

在困厄中不自怨自艾，在冷嘲和热讽中坚持前行的人，才可能成为最后的赢家。



蒋光宇 著

Zouchu Benshengde Diguqi

走出人生的低谷期



困境当前的奋斗法则

一个人只有在低谷当中才能学到东西，那段低谷时期经历的事情就成为后面做事时一把衡量该不该做、如何做的尺子。

——史玉柱

在逆境中只顾哭泣的人，
会错失奋起的机会



Zouchu Renshengde Diguqi

走出人生的低谷期

困境当前的奋斗法则



● 山溪面对峭壁的绝望，一纵而成瀑布的壮观；枯木面对霜雪的绝望，坚忍而成春天的蓬勃。

● 低谷自有低谷的风景，低谷是一种奇妙的人生历程，它教会我们等待、忍耐和奋斗。

● 人生难免会遇到沟沟坎坎，也会跌入生活的谷底。能否从谷底里走出来，能否冲破各种困境，关键在于能否自救。善于自救者，即使在荆棘遍布的低谷期，也可以趟出一条平坦通畅的路。



ISBN 978-7-5640-3736-9



9 787564 037369 >

定价：28.80元

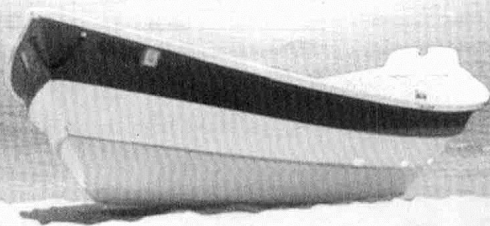


蒋光宇 著

Zouchu Benshengde Diguqi

走出人生的低谷期

困境当前的奋斗法则



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

走出人生的低谷期：困境当前的奋斗法则 / 蒋光宇著. —北京：北京理工大学出版社，2010. 10

ISBN 978-7-5640-3736-9

I. ①走… II. ①蒋… 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 168342 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 250 千字

版 次 / 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

序： 阳光总在风雨后

人生路上的摸爬滚打，事业的跌宕起伏，世间的是非议论，唯有敢与苦难作伴的人，才能在低谷的阴影中坚持向前，迈向光明。

当年张艺谋曾因“出身”不好而备受艰辛，千辛万苦进了工厂，从“农民”转变成了“工人”。后来在咸阳第八棉纺织厂织袜车间工艺室搞宣传，主攻摄影、绘画。当时他的工资是每月 30.20 元。

史玉柱曾经是莘莘学子万分敬仰的创业天才，他在短短 5 年时间内跻身财富榜第八位。但是后来，他因为将原定建设 18 层的大楼拔高到 70 层而一夜之间负债 2.5 亿。在以后的日子里，他又奇迹般地东山再起，在还清欠债的同时再次创业成功，成为一个保健品巨鳄、网游新锐，身家达到数十亿。

盛大网络首席执行官陈天桥从复旦大学经济系以优异的成绩与另外 17 名优秀学生获得提前一年毕业的机会。毕业时的喧闹还犹在眼前，他却出乎意料地迎来了长达 10 个月被“雪藏”的寂寞——满怀抱负的陈天桥被分配到陆家嘴集团公司，他的工作是每天在一个小房间里放映有关集团情况介绍的录像片，一放居然就放了 10 个月。年仅 20 岁的陈天桥品尝到寂寞的滋味，并将寂寞化成了日后享用不尽的财富。

周润发出生在中国香港地区南丫岛的贫民窟里，那时的中国香港地区没有“希望工程”，家境贫寒的发哥中学毕业后就无缘继续读书，迫于生计到酒店做起了服务员。

王小丫曾在四川的一家经济类媒体做过六年的记者。不过一心想去副刊的王小丫，在经过总编辑的面试之后，却被派去干起了写信封的杂活。在朋友的介绍下，王小丫闯进了央视。刚开始她甚至分不清“英雄”的

“英”是前鼻音还是后鼻音，还专程打电话问朋友。后来，她干脆随身带着一本新华字典。王小丫透露，念错字，央视的罚款标准是200元，而她一个月最多曾被罚过700多元钱。

高中毕业后的周杰伦应聘到一家餐馆做服务生。后来受邀到吴宗宪的公司写歌，但他写的歌却在音乐圈里不受欢迎。1998年2月，周杰伦又写了一首名为《眼泪知道》的歌，吴宗宪将这首歌推荐给天王刘德华来唱，可是不欣赏这首歌歌词的刘德华很快就拒绝了这首歌。之后周杰伦又为当时火爆华语乐坛的张惠妹写了一首——《双截棍》，可是张惠妹也拒绝了唱他的歌。

日本前邮政大臣、众议员野田圣子曾在东京帝国酒店当服务员，上司安排她负责洗厕所，每天都必须将马桶擦洗得光洁如新。心理作用使她几欲作呕。本想立即辞去这份工作，但她又不甘心自己刚刚走上社会就败下阵来。因为她初来时曾经发誓：一定要走好人生的第一步！

这些故事，突显出“执著与毅力”的魅力与价值。而故事的主人公都有一个共同的特点：在命运的低谷期绝不只是自哀自恋，而是不畏艰辛、百折不挠地朝着自己的目标继续奋斗，进而取得了优异的成就。因为他们坚信：乌云之上有晴空，阳光总在风雨后。

倘若我们的才华还没有得到承认，与其选择生气，莫不如选择争气；生气容易导致自暴自弃，争气却能让人奋发进取。

倘若我们的才华还没有得到承认，与其选择抱怨，莫不如选择宽容；抱怨容易导致灰心丧气，宽容却能让人心旷神怡。

倘若我们的才华还没有得到承认，与其选择消极，莫不如选择积极；消极容易导致每况愈下，积极却能让人与时俱进。

倘若我们的才华还没有得到承认，与其选择辩解，莫不如选择超越；辩解只能证明过去，超越却能让人赢得未来。

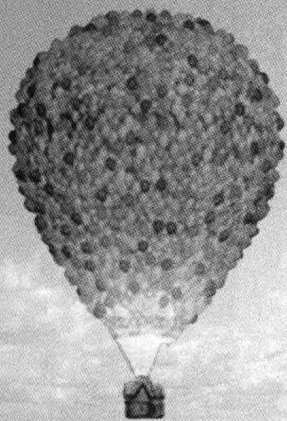
乌云之上有晴空，阳光总在风雨后。也许我们左右不了天气，但是我们可以左右心态；也许我们改变不了他人，但是我们可以改变自己。倘若现在不承认我们是一颗星星，那又何妨我们将来做一轮明月？

磨难如风，它可以是浪的帮凶，把人葬入大海的深处；也可以是帆的助手，把人推向成功的彼岸。



第一辑 厄运打不垮信念

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 002. 磨难如风 | 021. 用微笑把痛苦埋葬 |
| 004. 1009次拒绝与2500个“请” | 022. 逆境是强者的学校 |
| 005. 巩俐的暗淡岁月 | 024. 用勇气粉碎灾难与厄运 |
| 008. 顺境逆境皆佳境 | 025. 最大的厄运是绝望 |
| 009. 不认输就有机会 | 026. 民工博士 |
| 010. 从垃圾堆里走出来的模特冠军 | 028. 单腿美人鱼 |
| 012. 一定要站起来 | 029. 第一个聋哑影后 |
| 013. 命运就像是弹簧 | 031. 从头再来 |
| 014. 钢琴上的黑白左右手 | 032. 从俗家弟子到著名演员 |
| 016. 卑贱者最聪明 | 035. 与绝症战斗的奥运冠军 |
| 018. 丘吉尔的座右铭 | 036. 沃尔玛总部的残疾秘书 |
| 020. 51次面试 | |



失败，对于强者是逗号，是继续；对于弱者是句号，是放弃。把失败当成干粮的人，总会有奔向成功的力量。

走出人生的低谷期
Zouchu Renshengde Digui

02

目录

第二辑

失败只是暂时没有成功

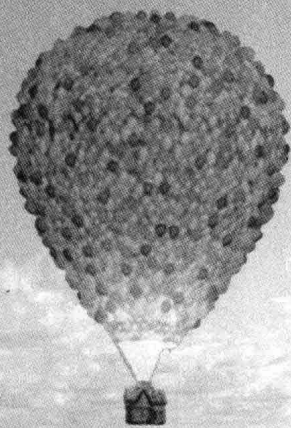
- | | |
|-------------------|-------------------|
| 040. 王小丫的第一份工作 | 062. 想想这些人 |
| 041. 闫丘露薇——带着自信上路 | 064. 失败可能是个金娃娃 |
| 043. 把羞辱变成鞭策 | 066. 做一个成功的失败者 |
| 044. 牢狱之后的刘晓庆 | 068. 失败只是暂时没成功 |
| 045. 自尊的灵魂令人仰望 | 069. 有胆有识才有路 |
| 048. 找出成功的线索 | 070. 我们以什么态度面对苦难 |
| 049. 自信改变命运 | 071. 成为总统主治医的落榜生 |
| 051. 失败像一座学府 | 073. 一切都可以从头再来 |
| 052. 心态决定命运 | 075. 珍惜当众出丑的机会 |
| 054. 人生不是命注定 | 076. 失误照变经典照 |
| 056. 不因贫困而低头 | 077. 命运就像掌纹 |
| 057. 命运无绝境 | 078. 摔倒了也能赢得掌声 |
| 059. 滑一跤不是爬不起来 | 079. 花 90%的时间考虑失败 |
| 061. 松下求职 | 081. 把失败当干粮的人 |

不能思考的人是白痴，不愿思考的人是懒汉，不敢思考的人是奴才。只有善于思考的人，才是力大无边的人。

第三辑

成功需要发现的眼光

- | | |
|------------------|--------------------|
| 084. 善于用“短”变“长” | 106. 用劫机创造商机 |
| 085. “借”也是一门艺术 | 107. 把专利卖给布什 |
| 087. 一枚邮票和一张旧钞 | 110. 在人造卫星上做广告 |
| 088. 化劣势为优势 | 111. 一条消息的问世 |
| 090. 比马慢和除灰尘 | 112. 后付钱与先试跳 |
| 091. 化危机为良机 | 113. 没有无法可想的事情 |
| 093. 把木梳卖给和尚 | 115. 要有一把“备用伞” |
| 094. “狼桃”和“鬼苹果” | 116. 使销量增加 18 倍的广告 |
| 096. 靠智慧开路的人 | 117. 让思路转个弯儿 |
| 097. 用曲别针敲开求婚门 | 118. 让难题开出智慧之花 |
| 098. 思考致富 | 120. 用思路疏通道路 |
| 100. 发现财富的眼光 | 121. 不要轻易说“不可能” |
| 102. 比三个商人更精明的专家 | 123. 把苏伊士运河藏起来 |
| 103. “每日一得” | 124. 妙将失误变完美 |
| 105. 在平凡中发现非凡 | |



在由失败通往胜利的征途上有道河，那道河叫放弃。

在由失败通往胜利的征途上有座桥，那座桥叫努力。

走出人生的低谷期
Touchu Renshengde Diguqi

04

目录

第四辑

不努力就不会出头

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 128. 一句话抓住了红遍全国的机会 | 148. 成功属于屡败屡战的人 |
| 130. “劳模”刘德华 | 149. 人生没有过不去的坎儿 |
| 132. 珍惜人生的每个角色 | 152. 尽力而为还不够 |
| 133. 十年日记十年“不” | 153. 总要有一样拿得出手 |
| 135. 敲开关闭的招聘之门 | 154. 从接线员到外交官 |
| 136. 不可放弃“努力” | 156. 八倍努力的足迹 |
| 137. 三个人的三个故事 | 157. 不努力就不会出头 |
| 139. 两份作息时间表 | 159. 15分钟和5分钟 |
| 141. 百年凝练的半句话 | 161. 永不言败 |
| 142. 思考是勤奋的眼睛 | 165. 努力才可能成功 |
| 144. 努力的人最聪明 | 167. 受益终生的一句话 |
| 145. 喊出来的精彩人生 | 169. “冰坛皇后”的座右铭 |

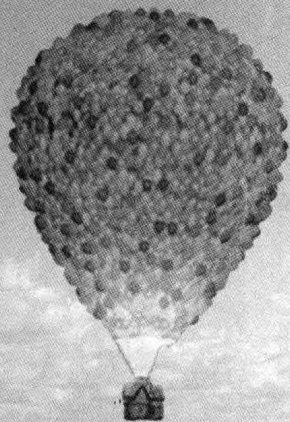
尺有所短，寸有所长。梅虽逊雪三分白，雪却输梅一
缕香。宝贝放错了地方是废物，废物放对了地方是宝贝。



第五辑

每个人都有成功的位置

- | | |
|------------------|-----------------|
| 172. 俞敏洪的骆驼定律 | 192. 选择一流 |
| 175. 吴小莉第一次应聘 | 193. 寻找点石成金的手指 |
| 176. 巨匠的作业和手杖 | 194. 再多走一步 |
| 177. 让闪光点更靓丽 | 195. 每个人都有成功的位置 |
| 179. 不要过分怀疑自己 | 197. 成功靠细小努力的积累 |
| 181. 名人的第一份工作 | 198. 一文钱 |
| 183. 追求卓越 | 199. 万事皆有可能 |
| 184. 每天进步一点点 | 201. 成功没有年龄限制 |
| 185. 感动中国的德国盲人姑娘 | 202. 成功没有固定的模式 |
| 187. 向“绝对不可能”挑战 | 203. 盲人超男 |
| 189. 请总统夫人撰稿 | 205. 烹调“成功”的秘方 |
| 191. 请她到白宫工作 | 207. 铺设大西洋海底电缆 |



世界是如此的美丽，让我们把生命珍惜。
一天又一天，一年又一年，为了爱我们的人，
也为了我们自己。只要我们拥有生命，就什么
都可以争取。

走出人生的低谷期
Touchu Renshengde Digupi

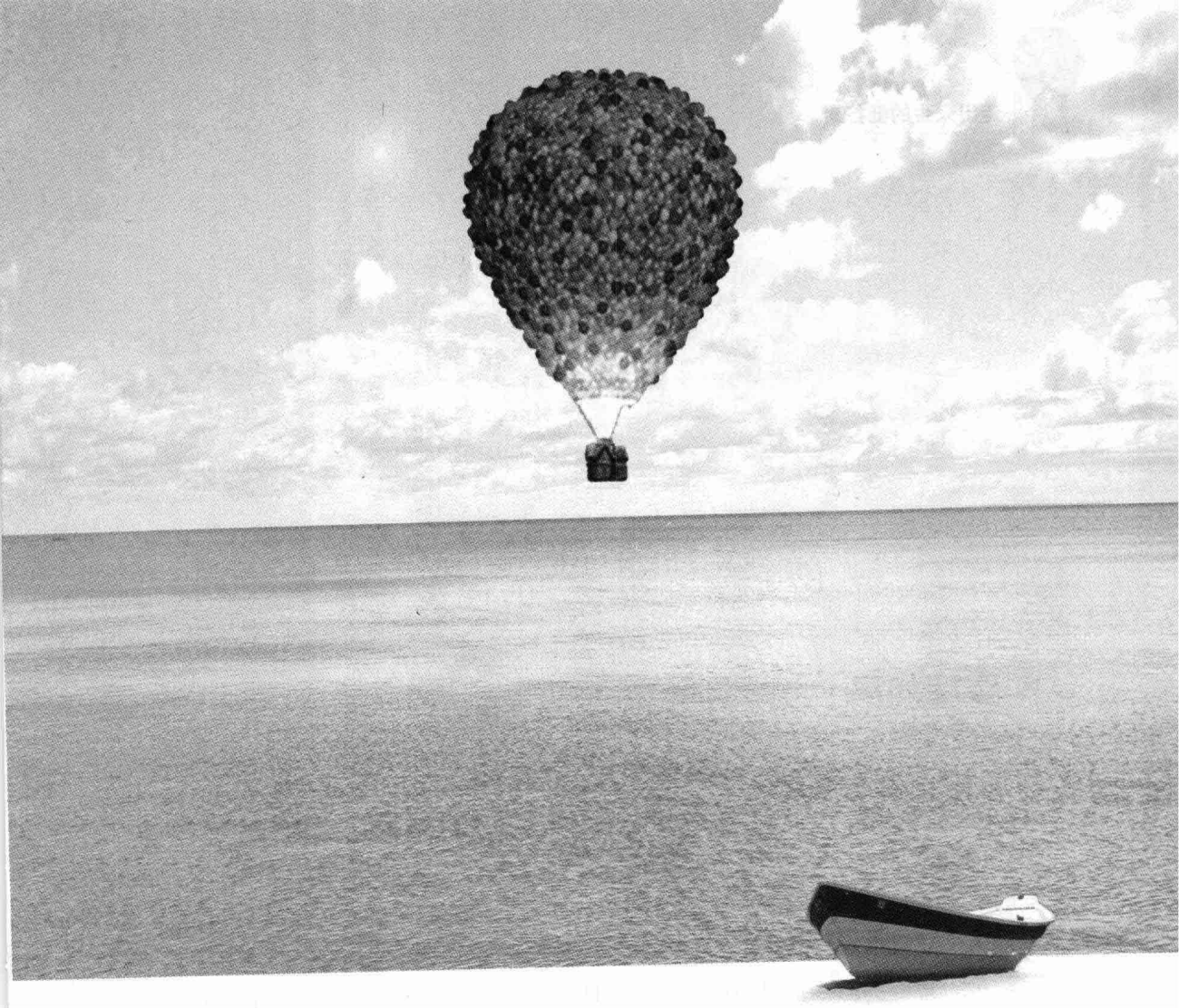
06

目录

第六辑

每个人都可以创造奇迹

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 210. 一步改变一生 | 236. 生命的价值 |
| 211. 只会写自己名字的院士 | 237. 熨斗哥 |
| 214. 在绝望中发现希望 | 239. 信念是生命的脊梁 |
| 215. 感激残疾 | 240. 泰坦尼克号幸存者的奥运传奇 |
| 217. 同自己决斗 | 242. 自己拯救自己 |
| 219. 没有人不能成才 | 243. 每个人的生命都可以创造奇迹 |
| 220. 化悲痛为贡献 | 246. 每个人都可以从卑微走向辉煌 |
| 222. 什么都可以争取 | 247. 让工作为自己说话 |
| 224. 让死神却步的歌声 | 249. 新西兰的一位传奇老人 |
| 226. 做自己命运的建筑师 | 250. 每个人都能成为伟人 |
| 227. 神奇的“的哥” | 252. 赤脚走到美国的非洲青年 |
| 228. 165 张字条 | 254. 从北京搭车到柏林看女友 |
| 230. 生死更需要勇气 | 257. 让梦想与生命同行 |
| 232. 没有双臂的书法家 | 259. 自己重用自己 |
| 234. 一个人的意志可以改变世界 | |



第一辑 厄运打不垮信念

磨难如风，它可以是浪的
帮凶，把人葬入大海的深处；
也可以是帆的助手，把人推向
成功的彼岸。



◎ 磨难如风

人生没有笔直的路。即使是命运的宠儿，也不可能永远一帆风顺。

有一个黑人小姑娘，在家中的 22 个孩子中排行 20。她是早产儿，出生时险些丧命。4 岁时，她患了肺炎和猩红热，左腿因此而瘫痪。9 岁时，她努力脱离金属腿部支架独立行走。到 13 岁时，她已经可以像正常人一样走路，医生认为这是一个奇迹。同年，她立志成为一名田径运动员。她参加了第一场比赛，结果是最后一名。随后的几年，她相继参加了许多场比赛，一直都是名落孙山。这时，几乎所有的人都劝她放弃，但是她仍坚持不懈地练着、跑着。直到有一天，她赢得了第一场比赛。此后，她时来运转，胜利不断。

这个黑人小姑娘就是被誉为“黑色瞪羚”的威尔玛·鲁道夫，3 枚奥运金牌的获得者。

一位主宰考生命运的面试官拒绝了一个年轻人的请求，说他的嗓音不符合演员的要求。他还告诉年轻人，他的名字太长，令人生厌，永远也不可能成名。

这个年轻人就是后来印度电影界的“千年影帝”——阿穆布·巴克强。

1940 年，一位年轻的发明家切斯特·卡尔森，带着他的专利走访



了20多家公司，包括一些世界知名的大公司。它们无一例外地拒绝了他。1947年，在他被拒绝7年之后，纽约罗彻斯特一家小公司终于肯购买他的专利——静电复印。

这家小公司就是后来赫赫有名的施乐公司。

1944年，“名人录”模特公司的主管埃米琳·斯尼沃利，对一个梦想成为模特的女孩——诺马·简·贝克说：“你最好去找一个秘书的工作，或者干脆早点嫁人算了。”

这个女孩就是后来家喻户晓的美国好莱坞电影明星，其艺名叫做玛丽莲·梦露。

1954年，“乡村大剧院”旗下的一名歌手，首次演出之后就被开除了。老板吉米·丹尼对他说：“小子，你哪儿也别去了，回家开卡车去吧。”

这名歌手名叫艾尔维斯·普雷斯利，后来他的歌声影响了世界歌坛，其绰号叫“猫王”。

1962年，4个初出茅庐的年轻音乐人紧张地为“台卡”唱片公司的负责人演唱他们新写的歌曲。该公司的负责人对他们的演唱根本不感兴趣，毫不留情地拒绝了他们发行唱片的请求。其中的一位甚至还说：“我们不喜欢他们的声音，吉他组合很快就会退出历史舞台。”

这4个人后来成为经久不衰的音乐组合，其名字叫做“披头士”。

.....

有人问，为什么他们都摆脱了厄运，走向了辉煌？

有人答，因为磨难是人生的财富。

也有人答，上面这话说对了一半。另一半是：如果磨难被你战胜了，它就是财富；如果磨难战胜了你，它就是灾难。

不错，磨难如风，它可以是浪的帮凶，把你葬入大海的深处；也可以是帆的助手，把你推向成功的彼岸。





◎ 1009 次拒绝与 2500 个 “请”

当时美国的经济状况不够好，一位 65 岁的上校退役后生活不很富裕。当他拿到第一笔 105 美元的救济金时，尽管感到沮丧，但不愿向命运低头。他想到自己有一份很有价值的炸鸡秘方，可以卖给餐馆。整整两年时间，在他被拒绝了 1009 次之后，终于听到了盼之已久的一声“同意”。这个执著的老人叫桑德斯上校，就是肯德基的创始人。现在，美国肯德基国际总公司繁衍的“子嗣”多达 9900 多个，遍布全球 60 多个国家。

与桑德斯上校相比，米·乔伊的求职之途则更加坎坷。

几年前，40 岁的米·乔伊因公司裁员，失去了工作。从此，一家 6 口人的生活全靠他打零工挣钱来维持，经常是吃了上顿没下顿，有时甚至一天连一顿饱饭也吃不上。为了找到工作，米·乔伊一边外出打工，一边到处求职，但所到之处都以其年龄大或者单位没有空缺为理由，将其拒之门外。然而，米·乔伊并不因此而灰心。他看中了离家不远的一家名为底特律的建筑公司，于是给公司老板寄去了第一封求职信。信中他并没有将自己吹嘘得如何有才干，也没有提出任何要求，只简单地写了这样一句话：“请给我一份工作。”

这家建筑公司的老板麦·约翰在收到这封求职信后，让手下人回信告诉米·乔伊，“公司没有空缺”。但是他仍不死心，又给这家公司老板写了第二封求职信。这次他还是没有吹嘘自己，只是在第一封信的基础上多加了一个“请”字：“请请给我一份工作。”此后，米·乔伊一天给公司写两封求职信，每封信的内容都一样，只是在信的开头比前一封信多加一个“请”字。

3 年间，米·乔伊一共写了 2500 封信。这最后一封信有 2500 个“请”字，接着还是“给我一份工作”这句话。见到第 2500 封求职信时，公司老板麦·约翰再也沉不住气了，亲笔给他回信：“请即刻来公



司面试。”

面试时，公司老板麦·约翰愉快地告诉米·乔伊，公司里有项很适合他的工作：处理邮件。因为他很有写信的耐心。

当地电视台的一位记者获知此事后，专程登门对米·乔伊进行了采访，问他：为什么每封信都只比上一封信多增加一个“请”字？

米·乔伊平静地回答：“这很正常，因为我没有打字机，只能用手写。每次多加一个‘请’字，是想让他们知道这些信没有一封是复制的。”

这位记者还问公司老板，为什么录用了米·乔伊？

老板麦·约翰不无幽默地回答：“当你看到一封信上有 2500 个‘请’字时，你能不受感动吗？”

世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它最容易，是因为只要愿意做，人人都能做到；说它最难，是因为真正能做到的，终究是极少数的人。只要方向正确，成功有一个知易行难的奥秘，那就是：坚持、坚持、再坚持。

◎ 巩俐的暗淡岁月

1983 年初夏，她第一次参加高考，报考了山东师范学院艺术系和曲阜师范学院艺术系，都是声乐专业，结果名落孙山。但她因强烈的自尊和不服输的拼搏精神，绝不甘于失败。

之后，她曾在山东省公安厅、山东省出版社总社读者服务部、山东大学图书馆参加临时工作。她一边工作，一边准备再次报考艺术院校。

1984 年，她再次报考山东艺术学院艺术系声乐专业，可结果还是未被录取。

当时恰逢解放军艺术学院表演系到青岛市招生，她从艺心切，贸然报考，结果仍是失败而归。

两年内的三次报考失败之后，闲言碎语出来了。有的说她“好高

