

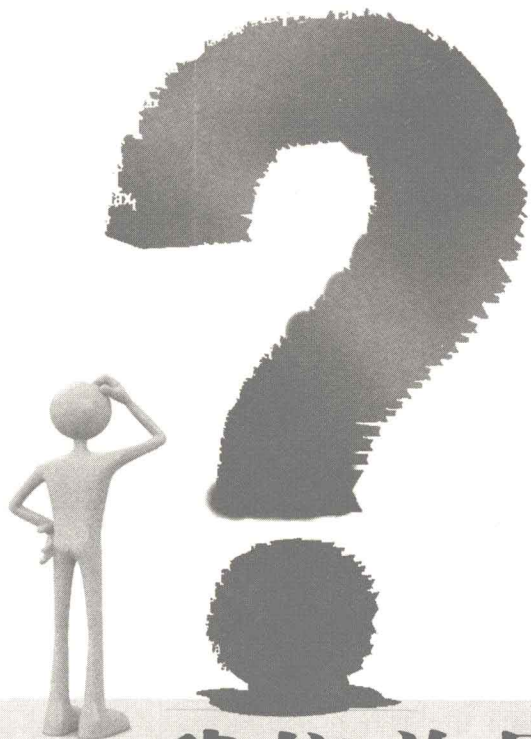


我们总是忘了，

压力才会奋进

姜 越●编著

压力产生动力，压力决定动力。
压力与动力的合力就是——胜利。



我们总是忘了， 压力才会奋进

姜 越 ● 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们总是忘了,压力才会奋进 / 姜越编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 9

(“忘忧草”系列)

ISBN 978—7—5308—6615—3

I. ①我… II. ①姜… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 184190 号

责任编辑: 刘丽燕 徐洪鹏

责任印制: 兰毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话: (022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 188 千字

2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

Preface

言

前



第二次世界大战时期，有一位叱咤风云的人物曾说过：只有强大的压力，才能产生出强大的动力。细细品味，压力与动力的关系不言而喻。我们再来看看下面的对联：

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

是啊，有破釜沉舟的果断，就因为处于不胜则亡的压力下所为，有这样的压力才有百二秦关终属楚的战绩，有了亡国恨的耻辱，才有卧薪尝胆的坚韧不屈，也才有了后来三千越甲一举吞吴的胜利。压力，这就是压力。

在庸人眼里，压力是一种拖累，是一种甩不掉的负担，而在勇于面对生活磨难的强者眼里，压力却成了前进的动力，他们把在压力下取得的成功及其经历的历程归结为一个联动方程式：压力→动力→胜利。

物竞天择，适者生存。竞争是大自然赐予我们的本能，来自社会竞争的残酷现实构成了我们生存的巨大压力，要想在前进的路途上获得更好的成绩，除了超越对手、强于对手、高于对手，我们别无选择。古代圣贤为追求更大的学习效果，迫使自己“头悬梁，锥刺股”，制造压力，让压力时时成为前进道路上的动力。圣贤尚且如此，可见压力是促进我们进步的不二法门。

前言

PREFACE





压力开启人的智慧，或许“急中生智”就是这一道理的最好说明。诸葛亮的空城计，曹植的七步诗，司马光的砸缸……诸多事例证明，越是危急时刻，越能让思维发挥到最佳状态，变不可能为可能。

生活中有压力并不可怕，可怕的是我们在压力面前屈服。著名的美术家丰子恺先生说：人间的事，只要生机不灭，纵使遭受天灾人祸，暂受压抑，终有抬头的日子。对于强者，压力从来就不是包袱，文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙膑髌骨，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》，《孤愤》；《诗》三百篇……凡此种种都是说他们在压力之下，不坠青云之志，最后青史留名。

让压力成为淬火的熔炉，让我们以百折不挠的意志去对待压力，让我们从本书中汲取力量，顺利地压力中羽化成蝶。



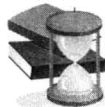
目录

Contents

第一章 学会在压力中前进

压力可以改变一个人，关键是看我们是视压力为虎豹，驻足不前，还是泰山压顶不弯腰，挺直脊梁，任凭风吹浪打，我自岿然不动，处之泰然。学会在压力下奋进，活出自己的真我风采。

一千三百多次的拒绝	3
盲鳗的生活哲学	5
攥紧手中的石头	8
强迫自己	10
竞争不相信眼泪	11
挑战自我的谎言	13
用压力铺平前进的路	15
成功的模特	16
压力下的竞争	18
你必须有一样拿得出手	21
用良好的心态应对压力	23
压力助你开启智慧之门	25
十米跳台上的微笑	26
常想身后有狼追赶	27





第二章 抓住压力中的机会

狭路相逢勇者胜。面对压力，懦弱的人会战战兢兢躲到一边，而勇敢的人不但勇于面对挑战，而且还会在压力下寻找胜利的机会。这不是狂妄，不是冲动，而是他们懂得只有压力才会让一个人从懵懂走向成熟，从孱弱走向坚强，在压力中取胜才能让我们真正笑傲人生。

让逆境与压力成为生命淬火的熔炉	33
挣脱齿轮的狐狸	36
生存无绝境	37
绝境里的机会	39
活着就像在舞蹈	41
活下去只需一点点理由	42
神树之死	44
希望之灯	46
从“下下签”逃生	47
真正的考验	49
在仙人掌上安家的老鹰	51
卧薪尝胆的故事	52
废墟中的感动	54
绕行也是一种生机	56
笑着活下去	58
压力下的智慧	60

第三章 别让压力成为负担

没有被压力拖垮的人，只有自己被自己打败的人。有压力无所谓，但却一定要让自己的心情不被它所奴役。身体可以超重，心灵却不容塞车。试着找到化解压力的处方，因为这是我们成功最简单的真理。

提前把冷灶烧热	65
让水沸腾	67
要经常有“归零”心态	69
在运用中获得智慧的力量	71
让卑微成为辉煌的起点	75
被咬过的苹果	77
把荣誉当做接力棒	78
换个角度看压力	80
给自己一个坚强的理由	82
跟上时代的脚步	84
学习永远不晚	86
坚强地走向明天	89
量力而行，不好高骛远	91

第四章 把压力变为动力

在庸人心中，压力是一种拖累，而在强者那里，压力却变成了一种动力。那些功成名就的人总是把在压力下取得的成功及其所运行的轨迹归结为一种联动方程式：压力→动力→胜利。

压力下的创造	97
让压力转个弯	99
我是一棵青松	101
竞争的背后	103
在厄运中坚持	105
善待压力	108
在压力下奋斗	109
永不消失的自信	111
压力让人置之死地而后生	114





迪士尼的故事	116
面对压力的詹妮	118
魔法师与屠龙剑	119
抬起头来	120
工作能做多好就做多好	122
化打击为动力	124

第五章 压力面前别趴下

在面对痛苦和压力时，必须做出选择。如果选择面对，我们将日臻成熟；如果选择逃避，也就意味着选择了心理疾病，选择了放弃成功。向压力挑战吧！等到坐拥成功的那天，让我们尽情享受清风拂过脸庞的惬意与美好。

笑到最后	129
忍得了“辱”才能“负重”	130
把嘲笑当做成功的支点	131
低谷人生	133
让自己更加理智和实际	135
向你的对手敬杯酒	137
被勒令退学以后	138
最危机的时候	140
在逆境中纠正心态	142
相信自己的实力	145
把别人的嘲讽踢开	147
在冷落中奋发	148
面对别人的嘲笑	150
别让梦想熄灭	151

第六章 在压力中放飞自我

压力是成功的阶梯，是点亮智慧人生的魔法棒，是苦口的良药，是助我们飞翔的翅膀。压力是炼铁炉上的铁锤，使我们百炼成钢；压力是兵器铺里的磨刀石，让我们越磨砺越能散发光芒。

在压力中拥有成功·····	155
跑堂的奥运冠军·····	157
压力是“潜能之母”·····	159
正确地审视自我·····	161
面对最糟糕的情况·····	164
人生没有失败·····	167
有种幸福来自压力·····	168
压力下的奇迹·····	171
直面压力的策略·····	173
永不言败·····	176
有些“注定”是可以打碎的·····	178
30年结成的硕果·····	182
让不屈的斗志架起成功的桥梁·····	183

第七章 用压力创造奇迹

有一句谚语：如果你想翻墙，请先把帽子扔过去。很多时候，不给自己留后路，不给自己回头的理由，学会用压力逼迫自己，鞭策自己，这样才能在重压下羽化成蝶，浓墨重彩书写自己的人生。

在压力中学会成熟·····	189
从7美元到财政部长·····	191
活着，其实有很多方式·····	193





我们总是忘了，
压力才会奋进



苦，但笑容依然灿烂	196
别无选择的人生	199
一面镜子	202
磨盘磨亮的人生	203
压力是自强的警醒剂	205
为自己鼓掌	208
韩信的胸襟	210
将自己逼到绝路	212
不怪上帝	214
水到绝境是飞瀑	215

第一章

学会在压力中前进

压力可以改变一个人，关键是看我们是视压力为虎豹，驻足不前，还是泰山压顶不弯腰，挺直脊梁，任凭风吹浪打，我自岿然不动，处之泰然。学会在压力下奋进，活出自己的真我风采。





一千三百多次的拒绝

俗话说：“温室中是长不出参天大树的。”圣人也说过：“岁寒方知松柏之后凋也。”这都是说在逆境和与困苦的斗争中才能塑造英才，在高压下才能锻造出优质钢。

唯有奋斗才能成功。这是最好理解又是最难做到的，难就难在“屡战屡败，屡败屡战”的韧性和毅力。

所以，考验一个人的勇气，往往不是只看他敢不敢死而是看他敢不敢活下去。由于缺乏一点勇气，许多有用的人都在这个世界上消失了。英雄不比普通人更有运气，只是比普通人更能延续最后5分钟的勇气，于是，少数“吃得苦中苦”的人，成了“人上人”。这里没有更多的秘诀，就是两个字：坚持。

史泰龙成为巨星，就在于他的坚持。

史泰龙的父亲是一个赌徒，母亲是一个酒鬼。这样的家庭环境，的确没有办法给他创造好的环境。

高中辍学后，他便在街头当混混。直到他20岁时，一件偶然的事刺激了他，使他醒悟反思：“不能这样做。如果这样下去，和自己的父母岂不是一样吗？成为社会垃圾，人类的渣滓。不行，我一定要成功！”

史泰龙下定决心，要走一条与父母迥然不同的路，活出个人样来。但是做什么呢？他长时间思索着。从政，可能性几乎为零；进大企业去发展，学历和文凭是目前不可逾越的高山；经商，又没有本钱。他想到了当演员，当演员不需要过去的清名，不需要文凭，更不需要本钱，一



旦成功，却能名利双收。可他又具备演员的条件，长相就难以过关，又没接受过专业训练，没有经验，也无“天赋”的迹象。然而，“一定要成功”的驱动力促使他认为，这是他今生今世唯一出头的机会。决不放弃，一定要成功！

于是，他来到好莱坞，找明星、找导演！向可能使他成为演员的人哀求：“给我一次机会吧，我要当演员，我一定能行！”他一次又一次被拒绝了。但他并不气馁，他知道，失败定有原因。每当被拒绝一次，他就认真反省、检讨、学习一次。不幸得很，两年一晃过去了，钱花光了，他便在好莱坞打工，做些粗重的零活，两年来他遭受到一千多次拒绝。

他曾失望过、痛苦过，也曾思考过：难道赌徒、酒鬼的儿子就只能做赌徒、酒鬼吗？不行，我一定要成功！他想到，既然不能直接成功，能否换一个方法。他想出了一个“迂回前进”的思路：先写剧本，待剧本被导演看中后，再要求当演员。幸好现在的他，已经不是刚来时的门外汉了。两年多耳濡目染，他已经具备了写电影剧本的基础知识。

一年后，剧本写出来了，他又拿去遍访各位导演，“这个剧本怎么样，让我当男主角吧！”普遍的反映都是，剧本还可以，但让他当男主角，简直是天大的玩笑。他再一次被拒绝了。

他不断对自己说：“我一定要成功，也许下次就行！”在他一共遭到一千三百多次拒绝后的一天，一个曾拒绝过他二十多次的导演对他说：“我不知道你能否演好，但我被你的精神所感动。我可以给你一次机会。如果效果不好，你便从此断绝这个念头吧！”为了这一刻，他已经做了三年多的准备，终于可以一试身手。机会来之不易，他不敢有丝毫懈怠，全身心投入。电影创下了当时全美票房纪录，他成功了！

史泰龙的健身教练哥伦布医生这样评价他：“史泰龙每做一件事都百分之百投入。他的意志、恒心与持久力都是令人惊叹的。他是一个行动家。他从来不呆坐着让事情发生，他会主动地令事情发生。”如果史

泰龙当初只是“想”成功，在茶余饭后做做明星梦，消遣一下，他就绝不会有今天。因为那样的话，他就不会付出，不会拼命。



压力宣言

世上没有做不成的事，但并不是人人都有必定做成的决心和毅力。有压力并不可怕，可怕的是我们被压力压得抬不起头来。

盲鳗的生活哲学

有这样一种生物，叫做盲鳗。它们虽然能以海洋霸主鲨鱼为美餐，但从不趾高气扬，并始终认为自己处在食物链的低端。要说盲鳗得先说溶洞，溶洞是盲鳗等盲鱼的老家。正是漆黑的溶洞让它们走上了漫漫进化之路。

6 亿年前的前震旦纪，地球上的山脉剧烈运动，碰撞断裂后形成了很多洞穴，后来有水从地上和地下涌来，便成了大小不等的溶洞。因为高温和没有光合作用，溶洞一向死气沉沉，没有生命。直到有一天，几条不知深浅的鳗鱼误打误撞地游了进来，才给幽幽的溶洞带来一线生机。稍作巡视以后，感觉无趣的鳗鱼正要离去，只听“轰隆”一声巨响，地震坍塌的巨石堵住了溶洞的出口，可怜的鳗鱼只好试探着游向黑暗的深处……

迷惘是短暂的，绝望是一时的，唯有求生的力量是永远的、顽强的、难以战胜的……

鳗鱼逐渐适应了没有阳光、没有绿色、没有竞争的环境，为此





它们付出的代价是失去了明亮的双眼和美丽的肤色，透明的身体连脊椎骨和内脏也清晰可见。因为依靠过滤水中的微生物存活，渐渐地连上下颌也退化消失了，取而代之的是灵敏的触须和吸盘。在动物分类上被归为脊索动物门，脊椎动物亚门，圆口纲，它们已成为寄生鱼类了。

进化在一定意义上是公平的，失去的东西会在别的方面获得补偿，盲鳗当然也不例外。动物生存的目的是繁衍，而盲鳗不幸丧失追逐异性的本领，那好，就让它们自己来完成传宗接代的工作吧，无须另一半的参与。这太有创意了，无形中将动物界最辛苦、最费力、最危险的事情，变得简单轻松，就像变魔术一样。在交配季节，盲鳗先充当雄体，自我受精后，又变为雌体，直至产下自己的后代。

经过恶劣环境的锤炼，盲鳗不怕热，也不怕冷，能在 $10\sim 35^{\circ}\text{C}$ 的水中生存，这是所有鱼类都不具备的功能。更为神奇的是，为了挨过漫长的无食岁月，它们进化出了 4 颗心脏，半年内不吃东西，仍安然无恙。先前，人们以为盲鳗感知环境变化主要靠嘴部触须和面部神经，经科学家仔细研究发现，引导它们准确接近目标的不仅仅是触须和面部神经，还有布满全身肉眼难以见到的超感觉细胞。我们知道鱼儿是利用侧线系统感受外界环境的振荡波而在水中从容游动的。盲鳗除了侧线系统比一般鱼类灵敏外，它们将微小突起的感觉细胞的功能发挥到极致，完全可以替代视觉器官。它们的触须不仅能察觉极小的波动变化，上面还有足以分辨不同鱼类的味蕾，正是它引导盲鳗接近有价值的猎物。

没有人能说清鲨鱼在大海骄横称霸了多少年，它们的凶悍不仅表现为高居食物链的顶端——海洋生物通吃，而且在于它们那戏耍已经到手猎物的本性。当海豹、海狮和信天翁等动物不幸成为它们的午餐时，鲨鱼却不急于吃掉猎物，而是将猎物在水面上抛来抛去，使猎物在毙命前饱受煎熬。所以，人们将鲨鱼比做冷面杀手。

难道鲨鱼就没有天敌吗？如果有，那它又是怎么被吃掉的呢？