

<<感恩对手>>

图书基本信息

书名：<<感恩对手>>

13位ISBN编号：9787802067035

10位ISBN编号：7802067030

出版时间：1970-1

出版时间：光明日报

作者：靳鹤琼 编

页数：227

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>

<<感恩对手>>

前言

在2001年7月3日国际奥委全第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情的话：“我们要感谢对方。

” 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，我们的确在感谢对手。

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、兔等供老虎尽情享受。

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”。

<<感恩对手>>

内容概要

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。

<<感恩对手>>

书籍目录

更快、更高、更强 凭智慧战胜对手 感谢对手带来的压力 对手让你进步 竞争中的奥运精神 为成功感谢你的对手 常怀一颗感恩之心 为对手喝彩 为什么“大鱼”越游越快 用感恩的心看对手 小小银球扬国威 向对手致敬 尊重你的对手 感谢你的“敌人” 对对手说一声：谢谢你鼓起生活的风帆 感恩对手 小黑与小白 寻找一个对手 “对手”新解 感谢你的对手 竞争对手让我更强大 请向自己的对手道声“谢谢” 珍惜对手 如影随形的对手 别忘了，感谢你的对手 对手也是朋友 活在责任和义务里 坚守道德的底线 学习的路上 为自己找一个对手 对手的力量 是朋友也是对手 谢谢你，我的对手 正视你的对手 在竞争中学会感恩 对手的区别 对手，压力，动力 你需要“敌人” 对手可以做我们的老师 与对手一起进步 可敬的对手 对手，并不可怕 商场、职场、战场 对手也美丽 因为有对手存在 把对手扶起来 漂亮女对手 竞争让你走向成功 选择一个“冤家”做搭档 对手的优点 向对手致谢 在竞争机制中多赢 与群狼共舞 在竞争中成长 壮大 对手也是伙伴 把自己当成公司的主人 公司的事就是自己的事 逆境出英才 让人落泪的队礼 请你们去救其他人 将梦想保持30年 不要被拒绝吓倒 一头驴的起死回生 所有的苦难都值得感谢 逆境中的成龙 “鬼才”史蒂芬·霍金 一切都会过去 废墟下的歌声 贫穷，并不妨碍灵魂高贵 奇迹的价格等于爱 废墟上的奇迹 废墟上的鲜花 生活并没有你想象得那么糟 失败是成功的沃土 心灵的灾难 在谣言面前保持沉默 勇于面对对手 给对手以微笑 在挫折中保持清醒 放弃也是一种选择 谁妒忌你，就感谢谁 和批评你的人交朋友 在羞辱面前学会自嘲 抬头是片蓝蓝的天 别人说坏话你不要插嘴 学会感激生活 人生的另一道难题 苏格拉底与失恋者的对话 最后一个“敌人” 不要嫉妒，要感谢 为对手摆正位置 用笑来减压 有一种自卑叫自信 问自己害怕什么 孤独是创造的动力 平庸是因为没有激发潜能 机是一条线，遇是一个点 警惕“亚健康”状态 近墨者未必黑 感谢生活的对手 把喝彩送给屡败屡战的人 把掌声献给对手 信念提升人生价值 别把自己装进去 心态决定命运

<<感恩对手>>

章节摘录

更快、更高、更强 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，我并不懂这样的道理，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。

<<感恩对手>>

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。

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。”

埃蒙斯有些心慌了，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。”

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，并让100金转瞬成为历史。

中国人自1984年重返奥运赛场，就加入了一个以竞技体育为形式的竞争行业。

从许海峰射取的第一金开始，一个接一个英雄的名字载入史册。

我们要感谢英雄以及英雄背后的人物，是他们为祖国赢得了荣誉。

100枚金牌，就是100级坚实的阶梯，让中国迈入了“更快、更高、更强”的时代！

在100枚金牌收入囊中之际，我们尤其要感谢竞争对手。

<<感恩对手>>

没有对手的英雄是落寞的，没有竞争的金牌毫无价值。

奥运会的百年历史，之所以越来越兴盛，就在于它的参与者越来越多，对手越来越强大，竞争越来越残酷。

在赛场上已经鲜有战无不胜的绝对英雄。

金牌是最强大的实力和最好的运气的结合，金牌获得者只有一个，这，反过来衬托了金牌的分量。

没有激情的竞争是乏味的，没有悬念的金牌是僵死的黄金。

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……中国人终于敢于面对世界进行酣畅淋漓地表达。

这份激情只能属于竞争中的强者，对国人的感染远比金牌本身更有意义。

感谢对手，尊重对手，才有更大的进步和发展。

当对手弱于我们的时候，我们的自大就是无知；当对手强于我们的时候，我们的怯弱就是无能。

这100金后面，不仅仅是成千上万个异国的失利者，也有无数个志同道合的好伙伴。

以乒乓球为例，假如没有像瓦尔德内尔这样超强对手的紧逼和赶超，我们的金牌有什么意义？

这样的运动还是世界意义的吗？

另外，像篮球这样明显处于弱势的运动，假如没有姚明这样的无畏者敢于向强大对手发动冲击，则只能是永远自甘落后。

女子网球双打能夺金，则是不断向强大对手学习，最终完成自我升华的好例子。

没有对手的运动，是自我锻炼，就如中国武术的命运。

赛程未尽，竞争不息。

一个试图歇息和在事业的进程中添加休止符者，不是真的英雄。

中国的夏季奥运征程上的100金，是一个不小的基数，无数后来者的任务，是继续在它的基础上更新数字。

<<感恩对手>>

编辑推荐

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。

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>