第一图书网, tushu007.com

图书基本信息

书名：<<学生健康成长必读书系-感恩对手 学会坚强>>

13位ISBN编号：9787560152721

10位ISBN编号：7560152724

出版时间：2010-3

出版时间：吉林大学出版社

作者：王凡

页数：309

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

随着社会的发展进步，竞争将更加频繁和激烈，对手无时不在、无处不有。
对手可能是具体的人、具体的实体，也可能是困难、挫折、逆境、厄运。
如若静下心来认真思考一下，也许你会发现，真正让你成熟起来的不是顺境，而是逆境；真正让你热爱生命的不是阳光，而是死神；真正促使你奋发努力的不是优裕的条件，而是遇到的打击和挫折；真正逼迫你坚持到底的，不是亲人和朋友，而是你的对手；真正能促使你成功的力量，往往聚积于与对手的竞争之中。

曾经听过这样一个故事：在草原上，牧民所驯养的羊经常被狼吃掉。
基于这样，牧民就想尽办法，绞尽脑汁把草原上的狼除掉，原以为可以安心地过日子，可是羊群却变得老弱病残。
相反，一些野生羚羊或鹿为了逃难，长期奔跑，不仅使它们拥有了强健的身体，而且也躲避了狼的捕杀。
显然，有无对手带来的结果是截然不同。

周武王姬发以残暴的商纣王为对手，励精图治，积极准备灭商，终于取而代之；越王勾践时时不忘自己的对手是吴王夫差，因而卧薪尝胆，最后也夺回了江山；刘邦因为有项羽这样强大的对手而谨小慎微，明烧栈道，暗渡陈仓，遂夺天下。

在竞技场上，运动员们正因为有强劲的竞争对手，才能不断创造新的成绩；在生意场上，商家也正因为有激烈的竞争，才不断改进经营和服务；练兵场上更是如此，因为有明确的假想敌，才能把兵练得更强更精。

人生漫漫长征路中，对手是同行者，也是挑战者，它们或许是有形的，抑或许是无形的，有实际存在的，也有精神上的；是它们将你的人生装扮，是它们将你的心灵改变，是它们将你的微笑展露，也是它们将你的泪痕擦干。
“没有岩石的拦阻，哪能激起美丽的浪花”，美丽的红花下面总有静默的绿叶，蔚蓝的天空中总有朵朵白云，每个成功背后有着无数汗水和血泪，每个强者背后也总有一帮顽强的对手。

感谢对手吧！
正是由于它们，你才会认识到自己的缺点，才会激发你的潜能，才地激励你不断进步，才会迫使你奋勇前进，勇攀高峰！

编者　　2010年3月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当今社会，人和人之间的身体距离很近，但心的距离则遥不可及。
本书使我们凡事以一颗感恩的心去面对，让我们在感恩中重新寻找到成功人生的幸福！
构建和谐社会，首先要解决的是人们的心态问题。
当你怀着一颗感恩的心读完本书时，你会发现常怀感恩心，一生无憾事…… 感恩就如同阳光一样，能够带给我们温暖与美丽，只要长存一颗感恩之心，我们就会拥有一切美好的处世品格。
阳光就会照耀我们，雨露就会滋润我们，我们的生活中也就有了一处处美丽动人的风景。
一颗感恩之心，是人类心田中最真、最善、最美的种子。
它发芽之后，开出爱心之花，结出智慧之果，而你的人生也将由此进入与众不同的新世界。
“感恩阅读”将“感恩之心”这颗神奇的种子深植于你的心田。
它披沙拣金，博采百家，精选古今中外百余则感恩美文，青春真挚、气象万千。
它将教会你感恩生命的赐予，感恩生活的磨砺，感恩师友的教诲，感恩青春的热情……。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

凭智慧战胜对手是感谢而不是嫉妒对手敌人派一次次击败我的对手感谢对手失败是成功之母坐在对手旁边敌人的敌人还是敌人选择对手感谢对手带来的压力感谢妒忌你的人没有敌人的人对手让你进步坚持梦想不放弃人到底害怕什么感谢对手坚强地去面对困境左边的敌人，右边的朋友奥运中的竞争为成功感谢你的对手机遇给对手一条退路逆境有时也是一种幸运要有一颗感恩的心奇迹不是没有可能敌人正是自己对手让“大鱼”越游越快珍惜爱批评你的朋友用感恩的心看对手生命，因对手而精彩心态决定命运向对手致敬选个对手做搭档对手不如握手尊重你的对手别把自己装进去学会称赞对手感谢对手放弃也是一种选择尊重敌人画一根比对手更长的线感谢你的“敌人”有一种自卑叫自信对手不仅是敌人感谢对手对手给我动力向逆境干杯，跟敌人致敬感恩对手最大的对手就是自己感谢对手生命因对手而精彩感谢生活的对手对手因你而存在为对手喝彩拥抱对手两个竞争对手感谢对手信念升华人生比对手更专一对手的“陷阱”芬对手掌声对手对手不如握手走在前面的人对手与朋友十年对手成知己寻找一个真正的对手你的敌人就在镜子里把敌人变成朋友真诚地感谢对手对手小议感谢对手学习对手的长处两类对手远离亚健康对手有时也是贵人对手点亮你生命的光焰坏话面前不插嘴培养竞争对手感谢你的对手拥抱对手感激你的冤家和对手对手让我成熟孤独是创造的动力与敌人干杯感谢对手为对手带路感谢对手自嘲摆脱困境对手的灯光“智”胜竞争对手别忘了，感谢你的对手学会对生活感恩感谢对手对手是谁对手也是朋友培养对手为自己找一个对手抬头见蓝天向落后的对手学习感谢对手勇于面对对手对手对手的力量感谢挫折是朋友也是对手理智面对谣言感谢对手苦难是一笔财富向对手学习谢谢你，我的对手永远比竞争对手快一步感谢对手，学习对手自强不息取得成功与对手合作感谢对手，竞争到底一切都是暂时的经常和对手握握手感谢对手从敌人到人对手是压力也是动力超越苦难，超越自我人生需要对手真正的对手可作老师每天都要笑一笑在竞争中一起进步忽视弱小对手的代价对手是生命中的动力感激生活在竞争中共赢对手的选择尊重并感谢你的对手把对手扶起来优秀员工对手的力量潜能让她摆脱平庸

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

人到底害怕什么　　恐惧是人生的大敌，不安、忧虑、嫉妒、愤怒都是由恐惧演变而来的。
所有人都在某种程度上感受过恐惧，承受过孤独，害怕痛苦，向往安宁。
我们常常掩饰自己隐秘的感觉，避免与习俗相冲突，大家对此都心照不宣。
为了掩饰自己的恐惧，我们正在付出高额代价；我们默默地、不自觉地压抑着自己所有的情绪反应，不论好坏，无论喜怒，我们都努力克制。
结果，当急需我们发挥创造力和工作能力的时候，需要我们拿出克服困难的勇气时，甚至表达愉悦心情时，我们已经不懂得如何把它们从内心深处调动出来。
潜藏于我们心中的恐惧感，驱使着我们自己，成为我们最不愿面对、最不想说出口的尴尬。
在许多时候，说出恐惧感就等于承认自己的无能。
随时随地，我们看到人们否认自己心中的恐惧。
他们用花言巧语欺骗自己，抹杀自己内心对恐惧的感受，而这正反映了其内心真正的恐惧。
他们会想出各种道理来自圆其说，并设计出各种看似理性化的过程，阻断信息的流通，让恐惧不从内心流露出来。
于是，就在这个过程中，恐惧会在内心目益强化。
我们的潜意识中否认恐惧的存在，从而使我们无法采取有效的行动，而是一味徒劳地去尝试改变和控制无法控制的事情。
更糟糕的是，我们将这些恐惧存储于身体中，对心理和身体都造成了严重的负担，最终身心疲惫，积劳成疾。
如果在这一结果发生之前，我们能够有一个转化自身的过程，勇敢承认内心的工具感，并找到这些恐惧感的根源，那么我们的心理状态完全会是另外一种样子。
- 芳华对癌症非常害怕，原来，她的母亲和姨妈都死于癌症，而且都在中年。
现在，芳华也快40岁了。
她几乎是惶惶不可终日，于是，她常常到医院进行各种检查，求专家看病，希望能查出肿瘤在什么地方。
当然，什么也没查出。
但是，这不能使她信服，相反，她的恐惧日益加重，因为她坚信，自己体内肯定已长了肿瘤，只是目前没查出来罢了。
后来有位专家告诉芳华，说她患的是癌症恐惧症，并告诉她，这病需要找精神科医生去看，而不应找肿瘤科医生看。
芳华有位搞医疗技术的朋友，戏称她是个“残疾人”，并暗示她，说她的问题全出在脑子里。
可是，芳华使出浑身解数，那种恐惧情绪仍然阴魂不散。
更严重的是，她现在又增添了新的苦恼，她生怕自己这样会变疯。
有时候，人们的恐惧感会引起肉体上的痛苦，人们便会用肉体上的痛苦来掩藏内心的恐惧，这一点常人难以察觉。
研究身心关系的医学表明，全部疾病，从普通的感冒到关节炎，通常是由人们深层的恐惧心理造成的。
他们过于敏感，非常恐惧，借着与慢性病作斗争来逃避现实中的奋斗。
当然，现实生活中需要用勇气去战斗、抗争和挣扎相比于生病自然要容易得多。
我们现在明白了，这些人在潜意识中想让自己生病，在疾病中寻求到安慰和舒适。
疾病对于这些人来说，只不过是逃避恐惧巧妙的借口罢了。
芳华的问题并不在于对癌症的恐惧，而在于她让自己的恐惧情绪干扰了自己的日常生活，影响自己该干的事情。
因此，医生告诉她，从此以后，她不必再浪费时间和恐惧情绪斗争。
正确的做法是，定时干自己平时干的事，按时做饭等。
这样，也许会有一天，她就会自然而然地忘掉自己的恐瞑。

第一图书网, tushu007.com

如此频繁的恐惧，其实是来自不可言传的内心的恐惧。
例如，当面对一次机会的时候，人们会说：“ 我对此不感兴趣 ”，或者“ 我不想做这类事情 ”等。
现在人们明白了，原来自己拒绝做这些事情，只是因为害怕尝试新东西，或者自己过去的经验对这些事情没有好评价。
只有在经历了许多实践之后，人们才能够真正意识到内心恐惧所支配的意识外行为，并很快从梦境中清醒，大声问自己：“ 我到底害怕什么？
那种害怕与恐惧会教给我什么本领，使我能够尽快地正视它、利用它？
”每次我们向自己的恐惧靠近一步时，都获得了更多内心的平静和勇气，使我们下次征服恐惧的行动变得越来越容易。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

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。
没有对手的相伴，我们将缺少危机意识；没有对手的拼搏，我们将难以激发旺盛的斗志；没有对手提醒，我们常常会丧失进取之心。
感恩对手，是他的存在让我们人生拒绝了平庸。
人的价值，是靠对手来证明的，所以我们要感恩对手。
这《感恩对手学会坚强》精选的不仅仅是故事，更是弘扬人间的爱，它让我们刻骨铭心，并让我们学会感恩。
书香——世界上最甜美的味道　　志向——成长路上前进的目标　　读书——最智慧的行为
励志——每一个人都应有的风貌　　感恩就如同阳光一样，能够带给我们温暖与美丽.只要长存一颗感恩之心，我们就会拥有一切美好的处世品格。
阳光就会照耀我们，雨露就会滋润我们，我们的生活中也就有了一处处美丽动人的风景。
影响一生；感恩一生；珍藏一生。
感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。
感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜。
感恩的心，永远年轻！
感恩的人，永远快乐！
改变学生心态的和谐人生读本！
一本感恩的书。
从感恩中感悟人生，从感恩中结出智慧之果！

第一图书网, tushu007.com
<<学生健康成长必读书系-感恩对 >

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com