

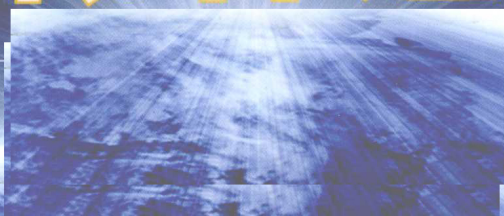
No Shortcut For Success

Taking Off From The Vale

从失败中汲取大智慧，从低谷中感悟生命真谛

成功无捷径

从低谷起飞



思人 主编

融失败的教训与成功的经验为一体
剖析失败的根源 揭示成功的真谛



金城出版社
GOLD WALL PRESS

No Shortcut For Success

Exploring 1001 Success Stories

成功无捷径 从低谷起飞

成功无捷径

从低谷起飞

2012. 3. 1

1001 Success Stories

成功无捷径 从低谷起飞



中国商务出版社
CHINA BUSINESS PRESS

No Shortcut For Success

Taking Off From The Vale

成功无捷径

从低谷起飞

思人 主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成功无捷径:从低谷起飞/思人主编. —北京:金城出版社,
2010.5

ISBN 978-7-80251-414-0

I. ①成… II. ①思… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071380 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何方式
使用。

成功无捷径:从低谷起飞

主 编 思 人

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 13.25

字 数 140 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 刷 北京密云红光印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-414-0

定 价 32.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序

人的一生并不平坦，每个人都会遭遇失败。然而，不同的人对待失败的态度是不一样的。我们之所以要成功，是为了不再让自己失败。失败一定意义上意味着人生的沉沦，它的阴影总会在我们的眼前晃来晃去，如影随形。因此，如何面对失败直接关系到自己的以后能否成功。

21 世纪是个追求速度、效率和成绩的时代，“成败得失”的观念早已植入我们的意识里，世间的每个角落都会有败的眼泪和成的喜悦，在这种二元对立的环境下，人们都在迫切地渴望着自己能够在某一领域获取成功，人们都在向某一个方向努力着。看着别人的成功很多人人心生羡慕，于是选择了成功者作为自己的价值参考目标。但是成功并非轻易可以取得，既使是在那些所谓的成功者中间，很多人还是失败者，在富人的圈子里沉沦。

失败总是一件很恼人的事情，面对它总会有很多的无奈，我们任由失败来摧残，轻生、堕落、碌碌无为、所有不好的方面都可能会集中显现在一个失败者身上。一个迫切的追求却成了一个失败的源泉，这样单一的价值标准（成功）是无法将其他的元素吸引到自己的身边的。或许在一段时间的拼搏之后，结果并不像我们所期望的那样，或许我们会看到一个个身影依然站在失败的航线上，被凛冽的寒风吹动着，摇摆着无力的身体，感叹着失败如此的如影随形，无法摆脱，这时就需要反思了。

成功

CHENGGONGWUJIEJING

捷径

——从低谷起飞

<<<

有人说失败是一种感觉，其实失败是对成功的另一种解释，一定意义上来说是一种对成败的认识和信念。一个积极的信念是无法用成功和失败来衡量的，积极就是超越了它们的所有，积极的人就会有积极的人生态度，成功只不过是一段人生另一个起点。人们总是无法控制自己的情绪，所以就无法辩证地积极地看待失败，于是就产生了成功这个很有吸引力的“魔鬼”。

告别失败并非是拒绝失败，它的意思不是告诉我们生活中以后不再有失败，而是要改变人们看待失败的角度和方法。成功与失败就是一对孪生儿，它们有着血与肉的联系，在一定意义上可以相互转换，所以不论什么时候我们都要积极地面对失败。

失败是什么？对于弱者来说它是无边的深渊、荒山野岭，但是对一位成功者来说，它只不过是通往成功路上的一个坑凹，跨过去便是阳光大道，水秀山明。

其实，失败告诉了我们很多它的秘密：

失败并不意味着你就是失败者，只是我们暂时尚未成功罢了。

失败并不意味着你一事无成，只是我们在为成功积累经验而已。

失败并不意味着你是一个不够灵活的人，失败是人生的另一个起点，是一种坚持胜利的信念。

失败并不意味着你要一直受到压抑，它只是提醒我们应该调整自己走向成功的方法。

失败并不意味着你比别人差，只是说明了自身的优点还有待挖掘。

失败并不意味着你浪费了时间和生命，它在为成功积累经验，等待着人生的第二次飞跃，失败说明了你有顽强的生命活力。

目 录

Contents

上篇 积极地接受失败

失败是痛苦的，如果你以消极的态度来对待它，它会使你逐渐沉沦，走向深渊。换言之，失败的感觉就如同一个脆弱的生命在荒野里挣扎并积极地接受人类痛苦的挑战。哪怕接受的过程很辛苦，哪怕没有成功的喜悦，哪怕你将要在困境中垮掉，哪怕接受的生命还有一秒，哪怕……直面现实，接受失败就是勇敢地尝试，就是健康心理的表现，就是对人类美好生活的追求与向往，就是面对失败所拥有的最好的心态。

勇于面对失败/3

改变消极的思维习惯/3

用积极的心态接受挫折/5

不同的态度成就不同的人生/8

用豁达的胸襟面对失败/11

接受失败，为成功积蓄力量/12

更新理念，为成功创造条件/16

成功

CHENGGONGWUJIEJING

捷径

——从低谷起飞



不要抱怨生活 /17

遇事要冷静/18

做不抱怨的自己/20

成功者与失败者的不同之处/23

巧妙应对失败/26

不为失败找借口/28

认识自己 /33

重新认识你自己/33

明确自己的优势劣势/36

正视自己的弱点/38

放大你的优点/41

成功者的真正姿态/44

积极面对失败/45

面对困难的勇气 /48

勇字当头，不言败/49

卓越胆识/50

勇于言败/51

永不服输/55

重新设计你的未来/57

要积极肯定自我/60

把失败变成财富/61



中篇 用心地反省失败

人要反省，事要思考。失败了，不要气馁、不要丧志，要吸取教训，下次再不要犯相同的错误，要虚心接受他人的教悔，这才是有智慧的人。古人言：“吾日三省吾身。”对每个人来说，一日三省吾身是不够的，在飞速发展的现代我们时时都要进行反省，都要具备高敏感度，只有这样才能时刻保持清醒，如果我们像受伤的小鹿一样拼命地避免失败，避免反省，那么我们会遁入一个怪圈，你越想逃避，失败就越会如影随形。所以说，反省正是面对失败，找出错误、改正错误的前提。

相信自己，永不言败 /67

潜在的“失败意识” /67

失败源于自身的失败意识 /70

成为自己心目中的“英雄” /74

相信有付出必有收获 /77

失败之后很容易自卑 /78

从自卑的阴影中走出来 /78

感情移位 /82

超越自卑 /84

树立自信心 /88

自信是精神的支柱 /92

寻求失败的原因 /93

成功 CHENGGONGWUJIEJING 捷径 <<<.....

——从低谷起飞

成功与失败 /94

成功路上的陷阱/94

成功的困境/99

成功与失败，就看你的专注力够不够/102

要有强烈的求知欲/103

胜负取决于百分之十的时刻/105

正确看待成败/106

失败与成功并行 /109

带着目标上路/109

凡事预则立，不预则废/112

大胆尝试，不问结果/116

热爱成功，正视失败/117

坚持来自于非凡的毅力 /121

成功的秘诀是：永不放弃/121

生命的奖赏远在旅途终点/127

别摔在熟悉的路上/133

失败者更应该执著于自己的梦想/134

吸取教训，积累经验 /136

要善于从失败中获取经验/136

从失败中学到教训/138

沉迷在过去等于死亡/139

做一个好的“失败者”/142



下篇 以高昂的斗志抛弃失败

人生是一个不断舍弃，不断收获的过程。一个人需要不断地抛弃，才能为成功循序不断地注入活力。抛弃过去的失败，是因为失败就像黎明前的黑暗，不抛弃就没有阳光灿烂。不要用我们的现在来判断我们的未来，就像不同的季节会有不同的鲜花开放一样，生命在不同的年龄会展示出不同的风采。生命总会有各种各样的起起伏伏，但精彩的生命有一点是共同的，那就是从来没有放弃过自己。

从失败中汲取力量 /147

生命的原动力/147

不断给自己以激励/150

坚持心中的信念，虽败犹荣/152

点燃生命的火焰/154

失败是暂时的 /155

用坚强的意志超越自我/156

失败是一个跳动不息的音符/159

成功需要激情/161

只是暂时没有成功/166

风雨过后，就是彩虹 /169

飘风不终朝，骤雨不终夕/170

把失败当成良机/171

从失败中获取成功/173

成功

CHENGGONGWUJIEJING

捷径



——从低谷起飞

命运掌握在自己手中/175

我是最棒的，我一定会成功/177

要以感恩的心面对失败 /179

在失败来临之前控制它/179

找到最适合自己的方法/181

失败铸就了成功/182

一扇门关闭，必有另一扇门打开/184

成功不需嫉妒/186

生活的智慧 /190

从容地面对失败/190

微笑着，迎接失败/193

失败是成功之母/196

把失败撇在身后/197

失败是一种色彩斑斓的美/199

Figure 1. The effect of the number of trials on the number of correct responses. The number of correct responses was plotted against the number of trials for each condition. The number of correct responses increased with the number of trials for all conditions. The number of correct responses was highest for the condition with the highest number of trials (10 trials) and lowest for the condition with the lowest number of trials (2 trials).

上篇

积极地接受失败



失败是痛苦的，如果你以消极的态度来对待它，它会使你逐渐沉沦，走向深渊。换言之，失败的感觉就如同一个脆弱的生命在荒野里挣扎并积极地接受人类痛苦的挑战。哪怕接受的过程很辛苦，哪怕没有成功的喜悦，哪怕你将要在困境中垮掉，哪怕接受的生命还有一秒，哪怕……直面现实，接受失败就是勇敢地尝试，就是健康心理的表现，就是对人类美好生活的追求与向往，就是面对失败所拥有的最好的心态。



勇于面对失败

逆境和失败是人生给予我们的最大的财富，每一个错误、每一次失败都为我们提供了一个消灭缺点、改正错误、战胜心魔的机会，这种逆境产生的力量，会让我们超越自我，胸怀壮志。成功者的标志不是如何取得胜利，而是如何控制失败。如果我们能够学会控制失败，那么成功就在身边。

改变消极的思维习惯

有一个人躺在轮船的甲板上看报纸。忽然一阵大风把头上的新帽子吹落大海中，他顺手摸着头，看着正在落入水中的帽子，又开始在煦和的阳光下看报。旁边有个人很不理解便提醒他：“先生，你的帽子被刮入大海了！”“知道了，谢谢！”他还是继续读报。“可那帽子值几十美元呢！”“是的，我正在考虑再买一顶呢！帽子丢了，我确实很心疼，可它已经回不来了。”说完那人又继续看起报纸来。

是的，失去就是失去了，也没必要为之大惊小怪或耿耿于怀？

在生活中我们都会失去很多心爱的东西，丢了钱包，自行车被盗，与相爱几年的恋人分手等等，这些已经失去的东西都会在我们的心里和意识里留下深深的烙印，甚至还会因此活在抱怨和消极的世界里。其原因，大都因为我们没有积极的调整好自己的心态面对失去，没有在意识里接受它，只会沉湎于过去的失败，抱怨着生活。与其抱怨自己目前得不到的东西，还不如振作起来，去积极地想办法把自己的愿望变成现实。

成功 CHENG GONG WU JIE JING 捷径 <<<.....

——从低谷起飞

两个同学曾经在公交上丢了钱包和手机，下了车发现没了，他们就急忙的追赶公交车，还给公交服务部打了电话，在附近的派出所报案了。忙了半天，累得都快走不动了，其间的一个同学休息片刻后笑嘻嘻地说：“丢就丢呗，去财免灾”。他开始不再懊恼，而是积极地想办法，考虑如何弄到生活费。回到学校，他向老师同学详细说了自己的遭遇，同学和老师们都乐意给他帮助，还帮了那个正在苦恼的同学！同是一个学校的学生却有着不同的思维方式，而且这个同学的想法确实很有道理。人生有许多事情要做，为什么要为一时的失败或失去而伤心呢？

每个人都会有那种挫败的感受，事情出现以后，最为凸显的就是每个人的心态。如何去面对失败，成为每个人都要考虑的重大问题，因为我们时刻都会在失败面前倒下。失去并不意味着失败，关键是面对失去的心态，失去后还可以重新拥有，这才是成功者应具备的心态。

一个著名的“穿梭箱”实验这样讲道：有一个很大的铁笼子，中间有一个铁栅栏，把笼子分为两半。把一只狗放进笼子的一边，在笼子底上通电，狗因为受到电击，会感觉到尖锐急剧的刺痛。一些狗受到电击后，会很快地跳到笼子的另外一边去，从而躲避了电击。在另一边受到电击时，这些狗又会很轻松地跳回来，到没有通电的一边去。这个实验很简单的，随着通电部位的变化，狗就在这个箱子中间跳来跳去，穿梭跳动以躲避电击。因此这个箱子也被形象地称为“穿梭箱”。但是，有另外一批同样的狗，它们在穿梭箱中受到电击时，不做任何跳跃和挣扎的动作，只会浑身发抖，低声哀鸣，一幅挫败的可怜样。

为什么这些狗会表现出这种任人宰割的惨相呢？原来，心理学家



在把这些狗装进穿梭箱前，对它们进行了如下的操作：把这些狗拴在一个铁柱子上，时不时地用电刺激他们，狗受到电击后会挣扎、跳跃、咆哮，但是无论它们如何挣扎，都摆脱不了电击的折磨，经过几十次的电击和无效的挣扎后，这些狗都放弃了努力，在受到电击时，只是趴在地上，瑟瑟发抖，低声哀鸣，再也不挣扎了。这时，再把这些狗放进穿梭箱中，对这种轻轻一跃就能摆脱的电击刺痛，它们也认了。这些失败的狗，挣不脱柱子，不进一步“调查研究”，就以为跳不过栅栏，犯了“逻辑错误”。

用积极的心态接受挫折

失败，其实就是一种感觉，一种情绪，克服失败的过程就是把目标变为现实的过程，如果在尝试的时候因为受到多次打击而消极绝望，也是因为自己在心里积累起来的障碍城墙。如果我们在遭受挫折之后对自己的能力或“命运”发生了怀疑，产生了失败情绪，想放弃努力，那么我们就已经失败了。

其实，失败并不可怕，可怕的是人在遭遇失败后依然站在失败的脚印上。所以说，人不要怕失败，只要你能勇敢地稳稳地踏着自己的脚步，失败也会被你踩在脚下，被你的力量碾的粉碎，甚至还可以从中体悟到很多人生中最宝贵的哲理。

人们常说失败是成功之母，可是又有谁心甘情愿地接受失败，曾经有这样的一个人：他在市场上买了一个小坛子，用一根绳子拴着背在身后，走着走着，突然绳子断了，坛子摔在地上摔碎了，可是他还在往前赶路。后面的人好心地追上他，说：“年轻人，你的坛子摔碎了，你停下看看再赶路也不迟呀。他假装没有听见，还是继续往前走。