



人生遇阻不要怕 方法总比问题多

30岁前解决的40个最关键问题

李颜垒◎著

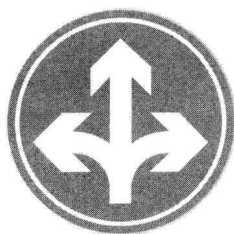
再也没有困难可以阻止你 再也没有人可以伤害你

亿万青年逆袭的心灵成长书
风靡全球的内在能量场

亦步亦趋，学会脚踏实地的处世攻略；不卑不亢，不改用心飞翔的精神追求！



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



人生遇阻不要怕 方法总比问题多

30岁前解决的40个最关键问题

李颜垒◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

人生遇阻不要怕, 方法总比问题多: 30 岁前解决的 40 个最关键问题/李颜垒著
北京: 中国经济出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5136 - 1900 - 4

I. ①人… II. ①李… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 221857 号

责任编辑 崔姜薇
责任审读 霍宏涛
责任印制 张江虹
封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社
印刷者 三河市佳星印装有限公司
经销者 各地新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 11.75
字 数 190 千字
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 1900 - 4/G · 1852
定 价 29.80 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037
本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

人生篇

**1 命运——人生并非由上帝定局,我们也能改写**

- ♣ 世界如此险恶,面对厄运你怎么办? 002
- ♣ 在这个“拼爹”的时代,没爹可拼怎么办? 004
- ♣ 遭受挫折,处于逆境,如何撑起一片希望的天空? 005

2 金钱——无尽的欲望会让我们的生命成为一口枯井

- ♣ 什么是正确的金钱观? 007
- ♣ 身外物,不贪恋,如何消除错误的金钱观? 008
- ♣ 白手起家,怎样致富? 010

3 知识——腹有诗书气自华

- ♣ 知识是立足之本,你打算如何持续学习? 012
- ♣ 如何不断给自己“充电”? 013
- ♣ 怎样学习社会这本“无字天书”? 015

4 健康——有健康的身体,才能享受人生

- ♣ 你的健康是否曾失控于华丽的业绩之中? 017
- ♣ 工作太紧张了怎么办? 018
- ♣ 如何形成良好的作息规律? 019

5 形象——美只愉悦眼睛,良好的形象却让人心旷神怡

- ♣ 佛靠金装，人靠衣装，你怎样给他人留下好形象？ 021
- ♣ 气质改变人生，该如何提升自身气质？ 022
- ♣ 怎样形成自己的影响力？ 023

6 定位——圈定属于自己的人生舞台

- ♣ 你的方向究竟是什么？ 025
- ♣ 如何做到明确的定位？ 026
- ♣ 有了定位后，该如何实现目标？ 028

7 观念——抛弃墨守成规的理念，给自己松开“紧箍咒”

- ♣ 当别人都固守旧有观念时，你怎么办？ 030
- ♣ 当常规不再适应新情况时，该如何做呢？ 031
- ♣ 凭经验与动脑子，你选择哪一个？ 033

8 时间管理——成功属于善用时间的人，请合理规划你的时间

- ♣ 如何理解惜时如金？ 035
- ♣ 时间不经意地溜走，总是不够用怎么办？ 037
- ♣ 如何合理利用时间？ 038

9 机遇——化好妆，等待命运舞会的开始

- ♣ 你是怎样理解机遇的？ 040
- ♣ 遍寻机遇而不得怎么办？ 042
- ♣ 如何争取机遇？ 043

10 行动——行动起来，一切才不再是镜花水月

- ♣ 如何不让自己一直活在梦里？ 046
- ♣ 如何打破毫无意义的等待？ 047
- ♣ 如何做到不再拖延？ 048

11 失败——只有往前走，才能把影子甩在身后

- ♣ 总是失败怎么办？ 050
- ♣ 在失败中你能学到什么？ 052
- ♣ 面对逆境，如何拥有希望？ 053

12 低谷——盛满希望的生命才不会枯萎

- ♣ 人生有巅峰也有低谷，如何对待它们？ 055
- ♣ 找活路与继续待在谷底，你怎样选择？ 056

♣ 在谷底，怎样调整心态？ 057

13 失业——转个弯柳暗花明又一村

- ♣ 失业就意味着完蛋吗？ 059
- ♣ 面对失业，应该怎么办？ 060
- ♣ 面对人生的阴霾，如何拥有好心态？ 061

心态篇



14 浮躁——静下来，听自己的心跳

- ♣ 怎样正确看待浮躁情绪？ 064
- ♣ 如何挣脱浮躁牢笼？ 065
- ♣ 怎样克服速成心理？ 067

15 习惯——习惯决定了我们是骑师还是坐骑

- ♣ 如何看待恶习？ 069
- ♣ 如何养成好习惯？ 070

16 自卑——如果没人给我们鼓励，那就自己为自己鼓掌

- ♣ 什么是导致自卑的“元凶”？ 072
- ♣ 自卑心理较重怎么办？ 073
- ♣ 如何树立自信心，走出自卑的泥潭？ 075

17 谦虚——颗粒饱满的稻穗是低着头的

- ♣ 我经常盲目自负怎么办？ 077
- ♣ 如何保持谦虚之心？ 079
- ♣ 如何做到谦虚处世？ 080

18 自尊——精心守护好我们的尊严

- ♣ 当自尊受到侵害时怎么办？ 081
- ♣ 在现实生活中，如何做到自尊自爱？ 082
- ♣ 如何开启爱自己的人生？ 084

19 完美主义——世界并不完美，人生当有缺憾

- ♣ 过于追求完美，被残酷的现实打倒怎么办？ 085
- ♣ 如何改变完美主义观念 087

♫ 如何面对缺陷？ 089

20 虚荣——放下面子，活出真实自我

♫ 如何理解虚荣心？ 090

♫ 特爱面子怎么办？ 091

♫ 如何战胜虚荣心？ 092

21 较真——不斤斤计较，以包容之心做事待人

♫ 怎么改变事事计较的心理？ 093

♫ 如何克服较真之心？ 094

♫ 如何成为一个随和而善解人意的人？ 096

22 胸怀——比天空更广阔的，是人的胸怀

♫ 做一个胸怀宽广的人？ 098

♫ 如何拥有豁达的人生？ 099

♫ 如何培育成大事的气量？ 100

23 节俭——勤奋是幸福的右手，节俭是它的左手

♫ 如何摒弃铺张浪费的坏习惯？ 102

♫ 如何致富？ 103

24 平常心——人间没有永恒的夜晚，世界也没有永恒的冬天

♫ 平常心是一种生活艺术，如何拥有一颗平常心？ 105

♫ 如何拥有快乐的心情？ 106

♫ 如何从容地面对一切？ 107

25 借口——被自己的借口征服是最大的耻辱

♫ 经常给自己找借口，又改不掉这个坏毛病，怎么办？ 109

♫ 从几个常见的借口中你能学习到什么？ 111

♫ 如何做到少点借口，快点行动？ 112

26 细节——细节决定成败

♫ 应该怎样认识细节决定成败？ 114

♫ 如何与细节做朋友？ 116

人际篇

27 舍得——舍与得是人生最大的选择题

- ♣ 怎样把握得失心？ 118
- ♣ 面对人生种种问题我们应该如何取舍？ 119
- ♣ 我们会在放弃中得到什么？ 120

28 奉献——学会赠人玫瑰,才会手有余香

- ♣ 赠人玫瑰,手有余香,如何理解奉献精神？ 121
- ♣ 你真的理解付出的意义吗？ 122

29 承诺——学会适度承诺和切实履行承诺

- ♣ 如何做到言必信,行必果？ 124
- ♣ 你平时轻易承诺吗？ 125
- ♣ 如何做到履行承诺？ 126

30 合作——在团队合作中开拓辉煌人生

- ♣ 一个人要想成功,为什么要与人合作？ 127
- ♣ 如何做到与他人成功合作？ 129
- ♣ 如何与团队拧成一股绳？ 130

31 倾听——“会听”的耳朵比“会说”的嘴巴更重要

- ♣ 会听的耳朵、会说的嘴哪个更受欢迎？ 132
- ♣ 如何做到认真倾听别人说话？ 133
- ♣ 如何在倾听中有所收获？ 134

32 依赖——抛掉拐杖独自行走

- ♣ 我怎么总是依赖他人？ 136
- ♣ 如何抛掉依赖的拐杖？ 137
- ♣ 怎样才能消除依赖心理？ 138

33 嫉妒——嫉妒他人只会更不如人

- ♣ 嫉妒心是怎样产生的？ 140
- ♣ 如何摆脱嫉妒心的困扰？ 141
- ♣ 如何去除嫉妒心理？ 142

34 孤独——心情的颜色影响世界的颜色

- ♣ 如何摆脱心中的孤独感？ 144
- ♣ 如何翻过自己在心里筑起的篱笆墙？ 145
- ♣ 如何才能远离孤独？ 147

35 猜疑——放下猜疑才能触到幸福

- ♣ 猜疑是如何产生的呢？ 149
- ♣ 如何消除猜疑心理？ 150
- ♣ 如何改掉猜疑的毛病？ 151

36 成见——戴着有色眼镜看世界，世界必会扭曲不堪

- ♣ 如何理解社会交往中产生的心理偏见？ 153
- ♣ 生活与工作中人们为何会对某人某事有成见呢？ 154
- ♣ 如何消除对他人的成见？ 155

37 批评——坦然地接受他人的批评

- ♣ 受到别人批评时怎么办？ 157
- ♣ 犯错后如何做到立即承认？ 158
- ♣ 受到别人不合理的批评应该怎么办？ 159

情感篇



38 友情——处好人际关系，收获一路风景

- ♣ 朋友较少怎么办？ 162
- ♣ 如何与好朋友一路相随？ 164

39 亲情——珍藏亲情的温馨

- ♣ 你是否真的珍视最伟大的母爱？ 166
- ♣ 父母可以与孩子做朋友吗？ 168
- ♣ 我们应该如何反哺父母？ 169

40 爱情——如果爱，请深爱

- ♣ 如何表达爱？ 171
- ♣ 如何经营爱情？ 172
- ♣ 遇到真心爱的人该如何去把握？ 173

41 婚姻——亲爱的让我们来用心经营

- ♫ 婚姻中产生矛盾和冲突怎么办？ 175
- ♫ 婚姻中如何用心经营生活？ 176
- ♫ 如何走入彼此的心灵 177

人生篇

1. 命运——人生并非由上帝定局,我们也能改写
2. 金钱——无尽的欲望会让我们的生命成为一口枯井
3. 知识——腹有诗书气自华
4. 健康——有健康的身体,才能享受人生
5. 形象——美只愉悦眼睛,良好的形象却让人心旷神怡
6. 定位——圈定属于自己的人生舞台
7. 观念——抛弃墨守成规的理念,给自己松开“紧箍咒”
8. 时间管理——成功属于善用时间的人,请合理规划你的时间
9. 机遇——化好妆,等待命运舞会的开始
10. 行动——行动起来,一切才不再是镜花水月
11. 失败——只有往前走,才能把影子甩在身后
12. 低谷——盛满希望的生命才不会枯萎
13. 失业——转个弯柳暗花明又一村

1. 命运

人生并非由上帝定局，
我们也能改写

虽然我们改变不了自己的出身，但可以通过努力改变命运，在苦难中获得成功必需的一切资本。法国大作家巴尔扎克说过：“不幸，是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝。”所以，在命运面前，我们不应该是弱者，要步步为“赢”，改变命运，撑起一片崭新的天空。

命运的不幸是成功的前奏曲，更是成功的磨刀石。

世界如此险恶，面对厄运你怎么办？

人一生要面对许多问题。其中，首先要面对的是“命运”这个问题。

其实，人时刻都要面对命运的挑战：出身不好，没有背景往上攀；生活艰难，没有经济支援；遭受失败的挫折；身体残疾，无法实现梦想……没有谁的一生会是一帆风顺的，也没有谁一出生便拥有令人羡慕的“好命”。

如果觉得自己的“命”不好，是不幸的，请不要一味地怨天尤人，而要设法通过自己的努力改变命运。要想改变命运，实现自己的梦想，就要有胆识、有胆量，要勇敢地面对人生中的各种挑战，做一个生活的强者，做一个勇于攀登高峰的人。这样，你就能立于不败之地，就能攀登上人生的顶峰，欣赏到优美的风景，成就人生的辉煌。

正当大作曲家贝多芬精力充沛、充满热情地献身所钟爱的音乐事业时，

不幸的事情发生了，由于患耳病，他渐渐失去了听觉。一天，他和朋友们到野外散步，朋友们听到从远处传来一阵悠扬的笛声，赞叹道：“这笛声多么优美呀！”贝多芬侧耳倾听，可他什么声音也没有听到。他们继续往前走，朋友们又听到牧童清脆的歌声，又赞美道：“这歌声多么动人！”贝多芬全神贯注地听，仍然什么也没听到。贝多芬这才知道自己的耳朵聋了。

对于作曲家来说，世界上还有什么能比耳朵更宝贵呢！作曲家要用耳朵去辨别音的高、低、强、弱，要用耳朵去欣赏优美的旋律、丰富的和声与多变的节奏，音乐就是声音的艺术啊！这个打击对年轻的贝多芬来说，来得太突然了。

贝多芬陷入了极大的痛苦之中。他绝望，甚至想到了自杀，连遗嘱都写好了。但是，经过一番激烈的思想斗争后，贝多芬还是坚强地活了下来，因为他热爱生活，热爱音乐。他对别人说：“是艺术挽留了我，在我尚未把我的使命完成之前，我不能离开这个世界。”

贝多芬勇敢地向命运展开了挑战，他在给朋友的信中豪迈地写道：“我要扼住命运的喉咙，它休想使我屈服！”这句话成为贝多芬一生的座右铭。

贝多芬比以前更加发奋努力。尽管他的耳病越来越严重，他听不到鸟儿的鸣叫、小溪的歌唱，也听不到雷鸣风吼，世界上的任何声音他都听不到。但是，贝多芬没有灰心，也没有气馁，他坚韧不拔地与命运搏斗。与命运搏斗的艰苦时期，正是他一生中创作力最旺盛、成就最辉煌的时期。他的大部分成功之作都是耳聋以后创作的。他一生成就最卓越的九部交响乐就是在他患了耳疾、听力渐退的情况下完成的。贝多芬以惊人的毅力、辉煌的成就掀开了欧洲音乐史上崭新的一页。

有时，现实的确是残酷无情的，人的确会感到人生的不公与不幸。但人生来是要战胜一切不幸的。而有时，人生的不幸也是一种幸运，是人生的一笔财富。因为，它可以磨炼我们，激发我们战胜不幸的勇气，促使我们走向成功。所以，我们一定要认清这个事实，把不幸化为动力，开辟出一条自己的路。

人活着，不应因幸运而故步自封，更不应因厄运而一蹶不振。真正的强者，要在逆境中找到光亮，时时把握住人生的方向盘，校准自己前行的目标，人生的不幸就可能成为幸运的起点。

在这个“拼爹”的时代，没爹可拼怎么办？

在我们身边，常有人这样抱怨：“上帝为什么不给我安排得好一些呢？”

人的一切难道是上帝安排的吗？只有做不了自己的主人的人才会觉得命运是上帝安排好的。

北京大学毕业的一个高才生，毕业时应聘到民政局工作，这是一份惬意的、也让大家羡慕的工作。

好景不长，他开始陷入苦闷，原来他的工作虽轻松，但与所学专业毫无关系。他可是经济专业的高才生啊，在机关里却无用武之地。

他想辞职去闯天下，却又留恋眼下舒适的工作。外面的世界虽然很精彩，可风险也大啊。无奈之下，他将自己的困惑告诉了最敬重的一位老师。老师一笑，给他讲了一个故事：

一个农民在山里打柴时，拾到一只样子怪怪的鸟。那只怪鸟和刚满月的小鸡一样大小，还不会飞，农民就把这只怪鸟带回家给小女儿玩耍。

调皮的小女儿玩够了，便将怪鸟放在小鸡群里充当小鸡，让母鸡养育着。

怪鸟长大后，人们发现它竟是一只鹰，他们担心鹰再长大一些会吃鸡。然而，鹰和鸡相处得很和睦，只是当鹰出于本能飞上天空再向地面俯冲时，鸡群会产生恐慌和骚乱。渐渐地，如果哪家丢了鸡，便会首先怀疑那只鹰——人们认为鹰终归是鹰，生来是要吃鸡的。大家一致强烈要求：要么杀了那只鹰，要么将它放生，让它永远也别回来。因为和鹰有了感情，这家人决定将鹰放生。

谁知，没过几天那只鹰又飞回来了。人们驱赶它，不让它进家门，甚至将它打得遍体鳞伤……但都无法赶走它。

后来村里的一位老人说：“把鹰交给我吧，我会让它永远不再回来。”老人将鹰带到附近一个最陡峭的悬崖绝壁旁，然后将鹰狠狠地向悬崖下的深涧扔去。那只鹰开始如石头般向下坠去，然而快要到涧底时它终于展开双翅托住了身体，开始缓缓滑翔，最后轻轻拍了拍翅膀，飞向蔚蓝的天空。它越飞越自由舒展，越飞越高，越飞越远，渐渐变成了一个小黑点，飞出了人们的视野，再也没有回来。

听完老师讲的故事，年轻人似有所悟。几天后，他辞去了这份让众人羨

慕的好工作，外出打拼，终有所成。

人生有太多的不幸和坎坷，谁都无法逃避这一现实。如果顾虑太多，理想太多，反而会失去更多。当我们把外部的所有可能影响我们的东西切断以后，我们就会发现，其实人生就是自己的事情，也只有自己才能主宰命运的沉浮。所以，如果失败了，受到了打击，就要勇敢地站起来，接受挑战，不要指望谁会帮助自己，谁会扶自己一把，只有自己才会帮自己，只有自己才能救自己。

是雄鹰，总会有展翅的一天。所以，我们不要把别人看成是自己命运的救世主，任何时候，我们都要坚信自己才是自己的上帝。

遭受挫折，处于逆境，如何撑起一片希望的天空？

遭受挫折、处于逆境的人，如果一蹶不振，灰心丧气，很难看到充满希望的美好未来。沮丧的面容、苦闷的表情、恐惧的思想和焦虑的态度是缺乏自制力的表现，是不能控制环境的表现。人生中的诸多不如意，都是可以化解的。人只要学会培养良好的心态，有志气、有毅力，就一定能克服重重困难和挫折，为自己撑起一片希望的天空。

1944年4月7日，格哈德·施罗德出生在德国的一个贫民家庭，他出生后第三天，父亲就战死在罗马尼亚战场。妈妈当清洁工，带着他们姐弟二人，相依为命。

生活的艰难使妈妈欠下许多债。一天，债主逼上门来，妈妈抱头痛哭。年幼的格哈德·施罗德拍着妈妈的肩膀安慰她说：“别伤心，妈妈，总有一天我会开着奔驰车来接你的！”

1950年，格哈德·施罗德上学了。因交不起学费，初中毕业他就到一家零售店当了学徒。贫穷带来的被轻视和瞧不起，使他立志要改变自己的人生：“我一定要从这里走出去。”他想学习，他在寻找机会。1962年，他辞去了店员之职，到一家夜校学习。他一边学习，一边到建筑工地当清洁工。这样不仅收入有所增加，而且圆了他的上学梦。

4年夜校结业后，他进入了哥廷根大学夜校学习法律，圆了上大学的梦。毕业之后，他当了律师。32岁时，他当上了汉诺威霍尔律师事务所的合伙人。

通过对法律的研究，他对政治产生了兴趣。他积极参加政党的集会，最

终加入了社会民主党。此后，他逐渐崭露头角、步步提升。1969年，他担任哥廷根地区的主席，1971年得到政界的肯定，1980年当选议员。1990年他当选为下萨克森州总理，并于1994年、1998年两次连任。1998年10月，他入主联邦德国总理府。

回顾自己的经历，他说：每个人都要通过自己的勤奋努力，去克服生活中的困难。每个人都要有决心去一步步地攀登高峰，这对个人的成长至关重要。

一个人生命中没有逆境，就无法增长智慧；逆境中缺乏战胜的决心，就看不到希望；没有希望，成功就会永远将你拒之门外。

生活和工作中，如果我们还在为考试失利、晋升失败而垂头丧气，如果我们还在为演讲失误遭受尴尬而郁郁寡欢，如果我们还在为领导的批评而耿耿于怀……抛弃它们吧！命运的底色不是阴霾！战胜命运，走出阴影，就能看到一片崭新的蓝天。

2. 金钱

无尽的欲望会让我们的生命成为一口枯井

007

德国大哲学家叔本华说过一句话：“金钱本身就是非常好的，因为它不仅仅能满足一个人某一方面的具体需要，而且也能满足人们抽象的需要。”金钱是中性的，关键是看用钱人的态度。我们应该正确对待金钱，为自己的生存打好扎实的基础。

什么是正确的金钱观？

金钱是一个人生存的基础，可以满足我们的物质需求。

石油大王洛克菲勒说：“金钱是我心爱的独生子，我非常喜欢他。”而美国大亨摩根则说：“金钱是对辛劳与美德的奖赏。”每个人因人生观、所处环境的不同，对金钱的认识也不同。

金钱可以成就人，也可以摧毁人。但没有金钱满足物质生活，人也是无法生存下来的。正如俗语说的：“金钱不是万能的，但没钱是万万不能的。”金钱的真正价值不在于它本身，而在于它所发挥的巨大作用，所以，对于金钱，应抱以正确的态度，取之有道，用之有度。做金钱的主人，树立正确的金钱观。

那么什么是正确的金钱观？是贪图富贵，挥金如土，还是只挣不花，做守财奴？正确的金钱观应该是这样的——