

艰难时刻要

鼓气



鼓气，是身处绝境而仰天长笑的悲壮；

鼓气，

是笑对挫折的从容与豁达；

鼓气，是面对不幸依然进取的执著；

鼓气，是告诉世界「我能行！」的宣言；

鼓气，是失败之后的奋起直追。



「挫折」对每个人都是公平的，它总是或早或迟地降临到你的身上。



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

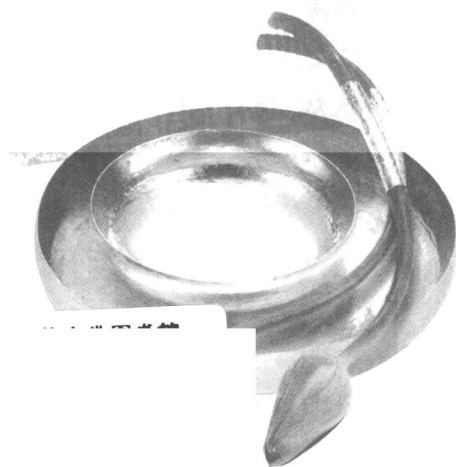
鼓气

「良
难时刻要

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

艰难时刻要鼓气/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. 艰... 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081824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”。

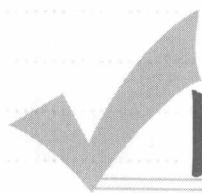
要想成功，必须先得有一个梦想，并且为它进行不屈不挠地努力，那么请先为自己确立一个适当的目标，让它指引你一步步地走向成功的彼岸吧！当我们处于人生的低谷时，突然有一个好运从天而降，那么赶快抓住这份给你人生转机的好运，并且用你的智慧让它开花结果吧！当我们面对别人的嘲讽，受到不公正的待遇时，请挺起胸膛用你的骨气来抗击世俗的压力，世界也会给你一个灿烂的微笑。热情往往是人们为梦想而进行不懈努力的动力，保持自己的热情便是对梦想的忠诚，那么让自己每天都拥有一个阳光一样的心情，注意千万不要和自己过不去。做人应该有一身“正气”，当自己的尊严受到伤害时，勇敢地站出来用实际行动来给对手有力地一击，当面对金钱与正义的较量时，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《运权取下显霸气》、《心有不平敢争气》、《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 世上没有不可能的事情

选定方向,开始生活	(2)
让音乐成为你人生的朋友	(3)
想象自己拥有一个美好的家	(4)
生命的价值是什么	(5)
听听音乐,生活会更美好	(6)
给你的爱人送束花	(7)
留意一下自己的反应	(9)
让偶然带给你一份惊喜	(10)
千万别为自己设限	(11)
快乐源于小事	(12)
挑战极限,挑战自我	(13)
留心一下你身边的小惊喜	(14)
尝试着专学一个新本领	(15)
记一份成长日记给你的孩子	(16)

目录

000 JIAN NAN SHI KE YAO GU QI

艰难时刻要鼓气

第二章 拥有梦想,便拥有美好人生

把自己放到一个无可取代的位置上	(18)
坚持才能找到出口	(20)
让自己具有反败为胜的力量	(22)
当机立断,方能成就自我	(25)
另辟蹊径,寻找新机遇	(27)
错误也能成为无价之宝	(29)
千万别做那只“嗡嗡”叫的苍蝇	(31)
放低自己的位置	(33)
惟有专注,才能赢得成功	(35)
一秒钟的价值	(37)
拯救自己的人是自己	(39)
劳动的一端是价值,别一端是品德	(41)
“余地”不多余	(43)

第三章 相信自己,相信人生一定可以崇高

性格决定命运,气度影响格局	(46)
让自己拥有一份平常心	(49)
让自己远离病态的处境	(52)
“呆子”处世亦是一种智慧	(55)
做个务实的人	(57)
大道无道,圣人不仁	(59)
不流于世俗,才能成就人生	(62)

第四章 你也可以博得大家的喜爱

做人不要过于苛求	(66)
放下姿态,才能赢得友情	(68)
骄傲是人生的大敌	(70)
受慕虚荣是种致命的弱点	(73)
没有人才能让所有人满意	(76)
投其所好,人情练达	(78)

第五章 缺口,其实更接近完美

别刻意地追求完美	(82)
缺憾是另一种美丽	(84)
想入世就不能不清高	(87)
放下你苛求美满的心理	(89)
糊涂做人是种美德	(92)
因为失去,所以美丽	(93)
做人不能太较真	(95)
不必等到万世事俱备才行动	(98)
为他人留点余地	(101)
随和豁达给生命一片广阔天地	(103)

第六章 丢掉心灵的垃圾,生命将更快乐

把你的烦恼定出来	(108)
放下自卑,成功就在眼前	(111)
过去的就让它过去	(114)
清理你心灵的垃圾	(116)

克服恐惧,从容做事	(117)
将负面情绪抛之脑后	(119)
坚持奋斗,就一定能突破困境	(122)
别把“忍”字总装在心里	(125)
向“创伤”挥手告别	(128)
将过去尘封在自己的记忆里	(130)

第七章 控制好自己的情绪

控制情绪的来源	(134)
控制情绪,拥抱成功	(135)
别把自己的喜怒表现在脸上	(137)
自控是做人的根本	(139)
让自己冷静一下	(141)
做人的种种忌讳	(142)
让自己拥有一份制怒的智慧	(144)
宣泄怒气的7个步骤	(147)
赶走怒气的妙招	(148)
控制情绪,尽量不发怒	(149)
为自己清扫一下情绪垃圾	(151)
不要被情绪所摆布	(154)
加强情绪锻炼	(156)

第八章 挫折时,为自己鼓鼓气

耐心等待,时机终会来临	(158)
不要叫困难打倒你	(159)
困难最能造就人才	(161)
能吃苦还要会吃苦	(163)

成功是没有捷径可走的	(165)
失败和成功只有一线之隔	(166)
不怕失败,方是真英雄	(168)

第九章 做自己任命里的天使

走进卡通,生命会更快乐	(172)
把快乐传递给他人	(173)
拥有一颗感恩之心	(174)
放下工作,给自己一个休息的时间	(175)
做一个最好的你	(176)
集中精神做自己喜欢的事情	(177)
列出你想得到的事	(177)
让孩子们逞逞威风	(178)
每天都向他人问候一声	(179)
给心爱的人一个惊喜	(180)
做一个好妻子	(181)
每天都去散散步	(182)

第十章 最可靠的人是自己

最可靠的人是自己	(184)
努力工作,赢得尊重	(186)
创造力是最宝贵的	(188)
在工作中发现乐趣	(191)
为自己培养一些高雅的爱好	(193)
机遇是腾飞的翅膀	(195)
为工作全力以赴	(197)

第十一章 让自己更完美

别把自己看得太低	(202)
心动不如行动	(204)
放下心中的抱怨	(206)
心存感激之情	(208)
抛弃怨恨,选择宽恕	(210)
诚实的人不会吃亏	(212)
将精力投放在最重要的地方	(213)
让他人的帮助你铺条后路	(215)
让自己逃离嫉妒的地狱	(218)
坚守自己做人的道德	(220)
为过精致的生活而努力	(221)
勤奋铸就人生的成功	(223)

第十二章 让自己从现在开始

每天都给自己一个希望	(226)
偶尔改变一下	(227)
用独特的方式想念你的爱人	(228)
给压力找一个出口	(229)
骑着单车去旅行	(230)
在你生日那天,多想想你的母亲	(231)
给自己写封情书	(232)
你最想要的是什么	(233)
让自己成为创意高手	(234)
拍盒录像带给自己	(235)
每天都有爱恋的感觉	(236)

让友谊地久天长	(237)
学会了倾听,便学会了沟通	(238)
先跟自己做个朋友	(239)
欣赏是另一种收获	(240)

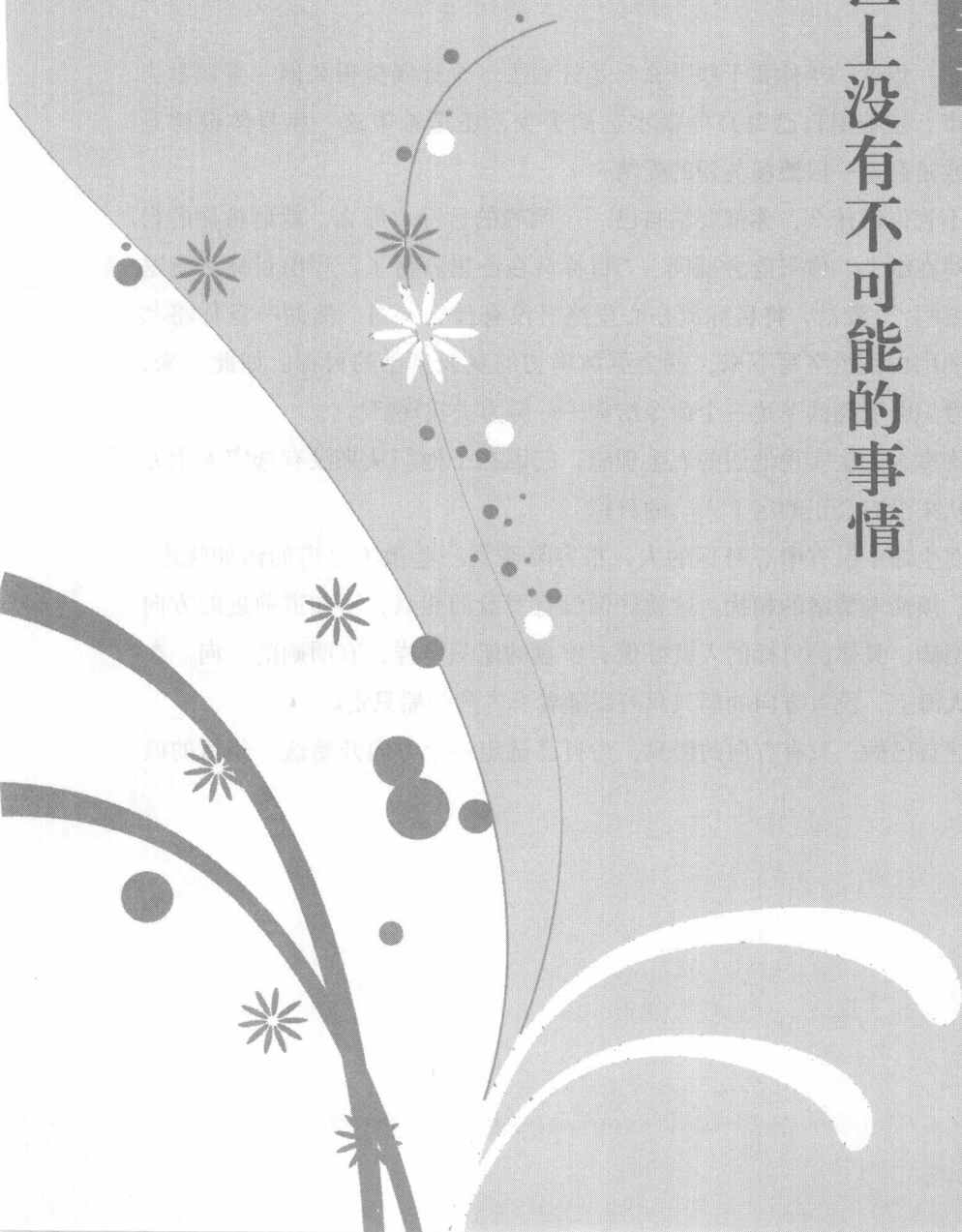
第十三章 做一个有进取心的人

通过学习便可以进步	(242)
进步是靠实力得来的	(244)
利用智慧为进步加码	(246)
敢于冒险,才能成功	(248)
集中精力于一点上	(250)
与时俱进	(251)
发展自己	(253)
人生要学会选择	(255)
放弃也是一种选择	(257)
给自己一个定位	(259)

艰难时刻要鼓气
Jiān nán shí kè yào gǔ qì

第一章

世上没有不可能的事情



选定方向，开始生活

想一想这一年你要干些什么？是计划去一个你渴望很久但一直都没去的城市，是希望自己每月的薪水达到多少，还是希望这一年身体健健康康，或是邂逅一段浪漫美丽的爱情……

不管你做什么，你都要给自己一个明确的目标。那么，就请将你的目标都写在纸上。你可能会疑问：“目标放在心里就行了，写出目标来有这么重要吗？”没错，将目标放在心里绝对没有什么不对，然而一旦你将其明确的用白纸黑字写下来，就会更加确切的变成自己的目标。如此一来，你的意识会明确的下达一个命令给你——努力去实现吧！

许多人无法实现他们的人生理想，起因在于他们从来没有选定人生方向，从来没有真正的定下人生的目标。

在生命中没有中心目标的人，很容易受到一些微不足道的诸如忧虑、恐惧、烦恼等情绪的相扰。这就好像没有罗盘的船只，不知道前进的方向而有明确、具体的目标的人就好像有罗盘的船只一样，有明确的方向。在茫茫大海上，没有方向的船只只有跟随着有方向的船只走。

让自己做一只有方向的船只，为自己选定一个方向开始这一年新的旅程吧！

让音乐成为你人生的朋友

如果音乐可以排遣忧伤，为何不高歌一曲呢？如果音乐可以疗伤。为何不尽情弹奏一曲呢？如果音乐可以给所爱的人带来快乐，为何不试着去学一种乐器呢？

想一种你一直很喜欢的乐器去学。你有无数的选择，从古典的乐器例如古筝、笛子、琵琶、箫，到现代乐器例如钢琴、小提琴、萨克斯等等，你可以去参加这样的学习班，或者是请身边会这种乐器的朋友教你怎样去学。

每个人都能够学会一种乐器，因为每个人都有乐感，只要经过指导，就可以用你的手指舞动出美妙的音乐，当音乐从你的手指间滑出时，那份快乐是难以言喻的。

对于一个普通人来讲，也许你没有天赋成为另一个贝多芬，但你仍然有必要学会一种乐器，它将成为你一生不离不弃的朋友。更重要的是，当你有了孩子以后，你的哪怕是一点点的音乐才能也会令他睁大惊奇的双眸，开启他的心灵之窗。当你的家人情绪不佳之时，你的音乐是他心灵上的一帖清凉剂，或者是春天里那和煦的微风。或许是冬天暖洋洋的日光……当音乐响起，这个世界所有的喧嚣不再，所有的委屈随风而散。

想象自己拥有一个美好的家

不论你目前对自己的家庭有何看法，即使你来自并仍然处于一个功能不全的家庭，也设法想象自己与家庭中的每一个成员都和谐相处，不管这个成员是你母亲或父亲、妹妹或兄弟、亲戚，或你爱人家中的某个人。专心去想你的家庭可以是什么样子，或你希望的样子。

看看你能否描绘出自己置身于一个婚礼、团圆时刻，或庆祝会等大场面的情景。假设所有的近亲都在场，大家或同欢，或各以自己的方式取乐。有的跳舞，有的热烈地谈话，有的则安静且自足地待在一旁。

设想自己周旋于所有的人中间，能感受到自己对家庭每一位成员的爱，也能感受他们每一个人对你的爱。你只需要用一个字、一个眼神、一抹微笑，或一个拥抱，就足以表达与这些人之间的联系。对于其中的某些人，你可能会想得更深入些，譬如，回想表哥第一次带你去滑冰的情景，或你与姊妹在母亲节一起包饺子的情形。你可能也会想到自己细听舅舅述说他与舅妈共同生活的点点滴滴。

这里的要点不是想象某种场所或特别状况，而是用心想象和谐友爱的家庭生活，其中，成员或许会有冲突，但很快就可以解决，而且，家庭无处不令人满意，家庭成员之间互相扶持，彼此尊重。

想成为这种家庭的一员，首先，就是要对整个情况有一种清晰的想象。在脑海中描绘出一个可以依靠而且自己完全参与的欢乐家庭，等于创造一个强有力并且终有一天会实现的讯息。虽然实现的方式可能迥异于你的想象，但是，到时候你会有那种感觉的。

当你在想象时，千万别设法改变家庭的成员或让他们有不同的举止，只要设想每个人都觉得既满足又有信心，任何人都不想控制别人。

生命的价值是什么

所谓生命的价值，没有人可以定义，也没有人能定义得了的，人有富穷之分，但绝无贵贱之别，财富只是一种物质，与精神是相对的，它也是由人去创造的，它也能从某个方面来证明其个人的能力价值，但它不证明人的生命价值，也不是生命的真正价值。那什么才是生命的价值呢？

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团。然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踩上一只脚，并且用脚踩它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。”

“人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，你们永远不会丧失价值。”

生活中，我们也应该如此，不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！生命的奋斗应该像黄河之水永不停止的流淌。河水不干，流淌不止；