



[青·少·年·成·功·之·路·丛·书]

成为人生的赢家

QINGSHAONIAN
CHENGGONG ZHILU
CONGSHU

本书编写组◎编

怎样走向成功？成功的要素有哪些？有理想的青少年朋友都会思考这样的问题。为此，我们组织编译了世界著名的成功学大师们的代表作，希望用大师们自己的成功实例和经验，帮助青少年朋友塑造自己，一步步走向成功之路，成为人生的赢家。



成功之路就在你的脚下



中国出版集团
世界图书出版公司



{青·少·年·成·功·之·路·丛·书}

成为人生的赢家

QINGSHAONIAN
CHENGGONG ZHILU
CONGSHU

本书编写组◎编

怎样走向成功？成功的要素有哪些？有理想的青少年朋友都会思考这样的问题。为此，我们组织编译了世界著名的成功学大师们的代表作，希望用大师们自己的成功实例和经验，帮助青少年朋友塑造自己，一步步走向成功之路，成为人生的赢家。



成功之路就在你的脚下



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

成为人生的赢家 / 《成为人生的赢家》编写组编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1253 - 2

I. 成… II. 成… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204836 号

成为人生的赢家

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1253 - 2/B · 0010

定 价: 28.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

序

获得成功——肯定自我

大卫·史华兹博士的成功哲学通行世界25年，全世界的千百万人因此受到巨大鼓舞而实现了梦想，提升了生活。他的书曾被认为是“有史以来最鼓舞人心的书”之一。

史华兹博士结合他的长期观察和与人交往经验，在深入探讨“成功的背后究竟是什么”的结果上归纳出一个共通的现象而发展出一套成功哲学：一个人的存款数额的大小、快乐程度的大小，以及获得的满足程度的大小，跟他的理想程度的大小成正比。

史华兹著作的内容相当广泛，但更多的是为我们提供有用的想法而不是空洞的誓言。他详细地设计了一个人生计划——个人的成功、美满的婚姻、和谐的家庭生活及拥有较高的社会地位。他证实了你不必天生就是一个智者或凭借与生俱来的天赋去获得成功和满足，但你确实可以通过学习采取新的思考方式和行事方式去到达你想要去的地方。

你的成功跟你的个人心像有关，而不是其他的任何问题，这正是史华兹那句著名的话——“你怎样想，你的世界就怎样”——所要阐述的道理。外在的任何问题都不应成为你成功道路上的障碍，成功的契机永远都只掌握在你自己的手里。你必须掌握你的命运指针，操纵你的人生方向，只有当你拟定了你的未来发展方向的时候，你才可能变成具有生产力的人，你才可以真正依赖你自己的抉择。

史华兹博士还提到，有许多人——可能还是大多数人——对这个成功之道半信半疑，那是因为他们不相信成功是由合理的思想所致的缘故。你必须摒弃这种思想，因为你不是一般人，当你提升你的思考能力的时候，你就可以像你

自我心像中期待的那样过活。

几乎每个人都听过“信心的力量可以移山”之类的处世哲学，但是一般人都对这项伟大的智慧充满了轻蔑之心，而往往陷入世俗的“信心是不管用的”消极论调之中。真正有思考能力的人都会控制本身的思考活动，而不让他人的思考来控制他。

你永远不要向命运低头，不要让悲观失望的情绪来左右你的一切，你也不要屈从于各种阻力，更不要认为你只能浑浑噩噩地度过一生。谁有资格说你不配，你的自我否认并无助于这个世界。压抑自己好让周围的人没有压力，这其中并无任何道理。我们生来就要发光发热，我们生来就要发挥生命赋予我们的荣耀，这不是某些人才有的荣幸，每个人都有，就在我们放出自己光辉的同时，我们无意间也会让别人绽放光芒。

你要时刻相信你存在的目的就是要获得成功，你要相信：这世界之所以有我，是因为它需要更美好。因此，你还要乐观地享受人生，只有这样你才不会枉度一生，你才会了解人生的可贵、刺激与价值。你要期待每一个新鲜的日子，以及每一件迎面而来的事情，不管它是好是坏，你都要把它看成你宝贵的人生经历，因此要热烈地接受。

不论什么情况，你遇见的都是你一直期盼的事物，处处向好的一面想，你要相信：所有的事情总会凑在一起，并向好的一面开花结果。

别等着你的精神来推动你，你要积极地推动你的精神去做事。你的成就与你的自我心像成正比，成功的契机永远都掌握在你自己的手里。

种种成功的方法，都是一些简单观念的灵活运用，只要你能真正领悟这些方法，你便可以达到个人的兴隆，过上你想要过的生活，并得到你想要的一切美好的事物。

人生在世，本来非常清楚哪条路适合自己，但由于利益、名誉、权力、地位的诱惑，往往使他站在人生的十字路口徘徊。往哪里走？利益很多之路？誉满天下之路？地位崇高之路？睿智的人永远只走自己的路，而不让别人的路影响自己。这正如许多人喜欢用掷硬币的方式决定自己的选择一样，当硬币飞

上天空的一瞬间，他往往在心里已经有了倾向和选择。

幸福操纵在自己手中，一旦脱离自我，步入歧路，结果只会走上绝望之途。我们不可能在他人身上找到自我，我们既不为他人而活，也不能利用他人做自我的任何肯定。我们不能照着他人的意旨行事，因为别人的要求未必是合适的。我们所依赖的还应是自己，这是很简单的道理，但有时却是人类挣扎与痛苦的导因。

史华兹博士反复强调：人生只有一次，只有你自己可以决定你的人生旅程是完美还是平庸。

没有人可以控制这个社会和未来，但我们每个人却可以把握自己的命运、自己的生活和自己想要的幸福。

你可以用主动积极的态度去面对自己的命运，正视自己的生活，找出生活中的缺失并加以修正和改进，因而更加奋发向上。如此经过一段时日，命运自然会为你铺设愉快而明晰的生之旅途。

记住，成功总是这样的过程：摒除外在的羁绊，越向内在的历练，从而肯定自我。

编 者

2009年6月

目 录

第一章 具备成功的信念是第一要素

坚定的信念是成功的先决条件	2
自信是跋涉者行进的动力	4
信念坚定就是比别人多站起来 一次	5
借强烈的欲望来增强你必胜的 信念	6
坚持下去是所有成功者的共同 品格	8
成功者应摒弃半途而废的念头	10
抱着“我一定会成功”的信念 前行	12
成功需要自我肯定	13

第二章 借口是导致失败的病源

即刻如愿的想法会阻碍你成功	16
------------------------	----

失败的借口不堪一击	17
-----------------	----

勿以“年龄太老”为借口	19
----------------------	----

永远不会为时太晚	20
----------------	----

头脑不好也能成功	22
----------------	----

只要有兴趣和热忱就足够	23
----------------------	----

最常见的失败借口	25
----------------	----

运气不等于一切	26
---------------	----

第三章 积极地面对人生

积极心态的力量	30
---------------	----

抱着创造性的期望	32
----------------	----

墨守成规会阻碍你进步	34
------------------	----

挫折与痛苦是达致成功的踏板	36
------------------------	----

不再作茧自缚	37
--------------	----

进步本身就是一种收获	40
------------------	----

目 录

失败只是暂时地停止成功	42
-------------------	----

信心中含有无限的可能性	43
-------------------	----

第四章 恐惧是成功的大敌

管理你的记忆银行	46
把消极的记忆踢出去	48
积极的记忆对你有益	50
畏惧别人是没有理由的	52
年轻不是畏惧的借口	53
行动可以治疗恐惧	54
犹豫只能扩大恐惧	57
采取行动总会有转机	58
自信可以消除恐惧	59
行为端正可以治疗恐惧心理	62
化恐惧为力量	64

第五章 拓宽你的思想领域

绝不要轻视自己	68
透彻地了解自己	69
不能拘泥于现在	71
建立思想远大者的词汇	73
你比你想象中更伟大	74

提升自我价值	76
--------------	----

增添价值的方法	78
---------------	----

超越琐碎的思考	80
---------------	----

第六章 你可以跳出环境的羁绊

环境可造就你	84
逆水行舟，不进则退	85
情感的阻滞有害无益	88
消极的人随处可见	89
要看见周围环境中的美好事物	91
运用情绪的“吸尘器”	93
做你想做的人	95
绝不固步自封	96
人是可以跳出环境的	97

第七章 你的世界由你自己开创

你是自然界最伟大的奇迹	101
突破自我设限	103
首先要对自己进行肯定	104
真挚地对自己说“我是最重 要的人”	106
看清事实的真相	107
你是自己命运的创造者	108

向自己推销自己	110	你孕育着伟大的奇迹	145
越向内在的历练	113	看重自己是成功的第一步	146
第八章 友谊是你成功的助动力		你可以激励别人	147
你需要他人的认同	116	成功的希望在于坚忍	149
成功有赖于他人的支持与合作	118	第十章 目标引领成功	
顾及他人的立场	119	目标是行动的导向	153
友谊和好感是买不到的	121	知道你到底要什么	155
天下没有十全十美的人	123	注重前方的目标	157
倾听别人会有所助益	124	将来的成就最重要	158
正确选择你的心智频道	126	目标会推动你前行	160
主动伸出友谊之手	130	宏伟的目标会带出雄心	161
第九章 达观的态度是成功的守护神		目标的实现需要全力以赴	163
绝望是愚者的理论	133	目标是一点一滴的努力达成	164
希望就是一切	135	人生因目标而耀眼	166
消极的态度将使你误入歧途	137	第十一章 行动是成功的基石	
积极的心态是天然的镇静剂	138	大胆放手一搏	169
热心能使事情变好一千倍	140	拖延下去只会空留遗憾	172
随时散播好消息	142	行动强化观念	173
挖掘自己的兴趣	143	每天进步一点点	174
		行动引发行动	176

目 录

安心是成功最亲近的敌人 ...	177	客观地评价自己	199
今日事，今日毕	178		
毅力要与行动结合	180	第十三章 拥有丰富的人生	
只要一直向前走	182	人生就是一段路程	203
		你属于哪一类人	203
第十二章 摆脱心灵的桎梏		为什么你一直都很平凡	206
抱着情感的包袱不放	185	挫折是胜利的影子	209
唯“别人的想法”是瞻	187	怨天尤人于事无补	210
自省而不自弃	188	陷入失败的七种致命伤	211
弥补情感创伤	189	为你的人生负责	213
保持情绪的平衡	192	只同自己争胜	215
陷入自怨自艾的泥潭中不能 自拔	193	掌握自己的人生	217
清除心理假象	195	永远只走自己的路	218
搬开心灵的“顽石”	197	享受生命之旅	220

第一章

具备成功的信念是第一要素

人们登上高地之后，才会享受到成功地攀登上崖壁的快乐。而这一攀登的过程是需要依靠信念来支撑的。

——罗曼·罗兰

坚定的信念是成功的先决条件。不要因传说而迷失了自己。能成为自己的好舵手的人，终会登上成功的彼岸。

纪伯伦曾说过：“所谓信念，就是行为根据的一种思想，它往往在无形中时刻支配着人类的行为。”

你的一生都在服从信念的安排。信念会让你痛苦也会带给你快乐，信念能让你成功也能让你失败。信念到底是什么呢？

信念是一种对自身或对他人的，对客观世界或主观世界的看法和定义。这种



看法和定义是你内心的最初声音，你的行为和想法都受信念的控制。

奥地利的精神分析学派创始人弗洛伊德认为，人生来就有“希望引人注目”的欲望，这是人类的一种本能，也是人类与生俱来的一种信念。渴望“引人注目”，其内蕴即“渴望成功”。

人们对成功的渴望与生俱来——因为成功是获得赞美与尊重最有效的途径。人的心理的基本动力、决定个人命运和社会发展的永恒力量，以及人类本质中最深远的驱策力就是“希望有重要性”的信念的存在。信念的力量可以创造奇迹。对成功的渴望能够使人生生不息，奋斗不止。

人为成功而来，也为成功而活。绝大多数人能坚韧不拔地走完人生历程，就是因为渴望成功的信念始终存在。把它称做使命也好，责任也好，任务也好，总有期盼和牵挂，总有要完成的欲求。

人人都向往成功，人人都追求成功；成功是一种信念，成功也是一种过程；只要你抱定成功的信念，你也一定会成功！

信念的力量如此巨大，足可创造一个新世界，也能毁掉你的一生。

信念可以是你最有力的武器，也可以是你最大的敌人。这取决于你把你的信念押在积极还是消极的一面。当你的信念积极，即你相信自己必然成功时，信念的力量会帮助你克服一切困难；但当你的信念消极，即你认为自己永远是个失败者时，你即使拥有天生的智慧和机遇，也会被失败的信念抵消得一干二净。

你可以使你的信念纯净和坚强起来，为成功而迈进。



坚定的信念是成功的先决条件

日本江户时代的著名人物上杉鹰山曾说过：“一心想要成功，就一定会成功。那些无法成功的人，乃是因为他们缺乏成功者所应具备的信念。”

所以，当你立下一个计划时，只要抱着“不达目的，绝不罢休”的信念，那么你就可以充满自信地说，天下无难事了。

史华兹博士的朋友有一次在同他聊到“信念”这一问题时，给他讲述了一件事，这件事确切地解释了“事在人为”的道理。

“上个月，”朋友开始说，“我们的机构发了通知给好几家工程公司，告知



我们将挑选几家公司来设计8座桥梁。这是我们整个高速公路建筑计划的一部分，所有桥梁的总工程造价为500万美元。被选中的公司将能获得总价的4%，亦即20万美元，作为这些桥梁的设计费用。

我与21家工程公司谈到这件事情。其中最大的4家当场就决定要提出他们的建议书。其余的17家公司都是一些小公司，仅有3到7名工程师。这项专案计划的规模太大，吓走了17家公司中的16家。那些被吓走的公司都是在看到专案计划以后，马上摇头说：“这个专案计划对我们来说太过庞大。我们能相信自己处理的能力，但就我们公司的状况和实力来说，即使是试试看，也不会有什么结果的。”

“唯有一家只有3位工程师的小公司很特别，在仔细研究过该计划以后，他们说：‘我们能做到，我们会提出一份建议书的。’他们果然做到了，并且也争取到了这项工作合同。”

那些相信他们能移动山岳的人总会成就某些事情，而那些相信他们不能的人就没有办法做到——是信心激发了成功的动力。

按照现代的理论，可以用“信念的魔力”来解释，这也说明了人类意志力的重要，不能做到的原因，通常只是因为没有下定决心。假若能把握这种思想，那么个人的能力也将因此无可限量，成功与否仅在一念之间。

有些人一遇到挫折，就轻言放弃，认为那是自己的能力无法办到的，殊不知这完全是自己潜在的心理作用。倘若仔细观察，将会发现所谓的不能，只是搪塞的借口。须知，历史上的伟大人物之所以能成功，并非是他们选择了平坦的道路，而是他们有将崎岖不平的道路化为平坦的毅力。

当要做一件事情时，抱着姑且一试的心理去做，和以志在必得的决心去实行，必定会有两种相反的结果，因为实行的动机与魄力不同，其成果也自然迥异了。

坚定的信念，是成功的先决条件，不要因传说而迷失了自己。你要时时牢记：这世上其实并没有什么事能难倒你，只有你能难倒你自己。

能成为自己的好舵手的人，终会走上成功的彼岸。



自信是跋涉者行进的动力

自信是帆，搏击在人生大海的惊涛骇浪中的水手，要顺利驶抵大洋彼岸，只有升起自信的风帆，才能在汹涌的大海，推开自卑的浪头。自信是火种，为成就事业而奋勇拼搏的勇士，要高擎自信的火种前进，一旦失去了自信的火种，人生的追求火炬永远不会被点燃。自信是事业成功的助推器，是比金钱、权势更有力的东西，它是人生最可靠的资本。要迈开双脚踏进智慧的殿堂，就不能用自卑的绳索束缚住自己的手脚。

50多年前，美国洛杉矶有一位年仅15岁的少年，名叫约翰·科达尔。他雄心勃勃，充满自信和活力。他为自己制定了一个一生中要实现总数达127个愿望的计划，其中有勘察尼罗河、刚果河；登上珠穆朗玛峰；游览马可·波罗和亚历山大大帝到过的地方；创作一部音乐作品；写一本书；甚至还要登上月球等等。科达尔把这些愿望都编上号，写在一张纸上，以便逐一实现。21岁那年，他已到过21个国家旅行。刚满22岁，他在危地马拉的原始森林中发现了一座玛雅神庙。26岁那年，他历经艰险，完成了对尼罗河溯源的探险。他曾在南美洲的原始部落中生活过；登上过土耳其阿拉拉特山和非洲第一高峰乞力马扎罗峰；曾开过两倍于音速的飞机；写过一本关于尼罗河探险的书……游览中国长城是他的第49号愿望，登上月球是他的第125号愿望。如今，科达尔已年过花甲，总共实现了106个愿望。当有人当面谈起他那个著名的计划时，科达尔会微笑着告诉他，人对自己要充满信心，不能有自卑感。他制定这个计划，是为了使自己总有奋斗目标。他看到周围有些人从不敢试试自己的能力，结果一事无成。因此，他下定决心，绝不走这条路。

人世间多少在事业上做出卓越贡献的人，向人们反复展示了这样一个真理：自信是成功的基石。成功之路就是崎岖之路，在这条艰难曲折的道路上，自信是跋涉者行进的动力。多少事实也从反面向人们反复证明：自卑是心灵的自杀，它像一个被水浸湿过的花炮，永远也不能点燃成功飞腾的七彩礼花。

一个人要做好任何工作的前提是要有自信心。坚定的自信是一束阳光，它会照亮人的奋斗之路。许许多多伟大人物最明显的成功标志，就是他们具有坚



定的自信心。

自信和盲目狂妄自大不同。自信是建筑在对自己能力的清醒估计上，并且认识到自己的潜在能力，相信今天办不到的事情，通过自己的努力，明天就能办到。很难想象，一个总是妄自菲薄、怀疑自己的能力、把自己看得一文不值的人，能够在事业上有所成就。

不必机械地模仿科达尔，但他的自信心，他的锲而不舍的精神，值得世人学习。要永远坚信：世界上没有第二个和我一模一样的人。天生我材必有用。世界之所以有了我，就因为它需要更美好。



信念坚定就是比别人多站起来一次

有自信的人能够实现自己的梦想。所有这些人在出生时都与你一样，他们并没有任何特别之处。他们天赋，但同样也会遇到问题，陷入困境。

当一个缺乏自信的人犯错误或遭人拒绝时他会怎么做？他会为此沮丧好几天。而一个充满自信的人会勇敢地面对错误，总结经验，并把目光放在明天要做的事情上。他只会向前看。为过去沮丧，能于事有补吗？

自信者能够坦然接受失败，并懂得失败是通往成功的必经之路。只有在经历过失败的淬炼之后，你才会到达成功的彼岸。所有的成功者都曾跌倒过，与失败者不同的是他们能够积极地对待从失败中得来的教训。

康洛德·希尔顿的自传《做我的客人》中曾这样描述他当年落魄的情景：

“我，一个人，四处流浪着。从一个旅馆到另一个旅馆，从一个地方到另一个地方。我尽可能地去借每一笔钱，总是从这儿借1元，再从那儿借1元，却始终不够好运……正在这时，盖尔沃斯顿的穆迪斯正准备取消我对抵押品的赎回权，他们认为我已无望赎回这些东西。我现在的债务已达到30万元。我把希尔顿旅馆押给了他们。几个星期后，他们接管了希尔顿，接管了我妻子和母亲的房子，并控制了我的合伙人的命运……”

这就是康洛德·希尔顿宾馆的创建人当年的情形。可是他现在的情况如何呢？他现在已经成为拥有43万名员工，每年要迎接400万宾客的亿万富翁。

自信者喜欢尝试。为了实现梦想，他们往往要试过许多次，走过许多条路，



并坚定地依目标前行，直到达致成功为止。而缺乏自信的人通常只会试一次，一旦失败，就轻言放弃，裹足不前。

数百万的成功者都曾有过这样的经历。只想告诉你，你现在缺乏自信，认为自己不会成功，是因为你只看到了自己的失败之处，并把精力都集中在它们上面。你所错过的就是“即使是充满自信的成功者也有出错的时候”。甚至是既成功又充满自信的人也会有马失前蹄的时候，这是生活中的事实。这是任何人都避免不了的，不论是成功者还是失败者，不论是老人还是年轻人，这种事都会不断地发生，无论你在哪儿，无论你在做什么，也无论你所走过的道路是多么艰难。

成功者与失败者之间的区别就在于成功者能够不断地拼搏直至到达成功的彼岸。当我们看到他们时会说：“这对你们当然很容易！”事实不是这样，有些人偶尔获胜，他们靠的是运气。更多的人靠的是不懈的努力来达到最终的目标。自信潜藏在你的能力与自身价值之中，它给予你力量，帮助你在逆境中拼搏。如果你能够正确地认识自信并承认它在你身上所起的作用，那么艰辛也会充满乐趣，艰辛是你为了达成理想，实现自身价值所必须付出的代价。



借强烈的欲望来增强你必胜的信念

成功，第一要有欲望，可是只有欲望是不够的。你一定要让自己的欲望非常强烈，强烈到“一定要”的地步，当这种欲望累积到一定程度时，就会爆发出来，助你成功。

强烈的欲望能使人施展全部的力量。胜利与失败之间的差距并不似人们想象的那么大，仅一步之遥而已。

欲望可以使一个人的力量发挥到极至，可以迫使一个人，排除所有障碍，全速前进而无后顾之忧。

凡是能排除所有障碍的人，常常会屡建奇功。

当我们尽力施展一切时，生活就很踏实。如果没有付出最大的努力，我们就会后悔未曾尽全力，那是很可悲的。

许多人认为自己不是有经验的失败者就是无经验的胜利者。由一个人胜利的



方式可以看出他个性的大部分，由他失败的方式却可以看出他个性的全部。致胜的意愿、决心与欲望是无需在有经验的失败者与无经验的胜利者之间做出抉择的。我们可以成为胜利者，获胜的经验越多，就越具备胜利者的特征。

当我们全力以赴时，不管结果如何，我们都是赢了。因为全力以赴所带来的个人满足，使每个人都成为赢家。大部分赛跑者在参加比赛时，都不相信自己会赢，但是每一位跑完全程的人都是胜利者，因为好好做完一件事的真正报酬，就是把它做出来。这是最重要的，你是在跟自己竞争。

没有一件事比尽力而为更能满足你，也只有这时你才会发挥最好的能力。尽力而为给你带来一种特殊的权利，一种自我超越的胜利。一位世界冠军曾说：“尽你最大的努力来做这件事，比你做得好还重要。”

许多人命运的转折就在于他能把强烈的欲望化为坚定的决心。

很多人时常把下定决心挂在嘴边随便说说，今天说：“我决定要这么做了。”明天又说：“我又决定那么做了。”后天又说：“我还是决定放弃了。”他们都没有把下定决心当做一件严肃的事情。真正的决定是一种强烈的欲望——不成功绝不罢休的欲望，一定要做到成功为止。

到底什么是强烈的欲望呢？美国NBA飞人乔丹在17岁的时候就梦想将来进入NBA球队打球，于是他就做了一个计划：他必须先进入高中球队，然后考上大学之后再进入大学球队，这样才有可能进入NBA球队打球。于是，他就报名参加高中球队。

而教练一开始就告诉他：“乔丹，你不能参加球队。”乔丹不解地问：“我为什么不能参加球队？”

教练说：“因为你太矮了，你只有1.7米。”乔丹说：“教练，你不让我参加球队无所谓，你只要让我跟球员们一起练球就行。我不上场比赛，可是我想跟他们练球，我愿意在他们下场时替他们倒水、替他们擦汗、替他们整理球场，我愿意付出一切的努力，只要让我同他们一起练球就可以了。”

于是，教练答应了他。

当乔丹开始参加球队的时候，每天练球比谁练得都晚。他除了帮人倒水、擦汗之外，还继续在场上练球，直到天黑别人都回家了，他仍然在练球，甚至