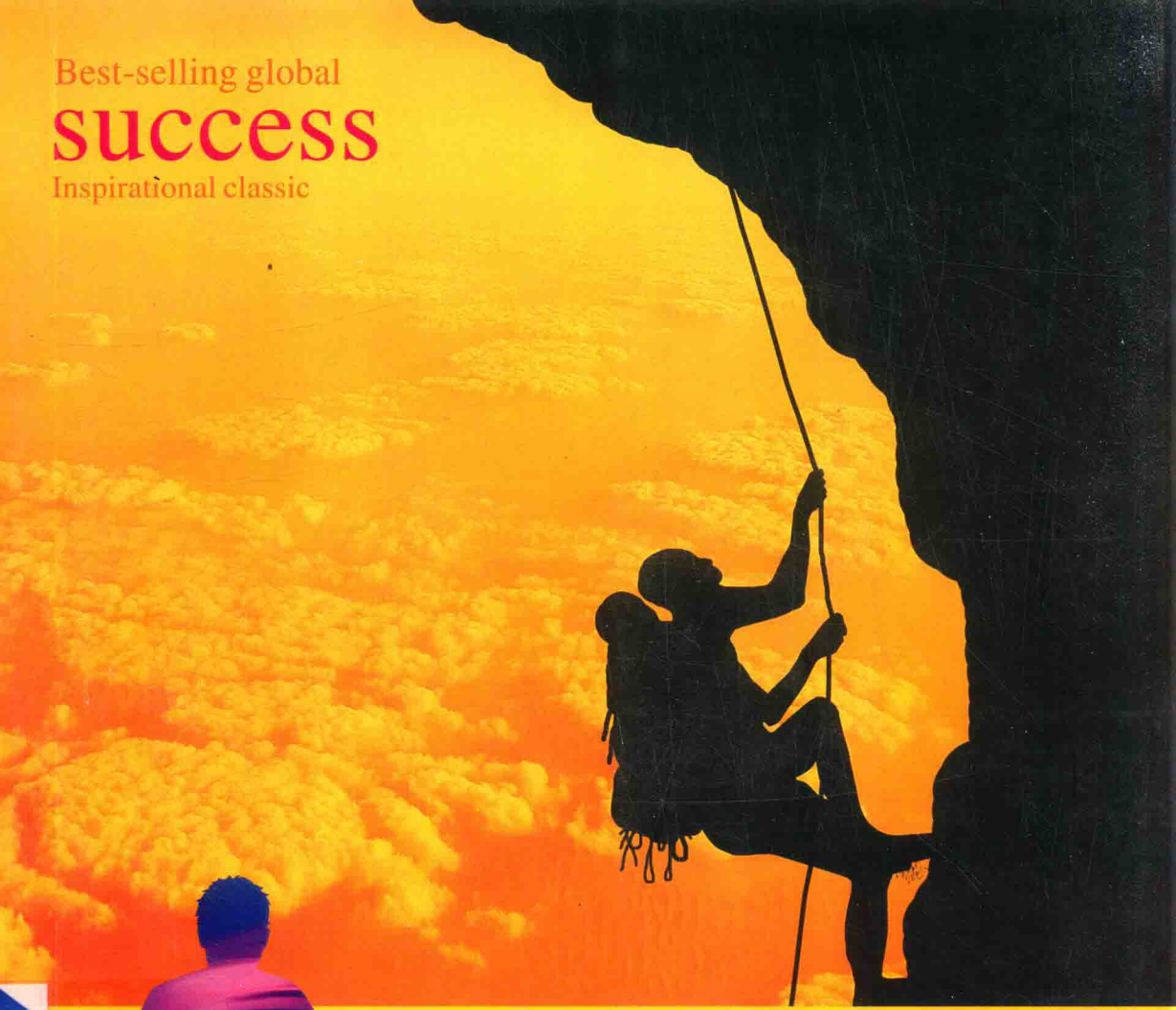


Best-selling global  
**Success**  
Inspirational classic



畅销全球的成功励志经典

# 在绝望中 寻找希望

拥有不绝望、不放弃的心态，能在绝望中找到希望，将自己的弱点转化为强势。一切的密码都来自于你的内心，你希望你是怎样的，你就会怎样。

海外版

民主与建设出版社



Best-selling global  
**SUCCESS**  
Inspirational classic



李志敏◎主编

【畅销全球的成功励志经典】



# 在绝望中 找希望

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在绝望中寻找希望 / 李志敏改编. ——北京: 民主与建设出版社, 2015. 12  
ISBN 978 - 7 - 5139 - 0920 - 4

I. ①在… II. ①李… 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 (2015) 第 273086 号

© 民主与建设出版社, 2015

 在绝望中寻找希望 

全案策划:  华图书业  
HUATU BOOKS

总 策 划: 董治国

主 编: 李志敏

责任编辑: 王 颂

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010 - 59419778 59417747

印 刷: 北京威远印刷有限公司

开 本: 710 mm × 944 mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 0920 - 4

定 价: 29.80 元

## ■ 前言 | PREFACE

---

人的一生犹如四季轮番交替，在顺境、逆境、高峰、低谷之间转换。身处顺境，固然悠然自得，站在高峰处，令人气爽神清；但人生处处是风浪，逆境和低谷常常会陪伴左右，甚至使人绝望。

无腿励志大师约翰·库缙斯说：“没有什么能击败你，100次摔倒，可以101次站起来；1000次摔倒，可以1001次站起来。摔倒多少次没有关系，关键是你站起来的次数，一定要比摔倒的次数多一次！”所以，当我们的人生中遇到磨难时，千万不要畏惧退缩，要在绝望中寻找希望，要坚信，逆风的方向，更适合飞翔，奇迹永远等在下一个路口。

在逆境中，人往往是成长最快的，历史上有伟大成就的人，都曾经历过超乎常人想象的磨难，但在每一次绝望中，他们都能发掘出自身不可预知的潜能，以非凡的毅力冲破精神和思想的枷锁，创造出一个又一个崭新的人生巅峰。

由于人生处在低谷时,不得不承受来自各方面的压力,生活、精神甚至人格尊严巨大压力,这正是锻炼意志的好时机,意志的锻炼需要艰苦的环境。只有经历了实实在在的痛,以后的人生道路才会谨言慎行,正确把握自己。置身于人生的低谷,可以让人学会品味人生,审视人生。

《哈姆雷特》是莎士比亚非常有名的文学著作,剧中主人翁哈姆雷特性格非常忧郁,他原本有一位受人尊敬的父亲,还有非常温柔美丽的母亲,但是完美的一切都被贪婪且残暴的叔父破坏了。面对突如其来的厄运,哈姆雷特几乎不能接受,但同时伟大的思想与人文主义的情怀又时时撞击他的内心,这一切使得他成为“思想上的巨人,行动上的矮子”。哈姆雷特一度想要逃离自己的国家,以此躲避现实。但当哈姆雷特就要跟雷欧提斯进行最关键的最后决斗时,他终于变得勇敢,不再逃避现实,学会坦然接受命运带来的一切。

不管什么样的困境,都会好起来的,同样,再痛苦的生活也都会成为过去,人生不会一直都是阴天,总会有放晴的时候。

逆境也同样,总会有转机。每个人都有自己的理想与目标,为了实现目标,我们经常会在努力奔跑的时候摔倒,摔得鼻青脸肿甚至骨折。这些挫折虽然令人痛苦,却能增加人生的“财富”。没有挫折的磨炼,成功看起来就会显得非常单薄。挫折最终的结果就是成功,那么,你是选择正视它、克服它,还是选择无谓地沉沦下去

呢？要知道，不同的态度，就会造就不同的人生。

经历过困境与磨难的人生才是完美的。一位名人曾说过：“苦难是一生的镇舱之物，没有那些苦难，人生这条船很容易在人生的远航中沉没。”所以，幸福会化装成困难，藏在我们身边。

学会在绝望中寻找希望，用良好的心态对待它，从头再来。即使是万丈深渊，也有看到曙光的时候，其实超越它并不很难，当你坚定信念，逆境就会不知不觉地远离，世界恢复了风和日丽的宁静。

本书向人们阐释了一个道理：世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。刀不磨不锋利，人不磨不成器。只有挫折才能更好地锤炼一个人的意志，迫使其作出积极改变，突破自我，并在内心深处蜕变与升华，从而变得更加强大。

走过低谷，才知道逆境原来是祝福。



## 目 录

前言 ..... (1)

### 第一章 低谷,只是人生的短暂逗号

01 好心态,胜过好身体 ..... (2)

02 敢于想象,勇于挑战权威 ..... (5)

03 行动起来,把想法变成现实 ..... (9)

04 爱别人,就是爱自己 ..... (13)

05 每一次挫折,都是一次成熟 ..... (16)

06 有舍,方能有得 ..... (21)

07 一个微笑,能融化整座冰山 ..... (24)

08 自尊自爱,绝不能在淤泥中腐烂 ..... (28)

09 生气,不如争气 ..... (32)

10 迈出第一步,一直走到终点 ..... (36)





## 在绝望中寻找希望

- 11 自我取乐,为自己制造快乐 ..... (40)
- 12 与世无争,顺其自然 ..... (44)
- 13 不要吝啬真情,它是成功路上的基石 ..... (46)

## 第二章 走下去,你还有一双完美的脚

- 01 更新思想,才能获得新生 ..... (52)
- 02 不修改目标,只修改手段 ..... (55)
- 03 做足准备,抓住每一个机会 ..... (58)
- 04 释放热情,才能点亮成就感 ..... (62)
- 05 果断处事,不推卸责任 ..... (67)
- 06 自嘲,是一种保护自己的手段 ..... (69)
- 07 健康心态,助你成功社交 ..... (73)
- 08 做自己,是对非议的最好回答 ..... (76)
- 09 争吵,可以是一门艺术 ..... (80)
- 10 保持婚姻的幸福感,不可盲目的爱 ..... (83)
- 11 不必承受太多,该放下时就放下 ..... (89)
- 12 沉默,撬动人生的两个字 ..... (94)
- 13 不以自我为中心,配角也要做好 ..... (98)

## 第三章 绽放,在绝望的土壤上开花

- 01 爱,是生命永恒的主题 ..... (104)





- 02 坚守,属于自己的美丽 ..... (107)
- 03 远离自卑,刻不容缓 ..... (111)
- 04 自信乐观,没有什么“不可能” ..... (114)
- 05 人可以无貌,但不能无才 ..... (118)
- 06 顽强的生命,不会屈从于命运 ..... (123)
- 07 走自己的路,风景只在自己心中 ..... (126)
- 08 经得起诱惑,才能守得住成功 ..... (130)
- 09 磨砺到了,成功也就不远了 ..... (133)
- 10 一只眼睛,也能看见天堂 ..... (135)
- 11 留住个性,胆识过人地活着 ..... (139)
- 12 真正“孤独”时,才有真正的朋友 ..... (143)
- 13 转过身去看,世界就平衡了 ..... (146)

#### 第四章 发掘潜能,探寻生命中最珍贵的宝藏

- 01 从“疯狂的忙碌”中解脱,换一种思维生活 ..... (152)
- 02 利用你的嫉妒心,开发自身潜能 ..... (155)
- 03 活在当下,把生活变成诗歌 ..... (158)
- 04 清扫心灵的尘埃,享受快乐与品味痛苦 ..... (162)
- 05 独具匠心,造就传奇的力量 ..... (167)
- 06 从一座山峰,到另一座山峰 ..... (170)
- 07 在平凡生活中,寻找真实的自己 ..... (173)





## 在绝望中寻找希望

- 08 别怕,黑暗一捅就破 ..... (178)
- 09 告诉自己,“我行” ..... (180)
- 10 赶走“拖延”的妖魔,打开你身前的门 ..... (183)
- 11 越挫越勇,终将实现逆转 ..... (187)
- 12 不断升级你的目标,永不言弃 ..... (190)
- 13 摘下面具,虚心接受忠告 ..... (195)



# 第一章

## 低谷,只是人生的短暂逗号

“人生如大海,无日不风浪。”人生的低谷就像大海上的浪花起伏不定,失意和绝望往往伴随着困境存在。失意时,要看到,一帆风顺只是美好的愿景,人生的多难、多艰、多变才是常态,但所有困境都是暂时的。美好的人生需要苦难的点缀,把握好困境带来的机会,在坚持中寻求新的突破。

## 01 好心态,胜过好身体

许多人认为身体不好是一个不能克服的巨大障碍,但下面的故事一定会让你明白一些道理。

在美国威斯康辛州的福特·亚特金逊附近一个小农场里,生活着琼斯一家。虽然琼斯凭借健康的身体每天起早贪黑地工作,但仍然不能使农场生产出比他的家庭所需要的更多的产品,这样的生活年复一年地过着,直到琼斯患了老年全身麻痹症,卧床不起,几乎失去了生活能力。

凡是认识的人都确信,他将永远成为一个失去自由和希望的病人,他不可能再为这个家贡献什么了。然而,琼斯却不这么想,他的身体是麻痹了,但是他的心态并未受到影响。他能思考,他确实在思考、在计划,他要用另一种方式供养他的家庭,他不想成为家庭的负担。

他把他的计划讲给大家听,他说:“我很遗憾,再也不能用我的身体劳动了,所以我决定用我的头脑从事劳动。如果你们愿意的话,你们每个人都可以代替我的手、脚和身体。我的计划是把我们农场的每一亩地都种上玉米;再用所收的玉米喂猪;当我们的猪还幼小肉嫩时,就把它宰掉,做成香肠,然后把香肠包装起来,取一



个我们自己的名字,送到零售店出售。”他低声轻笑,接着说道,“也许这种香肠会在全国像热糕点一样出售。”

琼斯说出了一句最成功的预言,这种香肠确实像热糕点一样出售了!几年后,“琼斯乳猪香肠”竟成了家庭生活的日常用语,成了最能引起人们胃口的一种食品。他躺在床上看到自己成了百万富翁,他很愉快,因为他是一个有用的人。

琼斯以自己的经历撰文,给那些因为生理残障而绝望的病人,其中有这样一句话:如果人生交给我们一个问题,它也会同时交给我们处理这个问题的能力,而绝不会使我们陷入窘境。每当我们受到阻碍不能正常地发挥我们的能力时,我们的能力就会随之变化。即使你的身体处于一种极不好的状态中,只要你的心态是好的,你仍然可以过着对社会有用的幸福生活。

因此,身体的残疾不是最可怕的,最可怕和危险的是一个人的心态失衡。以前有句俗语:身体是革命的本钱,现在应该说:心态是“革命”的本钱。一个各方面都健康的人,如果他不能以“健康”的心态去面对生活,坏心态很容易将他打垮,就像下面故事中的保罗。

保罗有一个温暖的家、温柔的妻子和高薪的工作,然而他的情绪却非常消沉。他总是感到呼吸急促、心跳加快、喉咙也像长了什么东西一样有种梗塞感。医生劝他在家休息,暂时不要工作。他反而认定自己身体的某个部位有病,快要死了,甚至为自己选购了

一块墓地,并为他的葬礼做好了准备。一段时间之后,并没有更坏的事情发生,但是由于恐惧,他仍然心神不宁,体重骤减,甚至感到所有的病症更加明显。这时他的医生命令他到海边去度假。

由于带着心里的死结,海滨之旅使他的恐惧感有增无减。一周后他回到家里,开始静等着死神降临。

保罗的妻子也对他的样子充满了疑问,但她不愿意莫名其妙地等待,于是将他送到了一所有名的医院进行全面的检查。医生笑着告诉他:“你的身体壮得像头牛,你的症结是吸入了过多的氧气。”面对令保罗瞠目的诊断结果,他将信将疑地问:“我该怎么办呢?”医生说:“当你再感觉到这种不适时,可以暂时屏住气,或拢起双手放到嘴前向掌心呼气,也可以用这个。”医生递给他一个纸袋,他就遵医嘱行事。结果他所有的症状都不复存在了,离开医院时他已是一个非常愉快的人。

当他重新坐到办公桌前时,他不知道应该感谢自己的妻子还是医生,但有一个答案是确凿无疑的:好身体难敌坏心态。

以上事例说明:一个身体完全健康的人如果没有良好的心态,整天疑神疑鬼,不但影响正常的工作,而且很可能毁了自己的生活。反之,一个身体虽然有某些缺陷、但自始至终拥有积极心态的人,不但自己生活充实,而且还能做出有益社会的事情。



## 02 敢于想象,勇于挑战权威

想像力的表面意思是对不存在或未发生的事情加以想像,达到身心充实的目的。闲暇时它可以愉悦精神,遇到困难时它甚至可以拯救生命于危难。

某杂志上曾刊登过这样一个故事:一位政客,一位地质学家,一位诗人,三个人是好朋友,他们一同外出度假时被当地匪徒追杀,他们惟一的逃生之路是要穿越一片人际罕至的荒漠。为了生存,他们一面提防追匪,一面强忍着干渴和饥饿奔向沙漠。求生的欲望使他们熬过了最初的两天,但当他们停下来休息、面对一望无际的沙漠时,他们有点绝望了,因为不知道还要走多久才能走出去。饥饿和疲劳他们还可以抵御,但没有水喝,使他们生还的希望越来越小,他们明显地感受到了死亡的威胁。

政客郑重地向两位朋友承诺说:“如果这时候有人给我们送上一箱矿泉水,我回去后一定让他升官发财。”

地质学家冷静地说:“在这荒芜的沙漠,连一个活的动物都找不到,哪里会有人?我们还是现实点吧,寻找水源!”后来根据多年的实地考察经验,他果真在一块地面发现土壤相对比较潮湿,三人立即折断枯枝做工具,朝湿地不停地刨下去,但直到三个人筋疲力

尽，仍然找不到水源。

时间在慢慢地流逝，第三天早上，诗人醒来时天刚亮，面对着广袤的荒漠，他实在无技可施，便开始想像：要是我们置身于一大片绿地该有多好啊！沐浴在阳光下，畅饮甜美的山泉，溪流静淌，树叶上的露珠被阳光折射成一颗颗晶莹剔透的珍珠……树叶上的露珠？！诗人突然想起了什么，向一棵树急忙奔去。果然，树上还残留着一些露珠。他立刻叫醒同伴，高喊：“我们得救了！”他欢呼跳跃起来。



于是每日的后半夜，他们就想办法啜饮树叶上刚凝结还来不及蒸发掉的露珠。一个星期后，他们出现在荒漠的另一头，而且身体完好，亲人们在为他们活着回来高兴的同时，都为他们竟能徒步穿越这片荒漠的行动感到十分的惊讶和不可思议。诗人挺胸抬头自豪地对人们说：“我的想像力救了我们的命！”





喜欢想像的人,在想像的空间里,他们可以预演自己的理想,品味快乐和满足,并且可能在生死攸关的时刻,使想像力成为救自己于绝境的生命之力。想象的力量在于即使身处逆境,也能帮你鼓起前进的船帆;想象的魅力在于即使身处险境,也能召唤你重新振作的勇气;想象的伟大在于即使遭遇不幸,也能使你保持一颗纯真的心灵。

所以不管现实生活如何,我们都不应丧失对美好事物的想像,它是我们在面临困境时与之斗争的动力。与梦想一样,可以助我们一臂之力的还有我们与生俱来的创造力。充分发挥创造力,不仅可以拥有财富,还会有许多意想不到的东西,一个平凡无奇的人很可能因为适当发挥了创造力而成为了某方面的专家。

很早以前看到过这样一个有关“专家”的故事:

一个聪明的人决定开始一项冒险活动。他大胆的预测一场万众瞩目的球赛的结局(会有很多人赌球),他发出一万封信,对其中的5000人预测甲队胜利,而对另外的5000人预测甲队失败(邮费用不了多少钱,用E-mail更便宜)。毫无疑问,无论如何,他总会说对一半。然后下一次,他又开始预测一场新的比赛,这一次他只给上次说对了的那5000人发信,不再理会另5000人,预言当然还是胜负各占一半;接着再把这个游戏进行下去……经过了四五次后,他已经在千多人或者数百人中建立了极高的威信,那些人会说:“这家伙神了,说得这么准!”他会收到很大的反馈,许多人开始