



身心灵魔力书系——特质丛书

竞争能使人进步，但是这绝对不等同于攀比

竞争力

待到春花烂漫时

雷新生 / 著



中国出版集团

现代出版社

竞争能使人进步，但是这绝对不等同于攀比

竞争力

待到春花烂漫时

雷新生 / 著

Hello
Summer vacation

图书在版编目(CIP)数据

竞争力:待到春花烂漫时 / 雷新生著. —北京:现代出版社, 2013. 11
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1827 - 2

I. ①竞… II. ①雷… III. ①成功心理 - 青年读物②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273551 号

作 者	雷新生
责任编辑	肖云峰
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1827 - 2
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

美国某大学的科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名曰“伤痕实验”：每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子看看化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。对此毫不知情的志愿者被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！可实际上，他们的脸上与往常并无二致，什么也没有；他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人在内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。同时，这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”不是吗？一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；一个叛逆的人，感受到的多是挑衅的眼



竞争力——待到春花烂漫时

光……可以说,有什么样的内心世界,就有什么样的外界眼光。

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们就越会觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人能宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

在现代社会,青少年心理问题日益突出,已成为影响青少年身心健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 一切因竞争而精彩

- 优胜劣汰是铁律 ◎ 3
- 让优势主导你的人生 ◎ 8
- 改变自己才能适应环境 ◎ 10
- 没有危机意识是最大的危机 ◎ 14
- 竞争合作共存亡 ◎ 19
- 不做温室的花朵 ◎ 23
- 过度保护是种伤害 ◎ 26

第二章 什么是真正的竞争

- 输赢观念须知道 ◎ 33
- 成败输赢意味着什么 ◎ 37
- 我们生活在一个竞争的时代 ◎ 40
- 教孩子正确的竞争观念 ◎ 43
- 忌妒是竞争的恶瘤 ◎ 46



竞争力——待到春花烂漫时

第三章 智力让竞争力不打折

- 测出孩子的智力 ◎ 51
- 人间没有笨小孩 ◎ 53
- 你的方法对了吗 ◎ 56
- 做事有计划 ◎ 59
- 阅读为孩子的心灵插上翅膀 ◎ 64
- 自我反省完善人生 ◎ 66
- 拥有优势思维 ◎ 68
- 你也有自己的优势 ◎ 71

第四章 特长打造核心竞争力

- 打造你的竞争资本 ◎ 77
- 特长让你更高一筹 ◎ 79
- 特长是兴趣的深度发展 ◎ 82
- 善于发现孩子的天赋 ◎ 89
- 艺术特长也很重要 ◎ 93
- 持之以恒的独特魅力 ◎ 95
- 劣势也可以转化成优势 ◎ 98

第五章 学习力决定竞争力

- 征服世界的通行证 ◎ 103
- 什么是真正的学习能力 ◎ 110
- 学习靠主动 ◎ 115
- 敢质疑才有发现 ◎ 117
- 孩子为什么厌学 ◎ 122
- 好好运用人生两大宝 ◎ 125

人生精于勤,荒于嬉 ◎ 127

第六章 独立人生更具竞争力

会独立才会生存 ◎ 133

尊重孩子的选择 ◎ 136

过度溺爱的危害 ◎ 138

凡事包办要不得 ◎ 140

独立生活是慢慢培养的 ◎ 142

独立性培养有方 ◎ 144

主动奋斗才能突破逆境 ◎ 147

自我激励的妙用 ◎ 150

第七章 人生须多竞争少攀比

常保持平淡的心态 ◎ 155

少攀比少生气 ◎ 158

冷静才有大作为能 ◎ 163

不攀比不失意 ◎ 167

坦然面对挫折与失败 ◎ 170

什么时候都别忘记微笑 ◎ 172

相信人生永远都有希望 ◎ 175

自我安慰渡过困难 ◎ 179

相信你并没有失去一切 ◎ 183

人生不像你想的如此糟糕 ◎ 186

有信念就不会迷失方向 ◎ 189

谦虚为人不攀比 ◎ 192

接受生活的不完美 ◎ 195

不攀比笑对荣辱 ◎ 198



第一章

一切因竞争而精彩



竞争缔造了一个时代。竞争是一个社会向前的动力,于是竞争无处不在。高山在竞争云朵;大树在竞争阳光;花儿在竞争蝴蝶……因为竞争大地万物都显得朝气蓬勃。老子云:“水,善利万物而不争。”其实,水也在竞争——泉水击石,水不是在竞争石头吗?百川归海,水不是在竞争大海吗?我们不是一直在为生存而竞争吗?人生没有竞争,也就不会有太大的成功,就算是天上真掉下了馅饼,你也要用嘴接。只有启程,才会到达理想的目的地;只有播种,才会有收获;只有竞争,才能脱颖而出,更好地实现人生价值。



优胜劣汰是铁律

优胜劣汰既是大自然运行的法则,也是人类历史发展的铁律。铁律就是由无数铁一样的事实铸就而成的,因而颠扑不破。所谓优胜劣汰,就是优的得以胜出,劣的将被淘汰。优胜劣汰的铁律并不保证劣不出现,而是保证劣肯定出现,但是必将被淘汰。优胜劣汰是竞争的结果。没有竞争,就没有优胜劣汰。优胜劣汰的过程就是竞争的过程。竞争确实有其进步意义,思想家梁启超说过:“夫竞争者,文明之母也。竞争一日停,则文明之进步立止。”有竞争才会有进步,有压力才会有动力。竞争是生物成长的推动力量。而在竞争中取胜只能靠实力,实力、竞争力最强者才会成为真正的胜利者。

在狼群内部,狼的地位就是通过竞争取得的。一个狼群通常有十多个成员,其内部的管理制度是这样的:一头公狼或母狼做头狼,靠竞争上岗,然后选定一位“王后”或“国王”,合力对狼群的出猎与分食作出细致的安排。分食是群狼最有力的管理制度,通常都是头狼先吃,其次是身强力壮者,最后是弱小者。一次分食不够,便再次组织进攻,那些没吃饱的饿狼才会拼命向前。狼群的生存机会就这样最大限度地留给了强者。

同样在人类社会,事无大小,人无高低,均在竞争中生存。良性竞争是发展自己、提高自己的动力,培养自己竞争意识的重要性是不言而喻的。有了竞争意识,就会有一种积极的进取心;有了竞争意识,就会有一种锐气;有了竞争意识,就会有一种不争第一誓不罢休的顽强。对于青少年来说,保持一种昂扬的精神面貌尤其可贵。良好的竞争意识、催人奋进的竞争环境会让青少年发挥出巨大的潜能,创造出惊人的成绩。

下面的故事讲的是一位名叫林海洋的父亲巧施计谋,让两个儿子“龙



竞争力——待到春花烂漫时

争虎斗”，使成绩稳中有升，在高考中兄弟俩充分发挥，同圆清华梦。

2005年7月25日，哥哥林志杰高考总分667，弟弟林志瑞高考总分663分，两兄弟双双被清华大学录取。当这个消息传出后，轰动了他们的家乡江苏省东台市。林志杰和林志瑞分别于1986年和1987年次第降生。他们兄弟俩相差1岁，到六七岁的时候，兄弟俩的个头和长相都差不多，大多数人都误认为他们是双胞胎。听到大家的议论，父亲林海洋突然产生了一个想法，干脆就当双胞胎养着，让他们一起上学，互相比学赶帮，还能有个照应。就这样，兄弟俩就一起上了学。两兄弟也特别要强，无论是上小学还是上初中，成绩总是一路领先。2002年6月，他们兄弟俩被江苏省重点高中录取。

上高中后，兄弟俩的成绩依然不错，一度在班上领先。在大家羡慕的眼神中，兄弟俩却由自信转向了自负，有点儿不思进取了。2004年11月，学校组织高三学生参加全国中学生化学和物理奥林匹克竞赛。兄弟俩被学校选中，他们得知消息后，却十分紧张。哥哥林志杰对弟弟林志瑞说：“我们这次如果参赛拿不到名次，一定会受到同学的嘲笑。”弟弟也倍感压力地说道：“不光同学们会笑话，老师也会对我们失望呢。”兄弟俩最后达成共识，拒绝参赛。

班主任没料到兄弟俩会不参赛，心里一急，马上打电话给他们的父亲林海洋，希望他说服兄弟俩参赛。

父亲林海洋在来学校途中，左思右想，突然想出了一个好主意。到学校后，他并没有一下子把兄弟俩都找到跟前，而是先找到大儿子林志杰，对他说道：“志杰，你和志瑞都是我的儿子，俗话说‘知子莫如父’，这次竞赛你不参加，其实志瑞最高兴呢！”

“他高兴啥？”林志杰不明白。“他就少了一个强有力的竞争对手啊。”父亲林海洋说到这儿，故意停顿一下，瞧了一眼林志杰。林志杰的脸一下子急红了，他闷闷不乐地说：“难怪他竭力劝我不参赛，原来他留了一个心眼呀！不行！我不能让他得逞，不能输给他……”

林志杰的自言自语让父亲林海洋差点儿笑得笑出声来，他乘势“火上

浇油”：“对，志杰，我就觉得你比志瑞强，你一定不会让我失望的，我等着你的好消息。”林志杰果然中了父亲的“激将法”的计，他当场表态道：“爸，你放心，我不仅要参加竞赛，而且还要拿到好名次。”

林志杰哪里知道，30 分钟后，父亲几乎用同样的话激将了弟弟林志瑞。林志瑞听了之后也像林志杰一样先是惊讶，后是不平，他也下了决心，一定要参赛，与哥哥一比高下。

为了能赛出好成绩，打败对方，兄弟俩都铆足了劲，他们除了上课专心听讲外，课外时间也各自到图书馆刻苦钻研。1 个月后，竞赛成绩下来了。在全国中学生化学奥林匹克竞赛中，兄弟俩都得了 91 分，荣获江苏赛区一等奖。更让师生们吃惊的是，他们的物理竞赛成绩也相同，都是 86 分，荣获选拔赛二等奖。

父亲林海洋得知这一喜讯，非常高兴。当他发现两兄弟暗暗较劲、彼此之间的沟通越来越少时，他就启发兄弟俩正确认识竞争与合作的关系。林海洋鼓励兄弟俩之间比思想、比学习、比纪律、比团结、比进步。让他们兄弟俩明白：竞争者应具有广阔的胸怀；竞争不应该相互嫉妒，而应是齐头并进，以实力超越；竞争不排除协作，没有良好的协作精神，单枪匹马的强者是孤立的，也是不易成功的。从此以后，兄弟俩常常在一起温习功课，形成了一种你追我赶、互相学习、共同进步的新型关系。2005 年 6 月 7 日，一年一度的高考开始了。一场场考下来，两兄弟相约一起报清华大学。7 月 25 日，清华录取通知书如愿送到兄弟俩的手中。

两个儿子成功地考入清华大学，让父亲林海洋喜泪涟涟。当众多家长向他取经时，他说的最多的一句话是“让两个儿子一起入学，比学赶帮，省了不少心呢！”

毋庸置疑，竞争是激发青少年潜能的有效催化剂。引入适度的竞争，能激发青少年的学习热情，有利于青少年的健康成长。曾有教育专家对某校小学五年级两个班的学生进行为期 10 天的加法练习，每天练习 10 分钟。其中一班为无竞赛班，他们只是凭自己的学习态度做练习，无其他诱因。另一班为竞赛班，他们的学习成绩每天都被公布在墙上，给进步者和优胜



竞争力——待到春花烂漫时

者都标上红星。最终结果显示：竞赛班的成绩一直呈上升趋势；无竞赛班的成绩在前五天呈下降趋势，以后开始缓慢回升。这就是说，竞赛班的成绩远远超过无竞赛班。

总之，培养孩子的竞争意识和竞争能力十分重要。那么，如何培养孩子的竞争意识和竞争能力呢？我认为，让孩子参加各种比赛是比较好的办法。比赛获奖后，孩子的自信心、成就感得到加强。如果在比赛中没有获奖，也没有关系，帮助孩子查找没有获奖的原因，克服遇到的困难和挫折，鼓励孩子今后继续参赛，增强孩子的信心和决心。在竞争中增长才干和提高心理承受能力。教育孩子正确对待竞争中的胜利与失败。“胜败乃兵家常事”。家长在孩子取得胜利时，要让其知道“山外青山楼外楼，还有高人在前头”的道理，终点永远在前面，失败时也别以为世界末日到了，输得起的孩子才有竞争力，耐心帮孩子校正其努力的方向。当孩子的竞争观念得到加强后，还需要家长的继续支持和经常鼓励。鼓励孩子战胜自己，把自己作为竞争对手，今天的我要胜过昨天的我，明天的我要胜过今天的我，这次的我比上次的我还棒——让孩子为不输给自己而努力。

优胜劣汰是生物界的铁律。狼群内部的竞争异常激烈，它们的生存机会是最大限度地留给优胜者。同样在我们人生的旅程中，每跨出一步，都意味着一次选择，都对应着一个结果，过程平平淡淡也好，轰轰烈烈也罢，总躲不过输赢二字。我们的每一天都在胜负中度过，一切都以竞争形式出现。那么，我们青少年如何培养自己的竞争能力呢？下面给你一些建议：

- 在学习上，你要多充实自己。真才实学是竞争的筹码，也是踏上成功之路的要件，无论何种的挑战，都可应对自如，而不会被淘汰。

- 在班集体生活中，要积极参与，在应该“表现”时就“表现”，在应该“发言”时就“发言”。

- 在正当的竞争中不保持君子谦让的习惯，我们要鼓足勇气，壮足胆量，直面竞争。

- 需要建立自己的优越感，要有良好的自我感觉。这是你参与竞争的前提，没有这种感觉，你处处感到自己不如人，就无法与人竞争。

- 给自己以挑战，多经历一些事情，就多一些勇气和经验，也就有了竞

争的资本。

●竞争必须采取正当的手段。竞争不能损害对手。成绩是建立在自己努力的基础上。克服嫉妒,参与正当的竞争,在竞争中求得共同的进步和发展。



有很多人之所以没有成功,就是因为不了解自己的能力。我们往往在还没有衡量清楚自己的能力、兴趣、经验之前,便盲目地追寻一个过高的目标——这个目标是和别人比较得来的,而不是了解自己之后确定的,所以经常要受到辛苦和疲惫的折磨。而真正的智者对自己的能力优势了如指掌,不会因为别人的评价而改变对自己能力的肯定。

让优势主导你的人生

有一个法国人,在学习、工作和事业上都很不顺心。他没有好的家庭背景,只有中学学历,在一家小公司里从事打扫厕所卫生的工作。他对自己缺乏信心,觉得自己的人生充满悲哀和无奈。几乎整整五年,他每天早上起床后,就一成不变地上班、干活,与有限的几个朋友来往。他已经接受了这种生活方式,认为自己的生活只能如此。

有一天,一位老人搬到了他的隔壁。这位老人号称不仅能预知未来,还知道别人的前生。每天上下班时,年轻人经常会碰见老人并和他聊几句。有一天,老人坐在年轻人身边,称已经感觉到了年轻人的前生。老人告诉年轻人,他的前生是拿破仑,是历史上最伟大的政治家、军事家和领导人之一。拿破仑虽然出身卑微,但却通过勤奋和努力从科西嘉岛的平民成为法国陆军的军官,最终成为法兰西帝国的皇帝。

年轻人表面装作极不相信地离开了,但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后,就想方设法找到与拿破仑有关的一切书籍来学习。他开始了解拿破仑的生活,以及他的领导才能、性格和品质方面的细节和优势。他慢慢地发现,自己身上也潜藏着同样的一些优势。他研究拿破仑在领兵打仗时表现出的领导才能、指挥才能和统帅才能,越来越发现自己也具有同样的潜能。

他开始研究其他军事将领,研究军事史。他还研究了商场和战场领导方法的书。他时常发现,自己具有历史上各国领导者表现出的许多相同的优势。这些优势越积越多,在工作中,他的言谈举止就越来越像一位领导者。

他主动请求改变自己的工作职位,承接一些他原先想都没有想过的任

务。公司领导感觉到他不再是以前那个无所事事的员工,全身都透出一种精明能干的干劲,于是开始交给他一些挑战性的工作。每次得到更难的工作时,年轻人都不再胆怯和害怕,他全身心地投入工作,并出色地完成任务。并在业务时间学习与工作有关的业务知识。他所了解的知识越来越多,经验也越来越丰富。他的职位得到不断的提升。

经过几年的进步,他已经完全摆脱了以前那种认为自己毫无优势的形象,彻底转变成了一个大胆、自信的管理者,成为行业的佼佼者。这个年轻人的改变并不是奇迹,在他没有意识到自己的优势潜能之前,只能流于平庸而且清贫的生活,他一成不变地任由噩运的摆布,浑浑噩噩五年多而无所获。但是,当他听说自己的前世的拿破仑以后,他对自己的人生态度就有了改观。他开始以拿破仑的品质和处事方法来要求自己,从拿破仑身上学习他赖以成功的优势,从而使自己在无形中也具有了这些优势。在这些优势的塑造过程中,他的处事方法也发生了巨大的转变。他在不断进步中获得了优势,并发挥出了优势,所以在事业上也青云直上,终有成就了。

每个人都有超越于他人的独特优势,这些优势如同潜藏在地底下的火山,蕴藏着无穷的能量。如果能及早地发现这些优势,并把这些优势发挥出来,那么,每个人都能获得非同一般的成就。在现实生活中,有的人潜心于忙碌和奔波,却忽视了去发现和挖掘自己的优势,这就等于是忽视了“磨刀不误砍柴工”的重要性一样,延误了成功的速度。所以,要想早日登上成功的顶峰,最快的捷径就是:现在,就去发现能改变你一生的优势。



有的父母支持孩子的竞争:社会机制就是优胜劣汰,孩子只有在比拼中才能不断挑战自己,学会应付挫折感。而有的父母则不同,因为他们不希望孩子在压力中长大,尽量让孩子远离竞争的环境。