又通过外交途径，从哥伦比亚租来一只母虎与它做伴，结果还是依然如故。一天，一位动物学家来公园参观，看到美洲虎那副懒洋洋的样子，便对管理员说，老虎是森林之王，在它所生活的环境中，不能只放上一群整天只知道吃草、却不懂得猎杀的动物，要放一些



猎性动物与其共存，否则美洲虎无论如何也提不起精神来。管理员听了动物学家的话，不久便引进了几只美洲豹投放虎园。这一招果然奏效，自从美洲豹进园那天起，这只美洲虎再也躺不住了。它每天不是站在高高的山顶愤怒地咆哮，就是如飓风般俯冲下山冈，老虎那刚烈威猛、霸气十足的本性被重新唤醒。它又成了一只真正的老虎，成了这片广阔的虎园里真正意义上的森林之王。

一种动物如果没有了对手，就会变得死气沉沉；一个人如果没有了对手，就会甘于平庸，养成惰性，最终导致庸碌无为；一个群体如果没有了对手，就会因为相互的依赖或潜移默化而失去生机与活力；一个政体如果没有了对手，就会逐步走向懈怠，甚至走向腐败和堕落；一个行业如果没有了对手，就会丧失进取的意志，就会因为安于现状而逐步走向衰亡。有了对手，才会有危机感，才会有竞争力；有了对手，才知道自己所面临的挑战和压力；有了对手，才有了超越自我的一切力量和勇气；有了对手，才使你不得不奋发图强，不得不革故鼎新，不得不锐意进取。否则，等待你的只有被吞并、被替代、被淘汰。

现实生活中，许多人都把对手视为心腹大患，是敌人，是异己，是眼中钉、肉中刺，恨不得马上除之而后快。其实，只要仔细想一想，便会发现拥有一个强劲的对手，反倒是一种福分，一种造化，一种力量，一剂强心针，一副推进器，一个加力挡，一条警策鞭。因为一个强劲的对手，会让你时刻有危机四伏的感觉，会激发你更加旺盛的精神和斗志，会让你排除万难去克服一切艰难和险阻，会让你想方设法去超越、去夺取胜利。

正由于此，我们要说：感谢你——对手！

## 目 录

### **更快、更高、更强**

- 凭智慧战胜对手 / 2
- 感谢对手带来的压力 / 4
- 对手让你进步 / 7
- 竞争中的奥运精神 / 9
- 为成功感谢你的对手 / 12
- 常怀一颗感恩之心 / 15
- 为对手喝彩 / 18
- 为什么“大鱼”越游越快 / 20
- 用感恩的心看对手 / 22
- 小小银球扬国威 / 24
- 向对手致敬 / 27
- 尊重你的对手 / 29
- 感谢你的“敌人” / 32
- 对对手说一声：谢谢你 / 34

### **鼓起生活的风帆**

- 感恩对手 / 38
- 小黑与小白 / 39
- 寻找一个对手 / 42
- “对手”新解 / 44
- 感谢你的对手 / 46
- 竞争对手让我更强大 / 48
- 请向自己的对手道声“谢谢” / 50
- 珍惜对手 / 52
- 如影随形的对手 / 54
- 别忘了，感谢你的对手 / 56
- 对手也是朋友 / 58
- 活在责任和义务里 / 59
- 坚守道德的底线 / 62

## 目 录

### **在学习的路上**

- 为自己找一个对手 / 66
  - 对手的力量 / 68
  - 是朋友也是对手 / 70
  - 谢谢你,我的对手 / 72
  - 正视你的对手 / 74
  - 在竞争中学会感恩 / 76
  - 对手的区别 / 78
  - 对手,压力,动力 / 80
  - 你需要“敌人” / 82
- 对手可以做我们的老师 / 84
  - 与对手一起进步 / 86
  - 可敬的对手 / 88
  - 对手,并不可怕 / 90

### **商场、职场、战场**

- 对手也美丽 / 94
- 因为有对手存在 / 96
- 把对手扶起来 / 99
- 漂亮女对手 / 100
- 竞争让你走向成功 / 106
- 选择一个“冤家”做搭档 / 108
  - 对手的优点 / 109
  - 向对手致谢 / 111
- 在竞争机制中多赢 / 114
  - 与群狼共舞 / 116
- 在竞争中成长壮大 / 118
  - 对手也是伙伴 / 120
- 把自己当成公司的主人 / 123
- 公司的事就是自己的事 / 125



## 目 录

### 逆境出英才

- 让人落泪的队礼 / 130
- 请你们去救其他人 / 132
- 将梦想保持 30 年 / 133
- 不要被拒绝吓倒 / 135
- 一头驴的起死回生 / 137
- 所有的苦难都值得感谢 / 138
- 逆境中的成龙 / 141
- “鬼才”史蒂芬·霍金 / 143
- 一切都会过去 / 144
- 废墟下的歌声 / 146
- 贫穷,并不妨碍灵魂高贵 / 148
- 奇迹的价格等于爱 / 150
- 废墟上的奇迹 / 152
- 废墟上的鲜花 / 154
- 生活并没有你想象得那么糟 / 155
- 失败是成功的沃土 / 157

### 心灵的灾难

- 在谣言面前保持沉默 / 162
- 勇于面对对手 / 164
- 给对手以微笑 / 166
- 在挫折中保持清醒 / 168
- 放弃也是一种选择 / 171
- 谁妒忌你,就感谢谁 / 173
- 和批评你的人交朋友 / 175
- 在羞辱面前学会自嘲 / 177
- 抬头是片蓝蓝的天 / 181
- 别人说坏话你不要插嘴 / 183
- 学会感激生活 / 185

## 目 录

人生的另一道难题 / 187  
苏格拉底与失恋者的对话 / 188

### 最后一个“敌人”

不要嫉妒,要感谢 / 194  
为对手摆正位置 / 196  
用笑来减压 / 198  
有一种自卑叫自信 / 200  
问自己害怕什么 / 202  
孤独是创造的动力 / 205  
平庸是因为没有激发潜能 / 207  
机是一条线,遇是一个点 / 209  
警惕“亚健康”状态 / 211  
近墨者未必黑 / 215  
感谢生活的对手 / 217  
把喝彩送给屡败屡战的人 / 218  
把掌声献给对手 / 220  
信念提升人生价值 / 221  
别把自己装进去 / 224  
心态决定命运 / 226

成功背后的99个秘密

# 更快、更高、更强

公元 1890 年左右，顾拜旦的好友、巴黎阿奎埃尔修道院院长亨利·迪东在其学生举行的一次户外运动会上，鼓励学生们时说：“在这里，你们的口号是：更快、更高、更强”，顾拜旦借用过来，成为奥林匹克格言。它既是指在竞技场上，面对强手时，敢于斗争，敢于胜利。也是指对自己永不满足，不断地战胜自己，向新的极限冲击。你的成功不是偶然的，其中也一定有对手给你的激励和压力，感谢对手吧！

在生活中，之所以很多人做事会半途而废，往往不是因为难度较大，而是觉得距成功太遥远。他们不是因失败而放弃，而是因心中无明确而具体的目标乃至倦怠而失败。

## 凭智慧战胜对手

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军，当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：“凭智慧战胜对手。”

当时许多人都认为，这个偶然跑在前面的矮个子选手是故弄玄虚。马拉松是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性就有望夺冠，爆发力和速度都在其次，说用智慧取胜，确实有点勉强。

两年后，在意大利国际马拉松邀请赛上，山田本一又获得了冠军。有记者问他：“上次在你的国家比赛，你获得了世界冠军，这一次远征米兰，又压倒所有的对手取得第一名，你能谈一谈经验吗？”

山田本一性情木讷，不善言谈，回答记者的仍是上次那句让人摸不着头脑的话：“用智慧战胜对手。”这回记者在报纸上没再挖苦他，只是对他所谓的智慧迷惑不解。

十年后，这个谜团终于被解开了，山田本一在他的自传中这么说：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子，这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米冲刺的速度奋力向第一个目标冲去，等到达第一个目标，我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十几公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在四十

几公里处的终点线上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

山田本一说的不是假话，心理学家做的实验也证明了山田本一的正确。

这个心理实验是组织三组人，让他们分别向着 10 公里以外的三个村子进发。

第一组的人既不知道村庄的名字，又不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三公里，就开始有人叫苦不迭；走到一半的时候，有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有人甚至坐在路边不愿走了。越往后走，他们的情绪也就越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路边没有里程碑，只能凭经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说“大概走了一半的路程”。于是，大家又簇拥着继续向前走。当走到全程的四分之三的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还很长。当有人说“快到了！”大家又振作起来，加快了行进的步伐。

第三组的人不仅知道村子的名字、路程，而且公路旁每一公里就有一块里程碑。人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

心理学家得出了这样的结论：当人们的行动有了明确目标，并能把自己的行动与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进速度和与目标之间的距离，人们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力达到目标。

确实，要达到目标，就要像上楼梯一样，一步一个台阶，把大目标分解为多个易于达到的小目标，脚踏实地地向前迈进。每前进一步，达到一个小目标，就会体验到“成功的喜悦”，这种“感觉”将推动他充分调动自己的潜能去达到下一个目标。

在生活中，之所以很多人做事会半途而废，往往不是因为难度较大，而是觉得距成功太遥远。他们不是因失败而放弃，而是因心中无明确而具体的目标乃至倦怠而失败。如果我们懂得分解自己的目标，一步一个脚印地向前走，也许成功就在眼前。

（谭鑫）

## 感恩箴言

Gan En Zhen Yan

老实说，在读这篇文章之前，我正计划读一本厚厚的教育论著。这个计划已定了很久了，但每次捧起书来，又会被那沉甸甸的重量所吓倒——我工作繁忙，哪有这么多时间来读完它呢？这本书一时成了我难以战胜的对手。读了山田本一的故事，我突然得到启示，这厚厚的一本书也可以被我分成若干部分来读，每天利用上厕所、上床的时间读一点，日积月累，一个月的时间不也就读完了吗？由此，我想到，在现实中，“在生活中，之所以很多人做事会半途而废，往往不是因为难度较大，而是觉得距成功太遥远。”换一个角度说，我们做事不成功，是因为倦怠而失去自信，因失去自信而放弃，因放弃而失败。在人生的旅途中，我们稍微具有一点山田本一的智慧，一生中也许会少许多懊悔和惋惜。

“埃蒙斯非常强，她的状态很稳定，我们之间其实就是比心理，谁顶得住谁就赢”，杜丽说。

## 感谢对手带来的压力

2008年8月14日，在北京奥运会女子50米步枪3×20决赛的赛场上，杜丽带着1环的优势走到自己的一号靶位前面执枪立定。5天前几乎把杜丽打入深渊的10米气步枪冠军、捷克枪手埃蒙斯站在六号靶位，她的预赛成绩比杜丽差3环，但她的实力已为人所共知。



果不其然，看似巨大的3环差距在第一枪过后就缩小为1环，埃蒙斯打出了10.7环，而杜丽却打出了8.7环的超级低分。看到自己的成绩后，杜丽倚着枪，半晌才直起身来。

“我觉得这就是心理作用。”杜丽在赛后说，“因为我预赛第一，所以就老想着在决赛里千万别砸锅，第一枪我很慎重，但还是觉得有压力。”

于是，糟糕的第一枪对杜丽来说却变成了一个美好的开局。从第二枪开始，杜丽完全放下了包袱，她仿佛脱离了以0.1环论英雄的战场，只管把一发发子弹射向靶心。

“杜丽的特点就是在比赛里不会犯同样的错误。”教练王跃舫说，“我一直相信她的实力。”

第二枪，杜丽打出10.3环，第三枪，杜丽打了10.4环，她站在那里，没有什么事情再能影响她。

另一侧的埃蒙斯根本不知道杜丽这边的变化。她开局后状态奇佳，现场观众被她近乎神奇的枪法折服——前4枪，埃蒙斯居然射出两个10.7环、1个10.6环和1个10.1环，她的总成绩同杜丽只相差0.1环。

“埃蒙斯非常强，她的状态很稳定，我们之间其实就是比心理，谁顶得住谁就赢”，杜丽说。

第六枪把全场比赛的气氛推到了高潮，保持安静多时的射击馆在这一枪后呐喊声四起——埃蒙斯率先打出了10.6环，但杜丽在这一枪打出了10.8环。

比赛从此进入了“杜丽时间”，剩下的几枪杜丽越打越顺，10环、10.1环、10.8环，在剩下最后一发子弹时，杜丽慢了下来。

“我当时什么也没想，就是瞄准靶子。”杜丽说，“那时候，比赛结果已经和我没关系了。”

埃蒙斯有些慌了，第八枪和第九枪她相继打出9.5环和9.6环，大势已去。最后一枪，埃蒙斯打出了10.2环，此时，杜丽正准备最后一击。

10.5环！连续5个10环以上的成绩让杜丽登上了顶峰。

埃蒙斯看着杜丽笑了：“我理解你，祝贺你！”她把一枚纪念章送给杜丽。赛后，埃蒙斯说：“我们4年前就在一起比赛，是很好的朋友。第一天比赛结束后，我就知道她很难过。我希望今天的胜利能让她振作起来。”

“我的心理素质应该不是太差。”杜丽在先失后得的过程中感到了现实的残酷，

“但我还是感觉这中间好像过了很多年那么漫长。感谢支持我的人，也感谢埃蒙斯给我带来的压力。”

(郭剑)

## 感恩箴言

Gan En Zhen Yan

杜丽好样的！五天前，当杜丽站在同样的赛场，她失落、失意、失败。五天后，当杜丽再次站在这片赛场时，五天前的一幕再次出现：杜丽又哭了。委屈、伤心、快乐、愉悦，无数情感瞬间涌上杜丽心头。资格赛1环的领衔优势在决赛第一枪就荡然无存。8.7环，决赛的开局与五天前如出一辙。“杜丽现象”又在重现？这个坚强、乐观、爱笑的姑娘能否承受这种接二连三的“疼痛”？

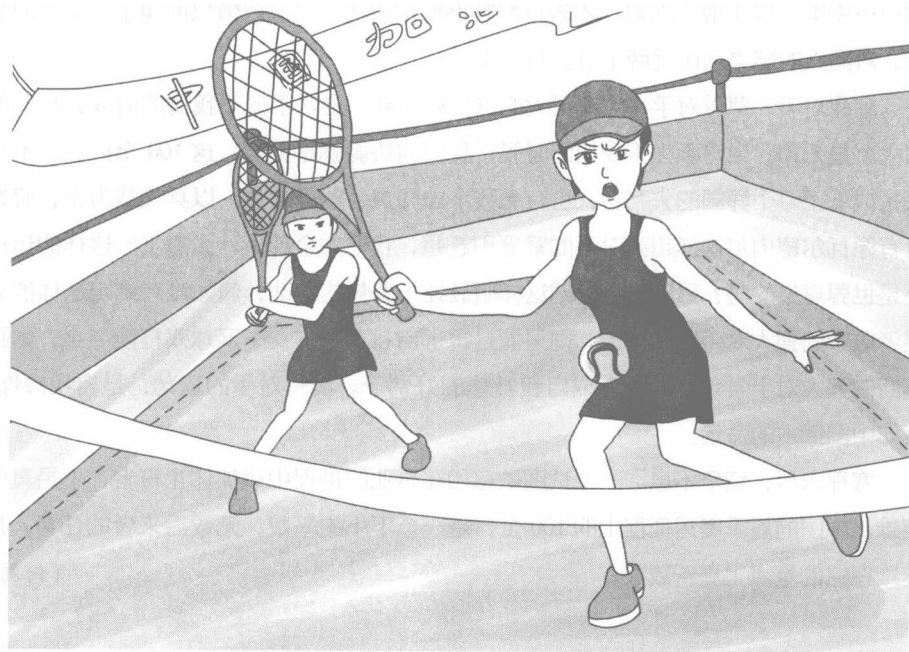
美丽的杜丽拒绝历史重演。两个10.8环，一个10.5环，杜丽用自己的实力和稳定锁住了这枚金牌。可爱的杜丽仍然记得4年前的8月14日。她对自己的教练说：“你还记得四年前的8月14日吗？这一天会给我带来好运的。”的确，今天，爱笑的杜丽回来了，带着她的微笑，带着她的胜利，王者回归。

心理关比任何困难关都要难以跨越。然而，杜丽为我们带回了最最美丽而动人的微笑。她感谢所有支持她的人，同时，也感谢对手带给她的压力。的确，有时候就是这样，正是对手促使我们不断进步，跨过一个又一个生命中的难关。

中国人从几分含蓄和羞涩开始，逐渐习惯了竞争的法则，适应了竞争的场面。当然，我们还是习惯以东方方式表达心情，先抑后扬，在取得胜利后宣泄激情：亲吻和拥抱、振臂高呼、仰天长啸……

## 对手让你进步

昨日（2004年08月22日），当中国还沉浸在实现夏季奥运100金的喜悦之中，更大的惊喜从天而降，女子网球选手李婷、孙甜甜创造网坛神话，在女子网球双打决赛中战胜强大对手。



女子网球选手李婷、孙甜甜创造网坛神话，在女子网球双打决赛中战胜强大对手。