

<<每次只追前一名>>

图书基本信息

书名：<<每次只追前一名>>

13位ISBN编号：9787563927548

10位ISBN编号：7563927549

出版时间：2011-6

出版时间：张尚国 北京工业大学出版社 (2011-06出版)

作者：张尚国

页数：262

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>

## &lt;&lt;每次只追前一名&gt;&gt;

## 前言

一个女孩，小的时候由于身体纤弱，每次体育课跑步都落在最后。

这让好胜心极强的她感到非常沮丧，甚至害怕上体育课。

这时，女孩的妈妈安慰她：“孩子，没关系的，你年龄最小，可以跑在最后。

不过你记住，下一次你的目标就是：只追前一名。

”小女孩点了点头，记住了妈妈的话。

再跑步时，她就奋力追赶她前面的同学。

结果从倒数第一名，到倒数第二、第三、第四……一个学期还没结束，她的跑步成绩已到中游水平，而且也慢慢地喜欢上了体育课。

接下来，妈妈把“只追前一名”的理念，引申到她的学习中，“如果每次考试都超过一个同学的话，那你就非常了不起啦！

”就这样，在妈妈这种理念的引导、教育下，这个女孩2001年居然从北京大学毕业，并被哈佛大学以全额奖学金录取，成为当年哈佛教育学院录取的唯一一位来自中国大陆的应届本科毕业生——她就是朱成。

其后，朱成在哈佛攻读硕士学位、博士学位。

读博期间，她当选为有11个研究生院1.3万名研究生的哈佛大学研究生总会主席。

这是哈佛三百多年历史上第一位中国籍学生出任该职位，引起了巨大轰动。

“只追前一名”，就是所谓的“够一够，摘桃子”。

没有目标便失去了方向，没有期望便失去了动力。

但是目标太高、期望太大的结果，不是力不从心，便是半途而废。

明确而又可行的目标，真实而又适度的期望，才能引领人脚踏实地、胸有成竹地朝前走。

山田本一是一名马拉松运动员，在1984年的东京国际马拉松邀请赛上，他一举夺得世界冠军，当记者问他为什么会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。

”当时有很多人认为马拉松比赛是体力和耐力的运动，说用智慧战胜对手这是故弄玄虚，这个小伙子说不定只是侥幸获胜。

两年后又又在意大利举行马拉松邀请赛，山田本一又一次获得了世界冠军，在记者采访时他说了同样的一句话：“凭智慧战胜对手。

”这一次人们对他的话不再完全不信甚至挖苦了，但对所谓的“智慧”仍然迷惑不解。

十年后这个谜底终于揭开了。

他在他的自传中这样写道：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细看一遍，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，我就以跑百米的速度，奋力地向第一个目标冲去，等到过第一个目标后我又以同样的速度向第二个目标冲去……十公里的路程就这样被我分解成许多小目标，被我一段段轻松地跑完了。

”其实，山田本一和前面那个不爱上体育课的小女孩是一样的，他们之所以获得成功，就在于他们看准的不是最后的那个目标，而是近在眼前的小目标；追赶的不是最前面的领跑者，而是极力超越近在身边的前一名。

事实上，众多心理学实验也证明了这一点：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时，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，要想达到目标，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”将推动人们充分调动自己的潜能去达到下一个目标。

通往成功的道路向来是枯燥漫长的。

## <<每次只追前一名>>

一般人通常把最终的胜利作为目标，走着走着，他们会发现自己的目标似乎永远都是那么遥不可及。这时，也许他们并没有走出多远，却已觉得疲倦不堪了。

于是，他们“累倒了”，他们放弃了努力，也就永远看不到成功的光环。

而聪明人则不是这样，他们从不过早地企盼最终胜利，而是先树立一个现实的，甚至在别人眼中是胸无大志的目标，并为之努力，这样他们便容易取得阶段性成功。

成功的喜悦会鼓舞他们继续去实现下一个目标。

随着目标的实现，他们总是成功，而且会越走越快，取得的成功也会越来越大。

记住，每次只追前一名，每次都达到你心中的那个小目标，成功虽然难，但不成功更难！

## <<每次只追前一名>>

### 内容概要

每天进步一点点，每次只追前一名，把今天的自己和昨天的自己相比较，只争朝夕，做最好的自己。无论你现在身处何种地位，无论你具备何种能力基础，只要坚持不懈地朝前努力，就一定能在坚持中创造奇迹。

## <<每次只追前一名>>

### 书籍目录

列一份生命的清单  
列一份生命的清单  
目标铸就传奇  
不要害怕梦想  
把握当下，让自己每天都幸福  
每一次抗争都是光荣的  
描绘出明天的样子  
选择自己的人生  
你可以做到吗  
冠军不是随便“捡”到的成功，从你的目标出发别迟疑，马上行动  
继续走完下一里路  
最宝贵的礼物  
“万事开头难”吗  
往前一步是幸福  
人人都是一棵树  
抓住所有的可能  
像老板一样思考  
写一本“光明日记”  
目标令你超越苦难  
走过痛苦，化茧成蝶  
必有一样拿得出手  
永不放弃  
用成功来证明自己  
不要怕从头再来  
梦想带你穿越“绝境”  
穿透地球的歌声  
感谢对手  
机会不等人  
最重要的是做自己  
别怕自己太优秀  
挑合脚的鞋子  
心还在梦  
就在最重要的  
是自己  
清扫心灵的尘埃  
绝境的背面是成功  
永远都不晚  
我的人生我做主……  
决不可以放弃努力  
胜利者就是不服输的人  
让梦想每天成长一点点  
只管向前、向前、向前

<<每次只追前一名>>

章节摘录

版权页：正是这张生命的清单，让戈达德永远有所追求，而这种不竭的动力，使他获得了与众不同的成就，也获得了内心的充实与圆满。

对于我们来说，有还是没有这张清单，会使得生命的意义大不相同。

一家医院的五官科病房里同时住进来两位病人，都是鼻子有问题。

在等待诊断结果期间，甲说，如果是癌，就立即去旅行，首先去拉萨。

乙的看法亦一样。

结果出来了，甲得的是鼻癌，乙长的是鼻息肉。

因为来日无多，甲给自己列了一张想马上去做的事情的计划表，然后立即离开了医院，乙则在医院住了下来。

甲的计划是：去一趟拉萨和敦煌；从攀枝花坐船一直到长江口；到海南的三亚以椰子树为背景拍一张照片；在哈尔滨过一个冬天；从大连坐船到广西的北海市；登上天安门；读完莎士比亚的所有作品；力争听一次瞎子阿炳原版的《二泉映月》；写一本书……凡此种种，一共27条。

他在这张计划的后面这么写道：我的一生有很多梦想，有的实现了，有的由于种种原因没有实现。

现在上天给我的时间不多了。

为了不留遗憾地离开这个世界，我打算用生命的最后几年去实现剩下的这27个梦。

当年，甲就辞掉了公司的职务，去了拉萨和敦煌。

第二年，又以惊人的毅力和韧性通过了成人考试。

这期间，他登上过天安门，去了内蒙古大草原，还在一户牧民家里住了一个星期。

现在他正在努力写他的那一本书。

有一天，乙打电话去问候甲的病情。

没想到甲却对他说：“我真的无法想象，要不是这场病，我的生命该是多么的糟糕。

是它提醒了我，去做自己想做的事，去实现自己想去实现的梦想。

现在我才体味到什么是真正的生活和人生。

你生活得也挺好吧？

”乙没有回答。

因为在医院时说的事，他早已因患的不是癌症而放到脑后去了。

<<每次只追前一名>>

编辑推荐

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>