

有多大的胸怀

就有多大的事业

胸怀

是委屈撑大的

俞悦◎编著

胸怀是为承受委屈而存在的。

胸怀是对委屈的自觉忍耐。

胸怀是信念对委屈的升华。

思想教育艺术家、理论家刘吉作序推荐

中国言实出版社

俞
悦◎编著



胸怀 是 委屈撑大

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

胸怀是委屈撑大的 / 俞悦编著.

—北京: 中国言实出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80250-167-6

I. ①胸…

II. ①俞…

III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 146969 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市欣欣印刷有限公司

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 18.75 印张

字 数 252 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-167-6/B·225

序

刘 吉

胸怀是委屈撑大的。在生活中，人常常会遇到很多委屈，时不时的使你内心受到折磨。但是，又不可否认，每个人尤其是成功者都是伴随委屈成长起来的。

曾白手起家、现在风光无限、创造亿万资产的马云，在谈起创业的艰辛时也说过：“胸怀是委屈撑大的。”

胸怀是为承受委屈而存在的。人生在世，谁都要受到许多委屈，“名满天下，谤亦随之”，“谁人背后不参人，谁人背后无人参”，纵使受尽委屈，一时想不通，也要保持气度、风度、大度。然而，现实生活中，又有多少人做得到？正如一位学者说过的：“人下跪有两种结果：一种人下跪后，认为这是莫大的屈辱，尊严和自信被彻底摧毁，他们从此消沉下去，最后被所有的人遗忘；另一种人下跪后，努力

从屈辱中摆脱出来，他们成功的渴望与日俱增，最后成就一番事业。其实成功者并不见得比失败者聪明多少，但他们认识到一点，那就是——屈膝是为了跳得更高。”

童第周在中学是三年级的一个大龄插班生。由于他基础差，在第一学期成绩全班倒数第一。校风严谨的学校要他退学或留级，同学们嘲笑他是个超级笨蛋。但他那“一定争气”的干劲，不仅使他在中学时的成绩后来居上，就是在国外留学期间也作出了让人刮目相看的研究成果。后来，他成了中国著名的生物学家。

李嘉诚在茶馆里当过跑堂，每天天不亮就开门迎客。面对三教九流、达官贵人的冷眼和漠视，他还要强颜欢笑，迎来送往。靠着他自己顽强的奋斗，最终成为全球华人首富。

胸怀是对委屈的自觉忍耐。人的胸怀是世态的炎凉、岁月的沧桑熬制出来的。胸怀宽广的人，对批评清风能感，对误解热血能化，对诽谤修竹有情，对压抑兰香有怀。受到冤枉，做清水淡饮；遇到嘲讽，笑看清风拂面。乍逢喜事，淡然不颠；突遇悲愁，泰然不惊。

博大宽广的胸怀，不是先天生下来就具有的，也不是在一个早上就能得到的。它是知识、智慧、人格、品德、情操相结合的产物，它需要陶冶、磨砺、培养和追求，它是一种生活给予和回报生活的良性循环。

毛泽东在井冈山斗争时期，受党内“左”倾分子排挤，停止了一切工作，“闭门思过”，受到巨大委

屈。后来他曾对美国记者斯诺说，那是他人生最痛苦的时候，没人来看他，每天除了吃饭、拉屎，就是睡觉。眼睁睁地看着根据地丧失，红军一天天减少。直到在被迫长征的途中，广大红军指战员才逐渐明白毛泽东的思想和战略的正确，最终确立了他在全党的领导地位。

胸怀是信念对委屈的升华。有坚定的信念，就能胸怀坦荡，光明磊落，大肚容尽天下之过，遇山劈山，遇虎打虎，把委屈的痛苦深藏于心中而不露，“自私”地一个人咀嚼。这是何等的肚量。古语道：智者要有“无故加之而不怒”的胸襟。这就是成功者，这就是干大事业的人。

邓小平一生三起三落。“文化大革命”中毛泽东两次将他打倒，而邓小平却评价说，毛泽东一生“功大于过”，如果没有毛泽东，中国人民还要在黑暗中摸索更长时间。他还指明我们要“拨乱反正”、“解放思想”、“改革开放”，走“具有中国特色的社会主义道路”。他引领中国走上了富强之路，终于成为二十世纪影响中国历史的伟人之一。

人只有被狠狠PK过后才有出息。再大的委屈，都要咬牙挺过；挺过之后，你会发觉其实也不过如此。人生中所有的不幸和不快，都是人所必须经受的挫折训练。只有经历之后，才会如凤凰涅槃一样而获得重生，才会让你不再停留在原先的层面而有更进一步的升华，也才会让你更有阅历、更睿智、更豁达、更理智、更坚定……

《胸怀是委屈撑大的》一书，就是一部指导人们

坚定信念、理性思考、修炼气度、扩展胸怀的智慧典籍。它是一本讲述如何面对人生中的委屈与苦难的哲理书。全书共分八章，精选了几十篇美文、哲理故事和事例，引导我们树立正确的面对委屈的人生态度，教导我们怎样对待自己的失败和挫折，怎样战胜内心的敌人，勇敢而坚强不屈地挑战自己的人生，追求自己的梦想，最终“从逆境走向胜利”，以更加积极向上的心态迎接新生活。

应出版社和本书作者要求，写了以上一些话，是为序，盼读者指正。

2010年6月30日

（本文作者刘吉为著名思想教育艺术家、理论家，中华教育艺术研究会理事长，中国演讲与口才协会会长，原国家体委副主任，国务院第一批稽察特派员，建设创新型国家战略推进委员会副主席，中国经济发展研究中心主任等）



目 录

序	刘吉 1
---------	------

第一章 委屈是篙，胸怀是天

盆水置于庭前，投进一粒石子，便可引发山呼海啸；大湖坦于原野，千帆竞发其上，仅微微波动而已。“将军额头跑得马，宰相肚里能撑船。”所谓宰相将军与凡夫士卒的区别，唯胸怀有别耳。

你拥有的是杯水的胸怀、盆水的胸怀、湖泊的胸怀，还是大海、天空的胸怀，决定着你一生的格局。

大！大！我要超大胸怀！那么好，请你先承受住委屈。因为：胸怀是委屈撑大的。

天下谁人不委屈	3
人大委屈大	6
胸怀决定身价	9
委屈撑大胸怀	13
委屈要趁早	16
胸怀与委屈成反比	19
屈辱是特殊的动力	22
假如人生没有委屈	25

第二章 乐观是火，委屈是雪

两个人朝窗外望去，一个人看到的是满地泥泞，另一个人看到的却是满天繁星。

乐观者在一个委屈中看到一个事实，悲观者在一个事实里看到一个委屈。

换一个角度，你会看到事物另外的一面；换一种态度，你会看到整个世界都换了颜色。

谁最不在乎委屈雪球的袭击？一堆乐观的火，只要你让它在你心中燃烧得更烈、更持久。

忍让还是力争	31
直与曲的奥妙	34
一忍制百辱	38
忍耐就是能耐	42
乐观是一把火	46
有了委屈你就喊	49
不妨潇洒一点	53
换个角度听听	57
别为小事委屈	60
我心风清月朗	62

第三章 目标是山，委屈是桥

爱丽丝在路口问：“猫先生，我该向哪一边走呢？”

“请问你想去什么地方？”

“我也不知道。”

“那就随便哪边无所谓了。”

没有目的的行走，犹如不真实的梦游，一丁点儿委屈都不能承受。

你只有知道自己相信什么，想得到什么，你才会甘于付出和承受什么。

找准你的北斗星	67
梦想消解委屈	70
目标就是你最想的	74
靶子只能有一个	77



专注的力量	81	目
可行的才是好的	84	录
每次只做一件事	87	
坚持就是胜利	90	

第四章 理性是舵手，委屈是小舟

委屈如心境之湖的小舟，它可以把你带到左岸的天堂，也可以将你送进右岸的地狱；它可以载着你于原地打转，也可以将你翻入深不可测的湖底。

只有给小舟加上理性的舵手，你才能成为驾驭情绪的主人。

孔子说，君子之道有三：仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。如此，尽管周游列国，历经沧桑，哪里又有半点儿委屈呢？

只有收获与成就。

不拿别人的错误惩罚自己	95
要自制不要自戕	100
给心灵加点糖	103
不庸人自扰，不被庸人扰	107
那就改变自己吧	111
成熟些，再成熟些	115
建个“消极情绪垃圾桶”	118

第五章 宽容是阳光，委屈是阴影

墙角的花，孤芳自怜时，天地便变得狭小阴暗了。

《红楼梦》里，最觉得自己委屈可怜的非林黛玉莫属。用她自己的话说，“一年三百六十日，风刀霜剑严相逼”。虽然事实并非如此，贾母疼爱、宝玉挚爱，享受着同辈人的最优待遇，但林黛玉还是觉得活的不顺心，一天到晚委屈得要死。结果也就真的委屈死了。

委屈如阴影，只能伤害自己；宽容如阳光，温暖他人，更受益自己。

宽容是和谐的阳光	123
委屈是心灵的阴影	127
退一步海阔天空	131
豁达是一种境界	135
放大自己的心胸	140
自嘲是成熟的标志	144
换位思考与求同存异	148
主动给人找台阶	152
责人须先察己	155
不斗气，不生气	158

第六章 不平即落差，委屈即动力

鳗鱼的生命非常脆弱，只要一离开深海区，要不了半天就会死亡。后来人们终于找到了一种使鳗鱼存活的办法，就是在整仓的鳗鱼中，放进几条鳗鱼的竞争对手——狗鱼。于是，一船舱原本死气沉沉的鳗鱼全给激活了。

溪水跌入深谷，才有了美丽的瀑布；苹果经过霜冻，味道才会更加甜美。佛家说：恶劣的环境、对手和敌人，都是反过来帮助你激发心志的“逆增上缘”。从这个角度说，你还要好好感谢它们呢！

坦然面对伤害	165
让批评来得更猛烈吧	169
自我激励不可少	173
每天给自己一个希望	177
树立一个假想敌	180
向对手学习	184
跟你的敌人握手	188
神奇的自我暗示	190
自我肯定的正循环	193



找好自己的定位	196	目
规划人生设计自己	200	录
风物长宜放眼量	202	

第七章 自卑牵委屈，自信养胸怀

两粒熟透的葡萄落到地上，在太阳下暴晒。

自卑的葡萄自怨自艾：哎！我真是倒霉，成为最先烂掉的葡萄。

自信的葡萄咧嘴笑了：哈哈，我终于有机会变成甜甜的葡萄干了！

自卑是粘在鼻梁上的有色眼镜，戴着它看到的全是灰暗和委屈。

自信是随时可以使用的望远镜，透过它可以看到远处美丽的风景。

没有人“一无是处”	209
自卑是慢性毒药	212
自信是成功的捷径	215
转换一线之间	219
大声对自卑说“不”	222
正视自己的缺陷	226
学会欣赏自己	229
给“自信”上把锁	233
告别委曲求全	236
正确面对批评	238
克服害羞的情绪	241
建立自信的途径	243

第八章 行动决定命运，胸怀决定成就

“上帝啊！我这么虔诚地信任您、服侍您，您为什么不让我中一回彩票呢？”

“你想中多大的彩票？”

“500 块吧。”

“呸！就这点钱还值得我出手相助？！”

“那就 1000 块好了。”

“那你也要好歹买一注彩票，别总在纸上比比划划啊！”

上帝助自助之人。行动改变你的命运，胸怀决定你的成就大小。

行动验证生命	249
知耻要有后勇	253
结果证明一切	258
锻炼承受能力	262
让行动充满热情	266
好习惯的力量	271
用毅力支持行动	275
自己高看自己	279
最高级的行动	282



第一章

委屈是篙，胸怀是天

盆水置于庭前，投进一粒石子，便可引发山呼海啸；大湖坦于原野，千帆竞发其上，仅微微波动而已。“将军额头跑得马，宰相肚里能撑船。”所谓宰相将军与凡夫士卒的区别，唯胸怀有别耳。

你拥有的是杯水的胸怀、盆水的胸怀、湖泊的胸怀，还是大海、天空的胸怀，决定着你一生的格局。

大！大！我要超大胸怀！那么好，请你先承受住委屈。因为：胸怀是委屈撑大的。

委屈是篙，胸怀是天。



天下谁人不委屈



委屈对每一个人来说都是一种不可避免的心理体验。人生在世，会遇到这样或那样的人和事，时常受点委屈在所难免。从这种意义上说，人生就是承受着各种各样的委屈，然后从中吸取教训不断成长的过程。

“委屈”一词自古便有。如《红楼梦》第六一回：“这五儿心内又气又委屈，竟无处可诉。”曹禺《北京人》第二幕：“你年纪轻轻的，陪着我这么一个上了年纪的人，你心里委屈，我是知道的。”“委屈”一词在新华字典中解释为：“一个人受到不应有的指责或待遇，心里难过。”

委屈难以用确切的语言和文字来表述。当你觉得自己是对的，但其他的人都认为你错时，你就是受了委屈；工作上，你拼尽全力，结果没有领导说过一句认可的话，你也会说很委屈；恋爱中，不被心爱的人理解，你也会觉得受了委屈……

委屈来自好多方面，有的是被领导误解、被亲人误会，使人感到很伤心、很沮丧、很痛苦；有的是被同事误解、被群众误解，使人感到很无奈、很难过、有口难辩；有的是被人恶意中伤、有意诬陷，使人感到很愤怒。

委屈，就是自己做了好事，或者做了正确的事情，却受到了误

解，受到了不公正的待遇。

委屈对每一个人来说都是一种不可避免的心理体验。人生在世，会遇到这样或那样的人和事，时常地受点委屈在所难免。从这种意义上说，人生就是承受着各种各样的委屈，然后从中吸取教训不断成长的过程。

当今社会，就像歌词中说的那样“多么沮丧，成人世界并不像童话，王子公主很少喜剧收场”。社会现实，不能说它无情残酷，只能说它没有我们想象的那么美。我们必须学着接受很多不喜欢的东西。我们受人委屈，也难免委屈别人。

在人生道路上，会遇到许多坎坷，每一个坎坷之中，总寄放着一个委屈。一个个地尝过，一个个地品味，从容纳不了，到能够容纳，再到腾出空间。受委屈的不止是哪一个人或哪一群人，它简直就是现在的普遍社会情绪。作为一个普通人，忍受委屈很简单，就是为了生存。人们都是为了生存得更好而忍辱负重的。生存不容易，生存下去本身就是胜利；如果为了事业和信仰而坚持，那便是人生的更高境界了。

