

從絕望中尋找希望，
人生終將光亮

衝出 人生低谷

戴伯龍 編著

**Bolt out of
the Troughs of Life.**

人在低谷不可怕，低谷能讓你作準備，
抓住飛躍的契機，低谷是人生的財富。

當命運之神把你推入谷底時，是人生的轉機，此時誰能累積能量，誰就能在未來獲得豐厚的回報；若誰自怨自艾，必將錯失良機，一無所獲和後悔莫及。

國家圖書館出版品預行編目資料

衝出人生低谷/戴伯龍編著. —初版—

臺北市：海洋文化，2006〔民95〕

面；公分.—（智言系列；3）

ISBN 986-7371-65-8（平裝）

1. 成功法

177.2

95006918

智言系列 03



海洋文化

衝出人生低谷

作者／戴伯龍

責任編輯／慧青

版面設計／上承文化有限公司

出版者／海洋文化事業有限公司

Ocean Culture CO.,Ltd

社址／台北市文山區木柵路三段117號

電話／(02)2937-7206

傳真／(02)2936-3170

E-mail／ocean-book@umail.hinet.net

劃撥帳號／19943022 海洋文化事業有限公司

印刷／普林特斯資訊有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司

地址／台北縣中和市中山路二段352號2樓

電話／(02)2245-1480

傳真／(02)2245-1479

香港總代理／全力圖書有限公司

地址／香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心一樓8室

電話／(852)24219438

傳真／(852)24947609

出版日期／2006年5月初版一刷

定價／200元

尊重智慧財產權未經同意請勿翻印

ISBN 986-7371-65-8

Printed in Taiwan

合 書

從絕望中尋找希望，
人生終將光亮

衝出 人生低谷

戴伯龍 編著

Bolt out of
the Troughs of Life.

人在低谷不可怕，低谷能讓你作準備，
抓住飛躍的契機，低谷是人生的財富。

當命運之神把你推入谷低時，是人生的轉機，此時誰能累積能量，誰就能在未來獲得豐厚的回報；若誰自怨自艾，必將錯失良機，一無所獲和後悔莫及。

前言 通往成功之門

西方有位哲人說過這樣一句話：「當所有的門都對你關閉起來的時候，上帝還爲你留著一扇窗」。現代社會角逐激烈，競爭殘酷，常常讓人有身處絕境的感覺，似乎所有通往夢想和成功的門都關閉起來了。其實，走出困境有時很簡單，只需要在思維上開一扇窗，最簡單的智慧變成最大的財富。

公司進了一批新員工，總經理叮囑員工們說：「誰也不得走進六樓那間沒掛門牌的房間。」大家牢牢記住了總經理的叮囑，誰也不敢進那間沒掛門牌的房間。

「爲什麼？」只有一個年輕人在下面小聲嘀咕了一句。「不爲什麼」。總經理一臉嚴肅地說，「不能進就是不能進。」

那個年輕人還在不解地思考著總經理的話，其他人都勸他只管做好他自己的工作，不用操心工作份內以外的事。聽總經理的，沒錯！可年輕人偏偏十分固執，非要走進那個房間看看。他走上了六樓，輕輕敲門，沒有回應，用手輕輕一推，門開了——原來門是虛掩的。他打量了一下房間，不大的房間裏只放了張桌子，桌子上

壓著一張紙條。走近一看，上面還寫著一行醒目的粗體字：「務請把紙條送達總經理！」

年輕人十分困惑地拿起那張已落了一層灰塵的紙條，走出了門。許多同事都為他擔心，勸他趕緊把紙條放回原處，大夥一再表示願為他保密。可年輕人卻謝絕了眾人的好意，他決心把紙條拿給總經理。當他將那紙條送到總經理手上時，總經理微笑著立即宣佈了一項讓整個公司都震驚的消息——年輕人被任命為公司行銷部经理。

不被條條框框束縛，勇於闖入「禁區」、敢作敢當、行事果斷負責，這些正是一個富有開拓精神的成功者首先必須具備的。

這是一個真實的故事。故事中的年輕人就是剛剛卸任的德國戴斯勒熱能工業總公司總裁麥克爾雷勒。在此後幾十年的經營中，每每公司營運中出現了困難，麥克爾雷勒都會用自身的這個例子去教導員工，鼓勵員工勇於開拓、創新。

其實，對我們每一個人而言，有很多成功的門都是虛掩著的，你只有敲了門，只要不被眼前的森嚴禁令嚇倒，勇敢走進去，門才可能打開，這時，呈現在你面前

的將會是一個開闊的新天地。否則，門是不會為你而開的。

你是否也曾經經歷過人生的困境？被現實的殘酷壓得喘不過氣來？就像深陷漫長的冬天，苦苦守候春天的到來。

其實，絕大部分的人，一生有許多的時間是處於低谷之中的。成功的人，往往不甘心於谷底，透過自己的努力和奮鬥，最終成就偉業。而更多的人則是等待、觀望或是抱怨，最終熬成白髮人。我們說：「人在低谷並不可怕，可怕的是沈淪於低谷，就像冷水煮蛙，慢慢地死去。」

如何才能突破自我，衝出谷底，登上成功的頂峰呢？本書採擷一些小故事，透過成功者成長和奮鬥經歷，以及他們經驗和感觸，帶給讀者一些啓示。

在這本書中，作者不喜歡輕易地歸納深硬的結論，也不想說些空洞泛味的大道理，只想做個引路人的工作，讓所有的讀者能在作者的引領下，打開一扇門，其中有啓人心靈的感悟，有充滿禪趣的對話，有令人莞爾的幽默，有靈光一閃的機智，但更多的是一個個精妙絕倫、開啓心智的小故事。

靜坐燈下，常常暗自思忖，生活本像浩渺的大海，有落潮的無奈，也有漲潮的

欣慰；生活也像一碗百味湯，酸甜苦辣，溶於其中，箇中滋味，品後才見分曉。人生不如意事常八九，有悲有喜，有起有落，既有成功後的喜悅，也有失敗後的痛苦。歲月會編織五彩斑斕的夢，帶給人積極向上的啓迪，也會編織無情的網，使人走不出人生的沼澤地。面對短暫的人生，人要學會面對磨難，不要錯過人生的失意時刻，也許當生命之神把你拋入谷底時，也是人生騰飛的最佳時機，調適好自己的心情，學會衝出人生的低谷，也許映在你面前的，是一片湛藍的天！

衝出

Bolt out of the Troughs of Life

人生低谷

目錄

前言 通往成功之門

3

CHAPTER

1

遭逢人生的低谷

人在低谷

12

低谷中也有好風景

26

低谷由你的心態決定

30

有意選擇積極的心態

35

愉快地接受

46

低谷也許就是機會

52

低谷面前要有衝出去的勇氣

56

要有等待時機的耐心

59



當你遭遇工作低谷時

62

在生命的低谷裡相逢

66

走出被人歧視的人生低谷

69

找尋一個合理的抒發情緒管道

74

讓心靈充滿愉悅

81

心病還得心藥除

87

CHAPTER

2

低谷能讓你作準備的更好

慎重選擇自己的職業

104

設計自己的職業生涯

111

做自己最擅長的事

116

寫下你的最高目標

119

衝出

Bolt out of the Troughs of Life

人生低谷

開始你的創業之旅

121

CHAPTER

3

抓住飛躍的契機

為自己創造機會

130

見縫插針，搶佔商機

139

抓住展現才華的時機

143

不要給自己留後路

151

別讓藉口再絆倒你

158

命中沒有注定要失敗的

166

只要你不認輸就有機會

171

踏著失敗走來的林肯

175

借助合作，跳出低谷

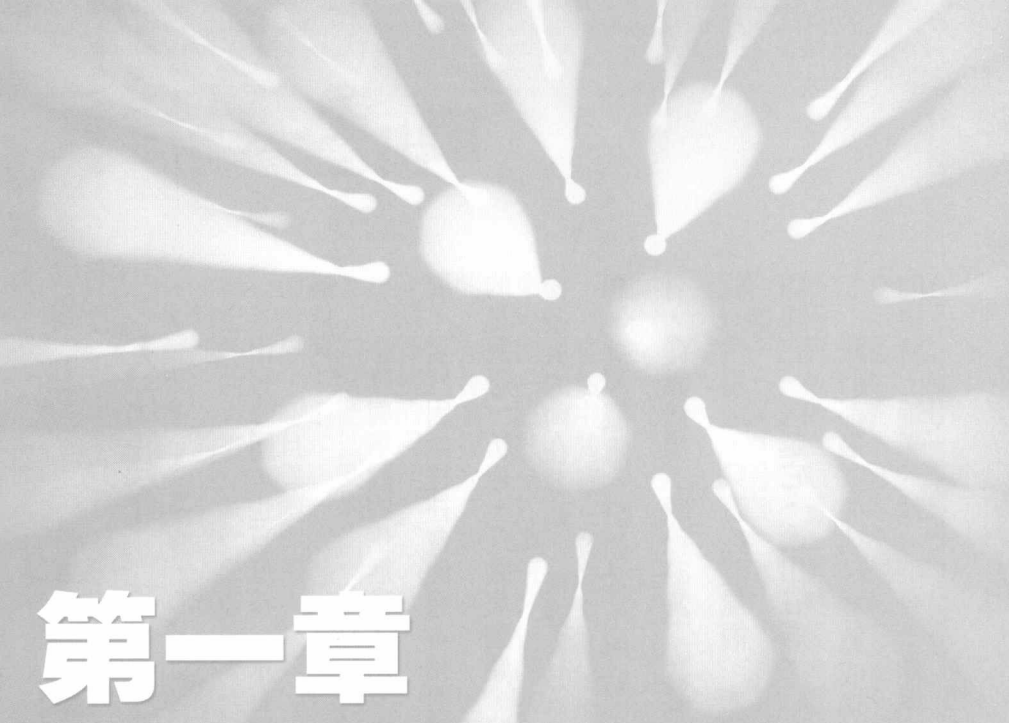
180



後記 走好自己的路

CHAPTER

學會借用他人的力量	182
結交你生命中的貴人	189
朋友多了路好走	192
擴展你的人際網路	196
說服他人的技巧	202
誠信——你我共同的目標	207
行動帶你衝出低谷	210



第一章

遭逢人生的低谷

人生是一種經歷，身處低谷也是人生的一部分。從古到今，沒有一個人敢言，自己的一生是「只見彩虹，不見烏雲的」。人的一生總是在曲曲折折中度過的，當你遭遇低谷時，不要為身處低谷而感到惶恐，也不要沮喪，更不要消沈；要知道低谷也是人生的一道風景，也是一筆財富。如果你能勇敢地面對現實、面對自我，你就有足夠的勇氣去挑戰一切，戰勝一切。

人不能沒有希望，每一個明天都是希望，無論身陷怎樣的逆境都不應絕望，因為前面還有許多個明天。中國有一句俗話：「置之死地而後生」；西方有一句哲言——「絕望支持著我」。山溪面對峭壁，它沒有絕望，一縱而成為瀑布的壯觀；枯木面對霜雪，它沒有絕望，堅忍而成春天的蓬勃。讓絕望超越世外，把希望留存心中，你將是生活中永遠的強者。

人在低谷

山有峰巔，也有低谷；水有平緩，也有漩渦。人生之路也一樣，撲朔迷離，充滿坎坷……

平穩與寧靜的生活是人所共求的，但有許多的必然性和偶然性因素影響事物發展，這些因素往往會使原本相對平靜的狀態被打破，使人跌入人生低谷，伴隨而來的是驚恐、彷徨、危險與磨難。雖然這並非人所願，但卻是生活的本來面目，是事物發展的內在邏輯。縱觀人類發展的歷史，大凡聲名赫赫的風雲人物都曾飽嘗憂患，歷經艱險。誠如孟子所云：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身。」從這個意義上而言，艱難險阻並非都是壞事。沒有人能一生坦途，只有經歷風雨，才能見彩虹。跌入人生低谷並不可怕，關鍵在於如何認識它、跨越它，衝出谷底。

我們都渴望成功，喜歡成功之後的甜蜜滋味，但成功的取得又談何容易？成功的道路上鋪滿荊棘，唯有不畏風險，敢於正視挫折，並且戰勝挫折，用智慧和汗水

才能開闢出一條成功的大路。

低谷是一種美妙的人生品味，它教會我們希望、忍耐和奮鬥。低谷可以使我們變得對生活更執著，更熱愛。低谷更可以使我們成功後回味無窮，讓我們看看下面的例子，就可明白。

俞敏洪——從絕望中尋找希望

生活中其實沒有絕境。絕境在於你自己的心沒有打開。你把自己的心封閉起來，使它陷於一片黑暗，你的生活怎麼可能有光明！封閉的心，如同沒有窗戶的房間，你會處在永久的黑暗中。但實際上四周只是一層紙，一捅就破，外面則是一片光輝燦爛的天空。

「只要你願意，現在你就可以拿一根棍子，一個破碗，二十年後你一定可以走遍世界，而且保證你不會餓死，相反二十年之後你會變得更好，因為你可以透過你自己的能力去交換你需要的東西，至少可以維持你的生存。」不愧為新東方的創始人，俞敏洪的演講開場便語出驚人。



有人說，目前在美國深造的七萬多名中國留學生，有六萬人是「新東方」這家補習學校培訓出來的學員。難怪俞敏洪能自豪地說，他到美國各大學走一圈，只要是中國大陸留學生，一見到他都會叫一聲「俞老師」。但只要你瞭解了他的歷史，你就會發覺原來成功人士同樣有他們人生的低谷。

◎ 高考兩次敗於英語

就是這個將新東方弟子推向世界的每一個角落，就是這個創造了百分之七十的留學生英語培訓來自新東方的奇蹟的俞敏洪，曾兩度高考落榜都是敗於英語，遭遇「五分滑鐵盧」。

「第一年高考，我英語考了三十三分，差了五分，於是我回到農村討生活。」俞敏洪邊做農事邊自學，「當時農村還沒有電燈，我每天都在煤油燈底下學。第二次參加高考，我進步了，外語考了五十五分。但是我報考的那所學校的錄取分數線也提高了——六十分，結果又差了五分。」

面對高考失敗的兒子，俞敏洪的母親想方設法為兒子聯繫了城裏的補習班。去城裏補習之前，母親對俞敏洪說：「沒什麼大不了的。考上最好，考不上也不吃



虧。」

「本來第三年已經不打算考了，一是家庭也沒有這個經濟實力，另一個原因是考了兩年都沒有考上，一般的農村孩子就放棄了。所幸的是，我母親支持，我堅持下來了。」奇蹟終於發生了，本來俞敏洪只是想考一個地方上的師範院校，結果，一九八〇年的第三次高考，他卻意外地考上了北大。於是，俞敏洪從江蘇的農村來到北京。

這個經歷，讓俞敏洪總結出一個人生信條。那就是，如果做一件事，你努力了，但沒有成功，人生不會因此變得更糟糕；如果有成功的可能，為什麼不去努力爭取呢？

◎最沮喪的日子

剛入北京大學不久的俞敏洪不幸得了肺結核，休學一年。他在學校時成績不是太好，只是喜歡讀書和寫英文文章。畢業時，這個來自江蘇省江陰農村，說話輕快柔和的年輕人留在北京大學當助理教師。

「我家裏沒錢，看到周圍的同學朋友都出國了，對自己的心理壓力很大，很自