



走出困境的 50句忠告

*50 ways to
out of the plights*

困境彷彿是心靈的砥礪石，
可以將生命鍛鍊得更美好。
用愉快代替煩惱；
用積極取代沮喪，
把光線放進黑暗裡，
化逆境為人生的轉捩點，
想法轉個彎，希望在手中！

國家圖書館出版品預行編目資料

走出困境的50句忠告/江喬葵編著 .— 初版.—
臺北縣中和市：崇文館，2002[民91]
面； 公分． —（生活隨筆；07）
ISBN 957-459-807-1（平裝）

1. 格言 2. 生活指導

192.8

91021791

*50 ways to
out of the plights*





PART 1

用愉快代替煩惱

- 第1句 不要養成妄自菲薄的習慣／012
- 第2句 天下沒有白吃的午餐／016
- 第3句 缺乏耐性難有成就／020
- 第4句 切勿隨波逐流／025
- 第5句 用愉快代替煩惱／028
- 第6句 認識自我／034
- 第7句 你要讓自己升遷／039
- 第8句 釋放自己／043
- 第9句 用理性思維拯救自己／046
- 第10句 拖延意味著失敗／050

目錄 Contents



PART 2

失敗是向上的階梯

- 第11句 切勿畏懼失敗／056
- 第12句 錯誤決斷比沒有決斷更好／061
- 第13句 敢於奢望，無懼失敗／065
- 第14句 一生的最高目標／070
- 第15句 失敗是向上的階梯／074
- 第16句 大處著眼小處著手／080
- 第17句 做你想做的事／084
- 第18句 「沒有機會」是失敗者的託辭／088
- 第19句 不要輕言放棄／092
- 第20句 拒絕恐懼／096



PART 3

面對陽光，陰影就在你身後

- 第 27 句 成功者不會嫉妒他人／102
- 第 22 句 不要躲在別人身後／106
- 第 23 句 用行動創造機遇／111
- 第 24 句 把光線放進黑暗／115
- 第 25 句 貧窮是一種病態／120
- 第 26 句 貧困是成功的沃土／125
- 第 27 句 被推而後醒／130
- 第 28 句 走出抑鬱／134
- 第 29 句 承受失意／139
- 第 30 句 把注意力轉移到他人身上／144



PART 4

信心創造奇蹟

- 第37句 無畏者方能前行／150
- 第32句 「自恃」是成功之門的鑰匙／154
- 第33句 成功來自創意／158
- 第34句 信念的力量／162
- 第35句 夢想出現於靈感／166
- 第36句 信心創造奇蹟／170
- 第37句 比別人早一步／176
- 第38句 積極思考創造奇蹟／180
- 第39句 忘我地投入／185
- 第40句 自己是自己的敵人／191



PART 5

遠大抱負的魔力

- 第41句 成功的最高境界／196
- 第42句 信念是你最大的無形資產／200
- 第43句 事無大小務求完美／204
- 第44句 拖延造成悲劇／208
- 第45句 把願望變成欲望／213
- 第46句 遠大抱負的魔力／218
- 第47句 意念創造財富／224
- 第48句 不要丟棄那些小玩意／228
- 第49句 我們身邊的「鑽石地」／231
- 第50句 每個人都是自己的舵手／236

Part 1

用愉快 代替煩惱

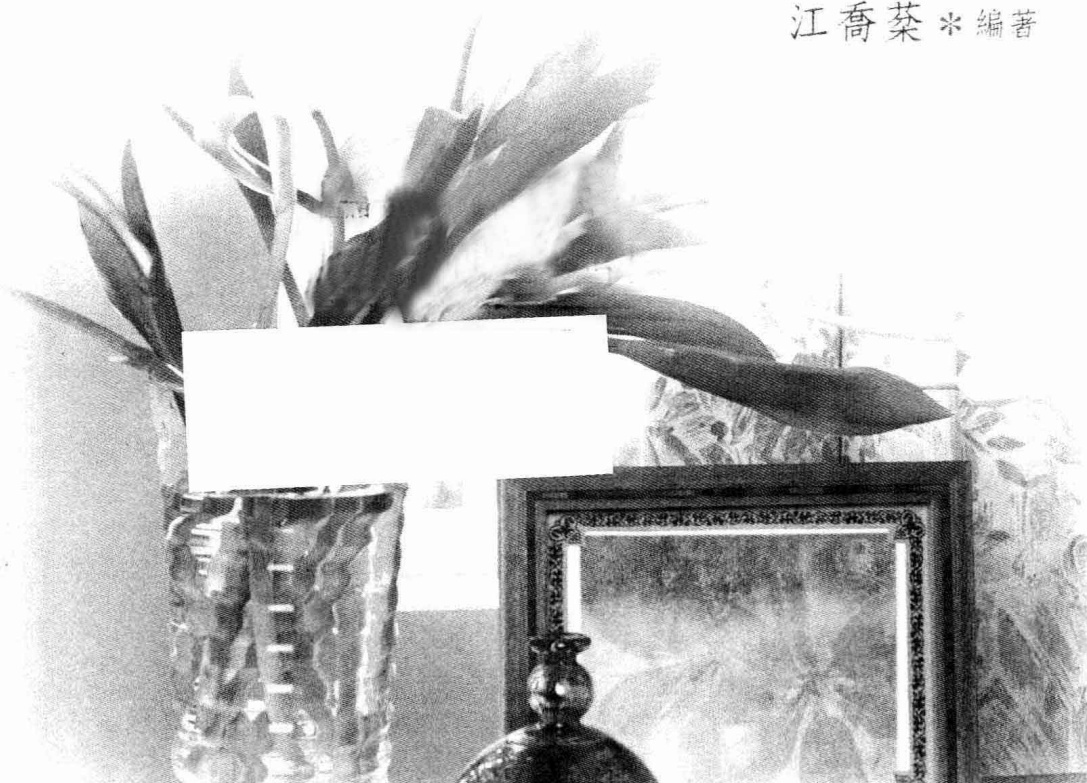
50 ways to out of the plights

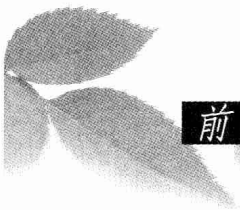


走出困境的 50句忠告

*50 ways to
out of the plights*

江喬菜 * 編著





前言 Foreword

前言

困難可以將你擊垮，也可以使你重新振作，這取決於你如何去看待和處理困難。美國名作家羅威爾曾說：「人世中不幸的事如同一把刀，它可以為我們所用，也可以割傷我們。那就要看你握住的是刀刃還是刀柄。」

遇到困難時，如果握著「刀刃」，就會割到手；但是如果握住「刀柄」，就可以用來切東西。要準確握住刀柄，可能不容易，但還是可以做得到的，這其中有很多方法和技巧。在我們討論如何處理困難、面對困境前，筆者必須告訴你，人生中能夠遇到這些困境，是件值得高興的事情。若沒有了這些，人生就不能稱是完整的人生。雖然困境有其令人難以接受的一面，但在成長的過程中卻又少不了困難的磨練。

有許多人不到窮途潦倒的地步，就不會發現他自己的潛在力量。災禍的折磨，反而幫助他發現「自己」。困境，彷彿是將生命鍛鍊成「美好」的鐵錘與斧頭。一位科學家就曾說過：當他遭遇到一個似乎不可超越的難題時，他知道自己快要有新的發現了。

許多人具備「大有為」的資材，卻因為其一生中沒有向「阻礙」搏鬥的機會，又沒有充分的「困難」磨練，足以刺激發動其內在的潛伏能力，於是終生沒沒無聞。

阻礙不是我們的仇敵，而是恩人。阻礙可以鍛鍊我們「克服困境」的種種能力。森林中的大樹，要不是跟狂風暴雨搏鬥過千百回，樹幹就無法長得十分結實。同樣地，人不遭遇種種阻礙，其人格、本領，也不會長得結實。所以一切的折磨、憂苦與悲哀，都足以助長我們、鍛鍊我們。

貧窮、痛苦都不是永久無法超越的障礙，反而是心靈的砥礪石，可以鍛鍊我們的身心，使我們的身心更堅毅、更強固。鑽石越硬，則它的光彩就越耀眼；而要將其光彩顯現出來時所需的琢磨也越多。只有琢磨，才能使鑽石顯現出全部的美麗。

在處理難題時，首先你必須要冷靜，盡量沉著以對。如果你的內心無法保持冷靜，就無法有效處理它，通常我們遇到難題時總是急躁不安，總是想著這些問題必須立刻解決，必須採取某些行動。當你心慌意亂時，想要找出理性的答案，是不太可能的。因為唯有當你平靜下來，才能真正的面對難題。



前言 Foreword

一切事情的成功，全靠我們自己的勇氣，全靠我們對自己有信仰，全靠我們自己抱持樂觀的態度。然而一般人卻不明瞭這一點，當事情不順利時，當他們遇到不幸的日子或痛苦的經驗時，他們往往會聽任頹廢、懷疑、恐懼、失望等思緒混亂，主宰他們的精神，破壞他們多年經營的事業計畫於剎那之間！這真像向上爬的井底之蛙，辛辛苦苦地向上爬，但是一失足就前功盡棄了。

所以，當你沮喪、洩氣時，你更當努力於變換環境。無論遭遇什麼，不要反覆想到你的不幸，而是要去想那些最愉快最欣喜的事情！以最大的努力，去積極面對你的難題，不久你就會感受到神奇的精神變化。遮蔽你心田的黑影將會遁逃，而快樂的陽光將照耀你的全部生命！



PART 1

用愉快代替煩惱

- 第1句 不要養成妄自菲薄的習慣／012
- 第2句 天下沒有白吃的午餐／016
- 第3句 缺乏耐性難有成就／020
- 第4句 切勿隨波逐流／025
- 第5句 用愉快代替煩惱／028
- 第6句 認識自我／034
- 第7句 你要讓自己升遷／039
- 第8句 釋放自己／043
- 第9句 用理性思維拯救自己／046
- 第10句 拖延意味著失敗／050



PART 2

失敗是向上的階梯

- 第11句 切勿畏懼失敗／056
- 第12句 錯誤決斷比沒有決斷更好／061
- 第13句 敢於奢望，無懼失敗／065
- 第14句 一生的最高目標／070
- 第15句 失敗是向上的階梯／074
- 第16句 大處著眼小處著手／080
- 第17句 做你想做的事／084
- 第18句 「沒有機會」是失敗者的託辭／088
- 第19句 不要輕言放棄／092
- 第20句 拒絕恐懼／096



PART 3

面對陽光，陰影就在你身後

- 第 27 句 成功者不會嫉妒他人／102
- 第 22 句 不要躲在別人身後／106
- 第 23 句 用行動創造機遇／111
- 第 24 句 把光線放進黑暗／115
- 第 25 句 貧窮是一種病態／120
- 第 26 句 貧困是成功的沃土／125
- 第 27 句 被推而後醒／130
- 第 28 句 走出抑鬱／134
- 第 29 句 承受失意／139
- 第 30 句 把注意力轉移到他人身上／144



PART 4

信心創造奇蹟

- 第37句 無畏者方能前行／150
- 第32句 「自恃」是成功之門的鑰匙／154
- 第33句 成功來自創意／158
- 第34句 信念的力量／162
- 第35句 夢想出現於靈感／166
- 第36句 信心創造奇蹟／170
- 第37句 比別人早一步／176
- 第38句 積極思考創造奇蹟／180
- 第39句 忘我地投入／185
- 第40句 自己是自己的敵人／191