

志气，是梦想的另一种诠释；

志气，是人穷志不穷的坚强；

志气，是舍鱼而取熊掌的英勇；志气，是

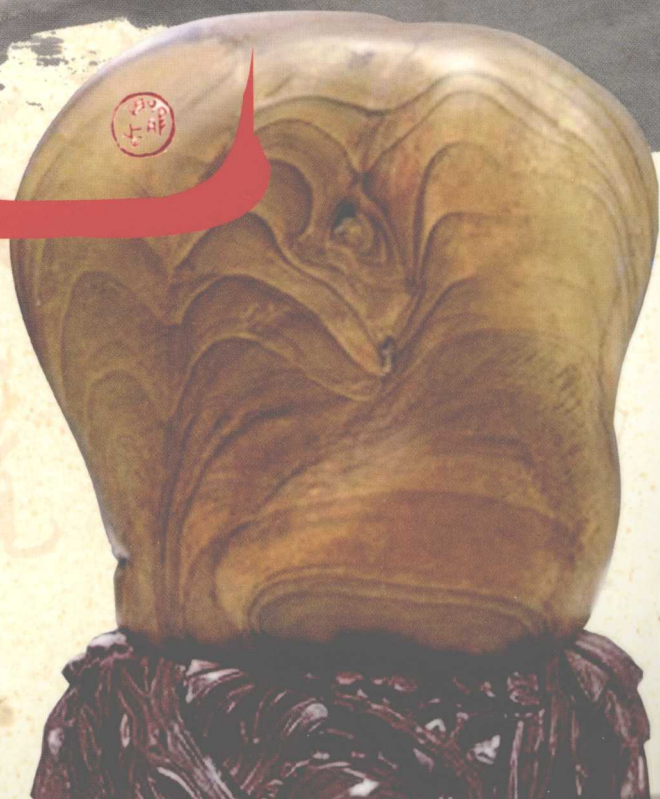
誓死捍卫尊严的决心；志气，是不食嗟来之食的傲骨；志气，

是用生命坚守真理的执著；

志气，是不向厄运低头的伟岸。

志气

穷且弥坚立



千载而下，梦想推动着历史在不断地
前进着，它演绎着一幕幕
悲欢离合的人间戏剧。

金实◎编著

历练气度创造完美书系

最新珍藏

大众文艺出版社

志气

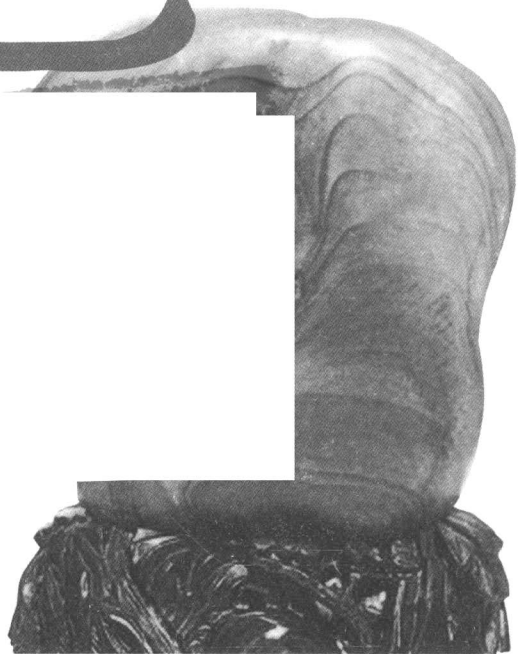
穷且弥坚立



最新珍藏

历练气度创造完美书系

金实◎编著



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

穷且弥坚立志气/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2009.6

(历练气度创造完美书系)

ISBN 978-7-80240-325-3

I. 穷... II. 金... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081819号

书 名 历练气度创造完美书系

主 编 金实

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500千字

版 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价 298.00元(全10册)

前言

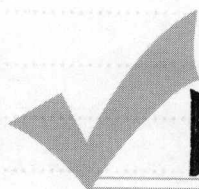
每个人的心中都有一个梦想，每个人都渴望着成功。然而，在这大千世界上成功的人只是很少的一部分，那么到底是什么成就了他们呢？其实，是他们身上所具有的“气”成就了他们。所谓的“气”便是“霸气”、“争气”、“朝气”、“灵气”、“运气”、“静气”、“勇气”、“志气”、“正气”、“鼓气”。

要想成功，必须先有一个梦想，并且为它进行不屈不挠地努力，那么请先为自己确立一个适当的目标，让它指引你一步步地走向成功的彼岸吧！当我们处于人生的低谷时，突然有一个好运从天而降，那么赶快抓住这份给你人生转机的好运，并且用你的智慧让它开花结果吧！当我们面对别人的嘲讽，受到不公正的待遇时，请挺起胸膛用你的骨气来抗击世俗的压力，世界也会给你一个灿烂的微笑。热情往往是人们为梦想而进行不懈努力的动力，保持自己的热情便是对梦想的忠诚，那么让自己每天都拥有一个阳光一样的心情，注意千万不要和自己过不去。做人应该有一身“正气”，当自己的尊严受到伤害时，勇敢地站出来用实际行动来给对手有力地一击，当面对金钱与正义的较量时，让自己的良心选择正义的一方吧！懦弱只会将自己一步步地引入失败的深渊，那么请让自己勇敢一点，当人生处于逆境时，勇敢而坚强地向命运发起最为猛烈的挑战吧！健康是成就事业的根本，有了健康的体魄才有了成功的本钱，失掉了健康便会让人生也失败了一半，那么，请摆脱病魔的纠缠，走出心理的阴影，从而还自己一个健康的身心，请让自己快快乐乐、健健康康地活着吧！在这个由人组成的社会大家庭里，人与人之间的关系复杂而微妙，人与人之间的沟通就

FOREWORD

显得尤为重要，那么请为自己培养一些处世的技巧，让自己能够真诚而有气节地待人接物、智慧地处理一些人际纠纷，并且懂得适时低头并不丢脸、退一步也会海阔天空的人生哲理。很多人面对危急之事总会显得手忙脚乱，那么请让自己静下心来，冷静理智地对问题加以分析，然后再针对具体的事情想出应对的妙招，比如：不会为打翻的牛奶哭泣，计较少才快乐。从容不迫地面对我们生命里的困难吧，这个时候也许你会发现自己变得平和了一些，周围的一切也变得和睦而安详呢！

亲爱的朋友，我们本着最为真诚的心，也带着自己对成功的万分渴望，为你们奉献了这套“生气不如争气”系列丛书，本套丛书分别为《运权驭下显霸气》、《心有不甘敢争气》、《锐意进取有朝气》、《处世应变有灵气》、《时刻准备抓运气》、《心如止水有静气》、《开创大业靠勇气》、《穷且弥坚立志气》、《风骨岸然有正气》、《艰难时刻要鼓气》。我们从不同的角度，以不同的视野，用最为优美的文字，最为动人的情感，来向你再现成功的奥秘，来向你讲述一个个有关成功的故事，并且用最为详实的事例应正了所谓的“气”在人类追寻梦想的历程中所起的巨大作用。请轻轻地翻阅一下这能指引你走向梦想的励志书吧，当你看了这书而有了些许感悟时，我会非常高兴的，当你看了这书而对生命中的“气”有了新的认识新的理解时，我会为自己的付出而欣慰的，当你看了这书而下决心要成为一个追梦者时，我会非常非常地感动的，那么，请让我在这里表达一下自己的谢意：“真的，非常非常地感谢你！”最后，请让自己也拥有这样的“气”，让它为你的梦想插上希望的翅膀吧！



目录

Contents

第一章 认清自己

人要认清自己	(2)
要接受不完美的自己	(3)
影响你的人是谁	(5)
自己给自己做主	(7)
调整生命的宽度	(9)

第二章 穷且益坚

贫穷不是上帝的意愿	(12)
贫穷不是理由	(14)
保持一种自强不息的精神	(16)
让自己告别贫穷	(18)
我贫穷,我奋斗	(20)

目录

穷且弥坚立志气

第三章 雄心是成功的杠杆

学会给自己一个好的承诺	(24)
富人和穷人的区别	(26)
世间没有平庸的命运	(31)
每一个的心中都有一个舞台	(34)
有雄心,就会有超越自我的作为	(38)
拥有人生的大志向	(39)

第四章 确定生命的航向

contents

穷且弥坚立志气

QIONG QIE MI JIAN LI ZHI QI

目标产生坚定的信念	(42)
懒惰的理由是什么	(47)
为自己确立一个明确的目标	(51)
成功不停步,继续制定新目标	(53)
人生的远大目标	(56)
让你的目标更清晰更明确	(58)
瞄准你的人生靶心	(60)
跳蚤能跳多高	(62)
温迪的起点	(64)
克罗克的视野	(66)
朝着梦想前行	(69)
从一个成功走向另一个成功	(74)
让自己做命运的主角	(76)

第五章 失败乃成功之母

坦然容忍失败	(80)
勇敢地接受失败	(81)
只有经过奔波、历练,才能得到我们想要的东西	(84)
只要能笑,一切苦难都会过去	(85)
惟有适者,才能生存	(87)
犯错并不可怕,可怕的是不能从中吸取教训	(88)
将劣势变为优势	(89)
失败只是暂时的	(90)
失败存在于失败者的心中	(92)
失败只是一个过程而已	(95)

第六章 挫折是一笔财富

苦难对于天才是块垫脚石	(102)
正视坎坷的人生	(103)
从逆境中“复活”	(105)
一根弦的帕卡林尼	(107)
别向屈辱低头	(109)
命运是个玩笑	(111)
在困难中坚强起来	(113)
在逆境中点燃追求的热情	(114)
将自己的影子留在身后	(116)
挫折是人生的一个小坎	(119)
困境,也是机遇	(122)

农民和驴子故事	(123)
在绝望处抓住快乐	(124)

第七章 跟消极情绪说再见

做自己命运的舵手	(128)
找准腾飞的切线	(133)
接受一个真实的自己	(138)
自己给自己加油	(140)
放下自暴自弃有思想	(143)
自嘲是医治自卑的良方	(145)
挺起你的胸膛来	(147)
将自卑变为奋进的运行图示	(149)
对恐惧说“不”	(151)
丑小鸭打天下	(153)
不要被问题束缚	(155)
放下虚荣,方能快意人生	(157)
让懊悔远离自己	(161)

第八章 唤醒进取的意志

从积极的暗示起步	(166)
执著孵化幸运	(168)
林肯总统	(169)
用挫折鞭策自己	(171)
想要做什么就去做	(173)
困难是不会自己消失的	(175)
不要为自己找借口	(177)

摆脱诱惑,才能获得成就	(179)
活在现在,专注当下	(182)
让你的梦想成为现实	(184)

第九章 勇敢是一种力量

勇敢的定义	(188)
没有雨伞的孩子必须努力奔跑	(189)
棒球之王埃迪·盖尔	(191)
我问	(193)
行动造就生命的奇迹	(194)
冒险才会成功	(195)
我们可不可以不勇敢	(196)
勇气令死神却步	(198)
与其早成功,不如晚成功	(200)

第十章 坚持就会胜利

坚持是突破窘境的利器	(202)
把一条道走到底	(204)
不经风雨,怎能见彩虹	(205)
很多事都只有 90% 的可能性	(208)
投入和产出的比例	(210)
梦想是与苦难同行的	(212)
成功,就差那一小步	(213)
小鱼和大海的故事	(217)
人生的抉择	(219)

第十一章 成功青睐有知识的头脑

为成功准备知识	(222)
好专业是成功的敲门砖	(225)
知识就是力量	(228)
知识创造财富	(233)
养成良好的读书习惯	(236)
做到终身学习	(239)

第十二章 带着激情工作

积累工作资源	(244)
做工作要有激情	(246)
勤劳的生命是永恒的	(249)
别只为薪水而工作	(252)
工作是生活的基本意义	(255)
热爱工作,才能成功	(257)
别只为一块面包而活着	(260)

contents

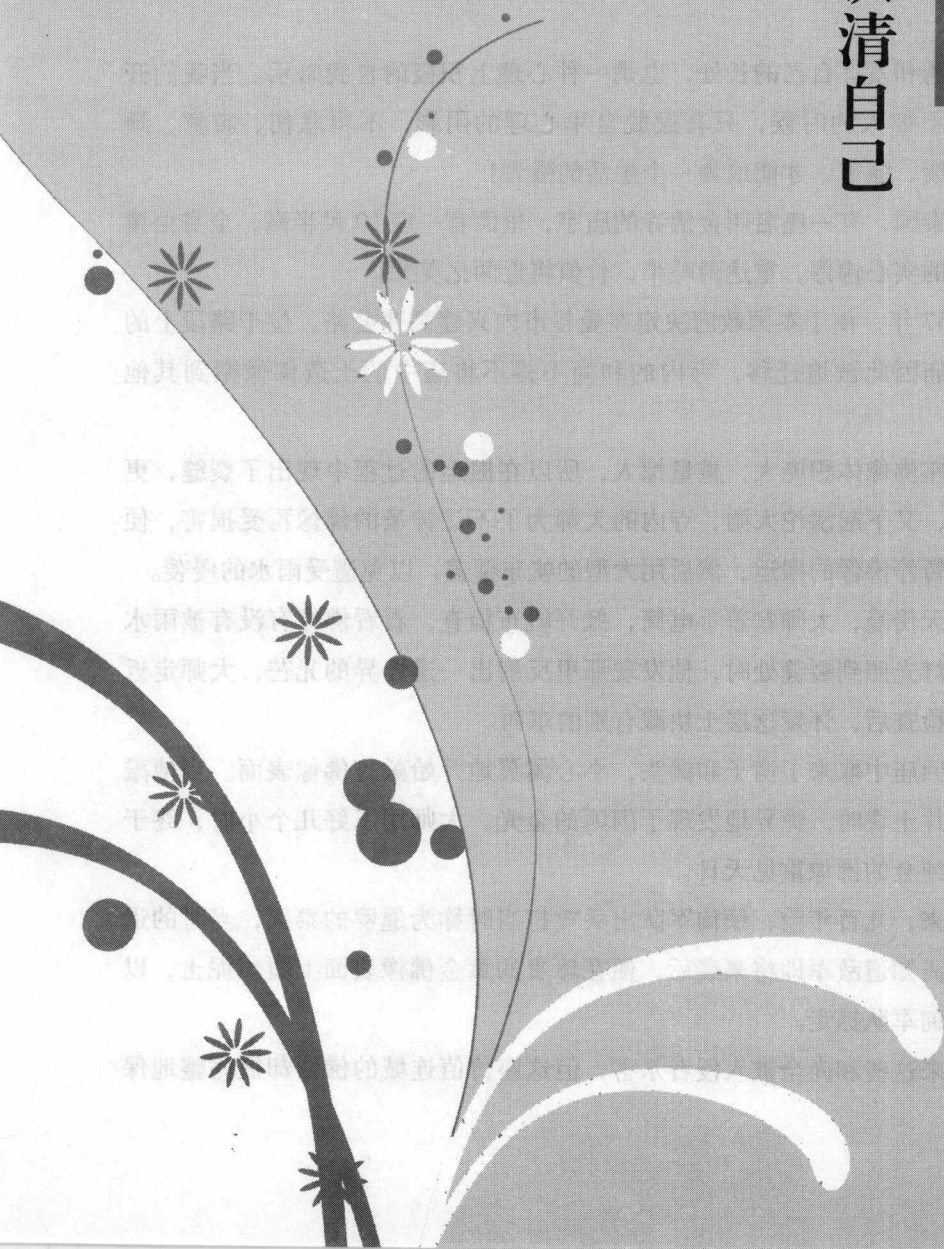
穷且弥坚立志气

QIONG QIE MI JIAN LI ZHI QI

穷且弥坚立志气
Qiong qie mi jian li zhi qi

第一章

认清自己



人要认清自己

认清和发挥自己的长处，也是一种心理上积极的自我暗示。当我们开始自感不如人的时候，只有摆脱自卑心理的阴影，不再悲伤、寂寞、烦躁、颓废、痛苦，才能成为一个生活的强者！

在泰国，有一座名叫金佛寺的庙宇，里面有一座10尺半高，全身由黄金打造的实心佛像，重达两吨半，价值将近两亿美元。

1957年，由于泰国政府决定在曼谷市内兴建高速公路，位于路段上的某间寺庙因此被迫迁移，寺内的和尚不得不将庙中的土造佛像搬到其他地方。

这座佛像体积庞大，重量惊人，所以在搬运的过程中现出了裂缝，更糟的是，又下起滂沱大雨，寺内的大师为了不让神圣的佛像再受损害，便决定先暂停佛像的搬运，然后用大型的帆布覆盖，以免遭受雨水的侵袭。

一天傍晚，大师拿着手电筒，掀开帆布检查，看看佛像有没有被雨水淋湿，灯光照到裂缝处时，他发现那里反射出一道怪异的光芒，大师走近前仔细检查后，怀疑这层土块藏有别的东西。

他回庙中取来了凿子和锄头，小心翼翼地开始敲打佛像表面。当他敲掉第一片土块时，惊异地发现了闪闪的金光。大师用了好几个小时，终于让一座纯金的佛像重见天日。

原来，几百年前，缅甸军队出兵攻打当时称为暹罗的泰国，当时的暹罗和尚知道敌军即将来袭后，便在珍贵的黄金佛像表面上覆盖泥土，以免被缅甸军队掠走。

后来这些和尚全被入侵者杀害，但这座价值连城的佛像却被完整地保

存了下来，直到1957年才被后人再次发掘。

其实我们每个人都像那座金佛，本质上是个纯金的，但在成长过程中被种种东西裹上一层厚厚的壳。因此，我们就学会了将内心中那个如黄金般纯真的自我隐藏起来。

其实，人最熟悉的是自己，最陌生的也是自己。老子说：“知人者智，自知者明。”王安石也说：“知己者，智之端也。”

只有自己把自己说服了才是一种理智的人生。只有自己把自己感动了才是一种升华的人生。只有自己把自己征服了才是一种成苗的人生。事实上，有力量征服自己的人才有力征服一切挫折、痛苦和不幸。

要接受不完美的自己

每个人都有情绪，但重要的是别让负面的情绪来左右自己的生活，造成更大的困扰，要掌握自己的第一步就是要掌握情绪。

晴儿是一名外资公司的白领，收入颇丰。在外人看来她是成功而快乐但是她却越来越感到自卑和焦虑，经常感觉压抑、沉闷、抑郁，与同事关系紧张。晴儿经常反省自己的言行是否妥当，如别人有一点不满，即自责不止；工作认真努力，写一份文案需要修改多次仍然不满意；由于身材稍胖，每次出去几乎不吃主食；对自己的长相、衣着要求也很苛刻，每天早晨必须有一个小时的化妆时间才能出门。但越是这样她就越会经常与别人进行比较，越多地发现自己的短处，这种状况使晴儿长期失眠，陷于压抑、痛苦、焦虑的心理状态之中，严重影响了她的工作和生活。

情绪的感染有时像野火般快速蔓延，不管是快乐或者悲伤的情绪都具有传染的因子。负面的情绪有时来自他人，有时来自本身，为了不让负面

情绪影响到自己，最重要的就是提高自己对负面情绪免疫的能力，不要让自己迷失在不愉快的情境中而无法自拔。

其实，最根本的原因就是我们不能接受不完美的自己。过于苛求会使我们失去更多，甚至越来越不能面对自己。

在佛经中，有这样一个故事：

一位牧牛人，拥有二百五十头牛。他每天都会到一个水草丰足的旷野放牛，让牛群优哉游哉地吃草、喝水。

有一天，忽然跑出一只老虎，咬死了一头牛，这二百五十头牛，因此少了一头。牧牛人万念俱灰，他觉得少了一头牛，对他来说，已经不完美了，为此，他心中很懊恼，一直耿耿于怀！

过了几天，他觉得少了一头牛，已经不是原来的二百五十头，那其余二百四十九头牛，又有何用呢？于是就将二百四十九头牛赶落悬崖，那群牛就这样全被他灭杀了。

因此，人不要因为一次小小的失误，就抹杀了其余的美好。

人的一生难免有走错路的时候，我们不应该为了一点的缺陷，就全盘毁弃。人并非绝对的完美，也非圣贤，总会有不完美的缺点，但是，不要因为那些小小的缺点，就完全抹杀了自己在其他方面的优点，那是不公平的。

在生活中，有各式各样的问题使人沮丧、悲哀、痛心、寂寞、内疚、懊恼、愤怒、恐惧、焦虑甚至绝望。所有这些情绪，都让我们心如乱麻，这种感觉比身体上的痛更令人难以忍受。

一个人坐在公园里抽烟，陷入深深的苦闷里。

一个牧师来到他的身边：“您一定有什么解决不了的问题吧？说出来让我帮帮你。”

这个人看了牧师一眼，然后冷冷地说：“我的问题很多，我厌倦了，没有人能够帮我。”

牧师把自己的名片留下，约这个人明天见面。出于好奇；这个人如约而至。牧师把这个人带到教堂后面的墓地里，指着一片墓碑对他说：“你看一看吧，这里所有的人都没有任何问题。”

是啊，只有在地下躺着的人，才不会有任何烦恼的问题。

所以我们要接受所有的自己。不要因为失去了某种能力或才华，而放弃了自己。看重自己的优点，改进自己的缺点，如果，你是天生就失去某种能力或肢体上有所残缺，我想上天一定还会为你开另一扇窗。

认识你自己，做自己的主宰，从接受不完美的自己开始。

影响你的人是谁

有一次，学生们向苏格拉底请教怎样才能相信自己。

苏格拉底让大家坐下来。他用手拿着一个苹果，慢慢地从每个同学的座位旁边走过，一边走一边说：“请同学们集中精力，注意嗅空气中的气味。”

然后，他回到讲台上，把苹果举起来左右晃了晃，问：“有哪位同学闻到苹果的味了吗？”

有一位学生举手站起来回答说：“我闻到了，是香味儿！”

苏格拉底又问：“还有哪位同学闻到了？”

学生们你望望我，我看看你，都不做声。

苏格拉底再次走下讲台，举着苹果，慢慢地从每一个学生的座位旁边走过，边走边叮嘱：“请同学们务必集中精力，仔细嗅一嗅空气中的气味。”

回到讲台上后，他又问：“大家闻到苹果的气味了吗？”

这次，绝大多数学生都举起了手。

稍停，苏格拉底第三次走到学生中间，让每位学生都嗅一嗅苹果。回到讲台后，他再次提问：“同学们，大家闻到苹果的味儿了吗？”

他的话音刚落，除一位学生外，其他学生全部举起了手。

那位没举手的学生左右看了看，慌忙也举起了手。

苏格拉底笑了：“大家闻到了什么味儿？”

学生们异口同声地回答：“香味儿！”

这时只见他举起苹果缓缓地说：“非常遗憾，这是一只假苹果，什么味儿也没有。”

看到这个故事，所有的人都会笑，因为它太荒谬了。可是在生活中，我们也不同程度地扮演着和那些学生相同的角色。从本质上来讲；我们受到别人的影响与干涉，是因为对方具有一定的威慑力！在生活中，有很多现象在不时威慑着我们。

在这样的情况下，我们按照已经有的思维定式去看这个世界，殊不知很多时候，世俗的眼光未必是正确的。

打从玛丽嫁到这座农场来的时候，那块石头就已经在这里了。石头的位置刚好位于后院的屋角，而且是一块形状怪异、颜色灰暗的怪石。它的直径大约有一米，从屋角的草地里突出将近两厘米。如果不小心的话，随时都有可能被它绊倒。

有一次，当玛丽使用割草机清除后院的杂草时，不小心碰到了石头，割草机高速旋转的刀片就这样被碰断了。因为常常造成不便，所以玛丽就对丈夫说：“能不能想个办法，把这块石头挖走呢？”

“不可能挖起来的。”丈夫这么回答。

“这个石头埋得很深。”公公对玛丽说：“从我小的时候，这块石头就在这里了，从来没有人尝试把它挖起来。”

石头就这样继续留在后院里。年复一年，后来玛丽的孩子们出生了，她觉得孩子们在玩耍时，有块大石头很不方便，于是玛丽拿出了铁铲和手推车，准备花上一整天的时间挖走这块石头。没想到才过了十几分钟，石头就已经开始松动，不一会儿工夫就被玛丽给挖出来了。

原来，这块石头埋在土里只不过几十厘米深而已，于是，那块被几代人都认定没办法移动的石头，就这样简单地被移走了。

如果玛丽没有亲自动手去做，关于这块石头的“神话”，或许还会继