

为什么有的人成功、有的人失败？
一个简单的观念，就能改变人生！

本书从蜗牛及蜗牛身上那个醒目的大壳出发，通过关于蜗牛壳的7种传说，为天底下每一个努力向上爬行着的“小蜗牛们”，讲述爬行在天地间需要认识的“放下是超越的开始”、“态度是幸福的源泉”、“自己是永远的依靠”、“意志是生命的支点”、“适合的才是最好的”、“只做最真实的自己”、“智慧是成功的武器”7个激励人成功的人生道理。



夏欣 著

蜗牛壳 的7种来源

如果你一年只准备看一本励志书
这本是最好的选择



 南京大学出版社

为什么有的人成功、有的人失败？
一个简单的观念，就能改变人生！

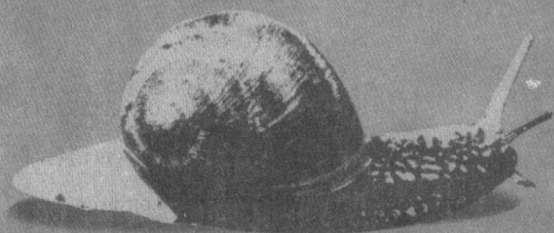
本书从蜗牛及蜗牛身上那个醒目的大壳出发，通过关于蜗牛壳的7种传说，为天底下每一个努力向上爬行着的“小蜗牛们”，讲述爬行在天地间需要认识的“放下是超越的开始”、“态度是幸福的源泉”、“自己是永远的依靠”、“意志是生命的支点”、“适合的才是最好的”、“只做最真实的自己”、“智慧是成功的武器”7个激励人成功的人生道理。



夏欣 著

蜗牛壳 的7种来源

如果你一年只准备看一本励志书
这本是最好的选择



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

蜗牛壳的7种来源/夏欣著. — 南京: 南京大学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-305-04973-6

I. 蜗... II. 夏... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162019 号

出版者 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093

网 址 <http://press.nju.edu.cn>

出版人 左 健

书 名 蜗牛壳的7种来源

作 者 夏 欣

责任编辑 王荣娉 编辑热线 025-83595844

照 排 南京海洋电脑制版有限公司

印 刷 南京京新印刷厂

开 本 787×960 1/16 印张: 10.75 字数: 181 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-04973-6

定 价 26.00 元

发行热线 025-83592169 025-83592317

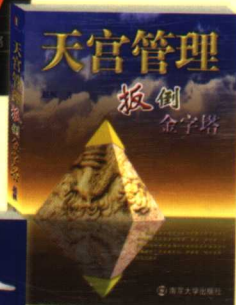
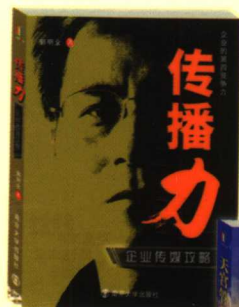
电子邮件 sales@press.nju.edu.cn(销售部)

nupress1@publicl.ptt.js.cn

夏欣

- 以旅行、美食、阅读、梦想、观察万物写人生日记的中等美女。
- 大学主修大众传播，从事过记者、广告文案等工作，目前以文字创作为主。
- 有小钱就去吃，有大钱就出国玩，银行里的存款永远不超过5位数。
- 用不同笔名出版过几本卖得不错的书，在宇河文化出版了《一生只做一件事》、《学校老师没有教的36堂人生课》、《学校老师没有教的36堂工作学分》、《大智无形——好习惯是这样养成的》、《野鸭的精神——逆境中的自我启发与锻炼》、《潜哲学——人生懂得这几个道理不容易》等书，深受读者欢迎，畅销十余万册，荣登金石堂等各大书店畅销排行榜。

经管励志畅销书



南京大学出版社倾情奉献

前 言

周杰伦在《蜗牛》里唱：

该不该搁下重重的壳 寻找到底哪里有蓝天
随着轻轻的风轻轻的飘 历经的伤都不感觉疼
我要一步一步往上爬 等待阳光静静看着它的脸
小小的天有大大的梦想
重重的壳裹着轻轻的仰望
我要一步一步往上爬 在最高点乘着叶片往前飞
小小的天流过的泪和汗 总有一天我有属于我的天
我要一步一步往上爬 在最高点乘着叶片往前飞
任风吹干 流过的泪和汗
我要一步一步往上爬 等待阳光静静看着它的脸
小小的天有大大的梦想

打开尘封的记忆，让多少人还清晰地看见夕阳中那道蜿蜒的痕迹——蜗牛爬行留下的印迹。如果说当年的你从这条细细的印迹中悟出了小小蜗牛背负的沉重及意志的坚定；那么，如今随着你年龄、知识的增长及生活的磨炼，是不是从中悟出更深的内涵了呢？

竞争日益激烈的今天，现代人的生活负担越来越沉重，在面对压力和挑战的时候，我们是否更应该从一个普通的自然生物现象中获得更多的思考和启迪，让小小蜗牛的行为激励我们的生活斗志，改变我们的生活态度呢？

周杰伦在歌中正是借助小小的蜗牛来表达个人努力奋斗的理想——

步一步地努力，拥有一个属于自己的天。

小小的蜗牛总是背着重重的壳，一步一步地往上爬。很多人会羡慕它们，希望自己也拥有一个背在背上的窝，累了、痛了……都可以躲进去，即使是摔了个四脚朝天也不觉得痛。

然而，如今真的让你背上了“壳”，你是不是觉得蜗牛背上的壳原来不是什么安逸的窝，而是重荷了呢？你的脚步是不是变得日益沉重和蹒跚，你的人生目标是不是变得日益模糊和遥远了呢？

且慢着急！环视一下四周，无数的“蜗牛”正背着重负，毅然前行，不管他人如何指指点点，心中依然为自己高喊着：爬行，继续爬行！蜗牛虽然身小力薄，虽然步履缓慢，但却有着清晰的目标和坚定的步伐。

本书从蜗牛及蜗牛身上那个醒目的大壳出发，通过关于蜗牛壳的7种传说，为天底下每一个努力向上爬行着的“小蜗牛们”，讲述爬行在天地间需要认识的“放下是超越的开始”、“态度是幸福的源泉”、“自己是永远的依靠”、“意志是生命的支点”、“适合的才是最好的”、“只做最真实的自己”、“智慧是成功的武器”7个激励人成功的人生道理。

希望本书能打开读者尘封的记忆，让小小的蜗牛继续给予您的人生积极向上的启迪与力量！

目 录

蜗牛壳的来源之一 放下是超越的开始

从前蜗牛背上没有重重的壳，而是有一对美丽的翅膀，蜗牛可以在天空中自由地飞翔。在一次森林里举行的飞行比赛中，蜗牛战胜了老鹰、鸽子、燕子、蜻蜓、蝴蝶等所有飞行高手……

1. 生命就是得与失的过程2
2. 不要让荣誉成为绊脚石7
3. 忧郁只会让你踟蹰不前13
4. 只有放下才能轻装上阵18

蜗牛壳的来源之二 态度是幸福的源泉

小蜗牛问妈妈：“妈妈，妈妈，为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重、又笨又丑的壳呢？”妈妈回答说：“那是因为我们的身体没有骨骼的支撑，不能走，只能爬，爬又爬不快。所以……”

1. 世间万物都会物尽其材26
2. 努力经营已拥有的幸福32
3. 不让世俗蒙蔽幸福的心37
4. 树立正确态度才能幸福43

蜗牛壳的来源之三 自己是永远的依靠

有一天，蜗牛爸爸一脸严肃地告诉小蜗牛：“你长大了，从此要自己去生活了！”“可是，爸爸，我还没有长大，我连壳都没有。出去怎么栖身，怎么生存？”……

1. 做人首先应该自立自强50

2. 娇生惯养只会害人害己55
3. 好逸恶劳终将一事无成60
4. 依赖他人终将碌碌无为64

蜗牛壳的来源之四 意志是生命的支点

在古老的神话中，曾有这样一个传说——主宰万物命运的塔罗神，当她的脸颊有泪划过时，会实现人们的一个愿望……

1. 拥有主见不受他人左右73
2. 当决则决处事必须果断78
3. 强化意志需要自我约束81
4. 意志坚强扛起生命价值86

蜗牛壳的来源之五 适合的才是最好的

蜗牛驮着他的壳缓缓地爬。一日，他问他的壳：“习惯吗？”蜗牛壳回答说：“很舒服，虽然慢但很安全……”

1. 生命中有些东西只适合你95
2. 你一生想拥有的就在眼前101
3. 勇敢面对你的失败与挫折105
4. 回头未必不是最好的选择111

蜗牛壳的来源之六 只做最真实的自己

有这样一只蜗牛，由于发生变异，它生下来就没有外壳。在成长过程中，当它与其他小蜗牛一起玩耍时，无论是捉迷藏、爬树、跳格子，还是赛跑等，它都一定会赢……

1. 每个人都有自己的特点118
2. 命运掌控在自己的手里123
3. 不因别人而去轻易改变129

4. 人生是不断进取的过程	134
---------------------	-----

蜗牛壳的来源之七 智慧是成功的武器

乌龟和兔子的赛跑，乌龟被公认为很有智慧。所以，乌龟就变得骄傲自大起来，每天在森林里大摇大摆地走着，自认为很有智慧，不把大家放在眼里……

1. 智慧是勇气与成功的基石	141
2. 让智慧改变你生活的质量	146
3. 智慧来自知识的不断积累	152
4. 明天的资本就是比拼智慧	157

蜗牛壳的来源之一

放下是超越的开始

从前蜗牛背上没有重重的壳，而是有一对美丽的翅膀，蜗牛可以在天空中自由地飞翔。在一次森林里举行的飞行比赛中，蜗牛战胜了老鹰、鸽子、燕子、蜻蜓、蝴蝶等所有飞行高手，取得了冠军，得到了一个漂亮的冠军奖杯。

蜗牛得了冠军很得意，整天把奖杯背在背上。朋友们提醒他说：“你整日背着奖杯，就不能练习飞翔了呀！”蜗牛这时总是不屑地回答：“怕什么，我是冠军……”

到了第二届飞行比赛，蜗牛才决定先把奖杯放下去参赛，想蝉联冠军。可是他发现奖杯和他的身子已经连为一体了，根本拿不下来。从此，动物世界失去了作为飞行冠军的蜗牛，只剩背着古典造型的奖杯在地上爬行的蜗牛了。

生命之船在时间的长河里顺流而下，在每一个点上的每一次选择都具有不可逆性，只能向前走，只能在下一次选择时，努力选择得更好，然而，生命中的未知，让选择不可预测。生命便无外乎是生与死、成功与失败、富贵与贫贱、温饱与饥饿……拥有生命是得，生命结束是失；取得成功是得，遭遇失败是失。所有种种，正如蜗牛背上的壳，不懂得放下就无法超越自己。

切记：生命就是一个得与失的过程。



1 生命就是得与失的过程

有所得必有所失，拥有生命就要承担生命中的曲曲折折，取得成功就要付出艰辛的劳动和百般的努力；逐渐成熟稳健了，就会失去童年的单纯与快乐；等到老年，人生阅历丰富了，生命却已近黄昏；有家了，就会失去单身的自由；成就高官显要了，就会失去一般人悠闲自在的生活；成为名人、明星了，就要注意言行举止，失去相对于普通人的自由放任。这正所谓“有得必有失”。

人从诞生那一天起，就要为尘世中的功名利禄、衣食住行不断地努力，孜孜不断地追求，想得到很多东西，也失去了很多东西，就如同蜗牛背上的壳，得到了却失去了飞翔的自由。得到之后，失去之后，最终撒手而去，化作尘土。亦如《红楼梦》里《好了歌》所唱：“世人都晓神仙好，唯有功名忘不了！古今将相在何方？荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好，只有金银忘不了！终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。……”

这不是悲观厌世，这是生命的客观规律，注定赤裸裸来往天地间。在岁月的长河里，任何人都是来去匆匆的过客，谁也不可能永久存活在上，也不可能永远地拥有什么，凡得到的，终究要失去。得与失，没有绝对的

界线，有得必有失，有失也会有得，“塞翁失马，焉知非福”。

船在大海中航行，天气骤变，风浪中，船沉了，唯一的幸存者被风浪冲到一座荒岛上。幸存者除了维持自己的生命外，就是每天站在岛的最高处翘首以盼，希望有船来救他。然而，很长一段时间过去了，没有船来。

为了活下来，他开荒种地，捕捉野兽，钻木取火，想方设法弄些树木枝叶给自己搭建了一个“家”，他发挥了最大的生存动力和大自然抗衡着，就是希望能活着等人来救他。

每天，他都祈祷，希望万能的上帝保佑他。然而，不幸的事发生了，他历经千辛万苦搭建的住所，在他外出寻找食物时，风吹火种导致一场大火，顷刻之间把他的“家”烧为灰烬。他眼睁睁地看着滚滚浓烟消散在空中，悲恨交加，眼中充满了绝望。

第二天一大早，当他还在痛苦中煎熬时，风浪拍打船体的声音惊醒了他，一艘大船驶来了。他得救了。

“你们是怎么知道我在这里的？”他问。

“我们看见了您燃放的烟火信号。”

这位幸存者，他遭遇了风浪，失去了伙伴，但他还有生命，这便是得；他努力地求生，可是一场大火让他失去了生活的勇气，这是失，然而，正是这失使他获救。所以，人的一生，总在得失之间。有所得，就有所失；有所失，另一方面必有所得，正如那只不肯放下荣誉的蜗牛，得到了荣誉的奖杯却永远背负了一个重重的壳，万事万物都相辅相成，互为影响。

面对人生的得与失，人们怕的不是得，而是失。得到固然可喜，失去也并不可怕。懂得取舍，知道自己真正想要的是什么，并得到它，那便是圆满。失败的时候也别气馁，可能有另一种意想不到的收获出现。在此过

程中，心灵或许煎熬，灵魂却会更加坚强。

美国有一个黑人女孩叫康多莉扎。这个名字来自意大利的一个音乐术语，意思是“甜美的弹奏”。取此名是因为她的父母希望她日后能成为著名钢琴家。当她还不能完整地说出一句话的时候，就已经能够识谱，年仅3岁，手指还够不到琴键的时候，她的母亲就开始教她古典钢琴课。当她能弹的时候，就开始练习巴赫和柴可夫斯基的曲目了。5岁那年，她在一个咖啡馆里举办了首场独奏音乐会，只为表达对一位新老师的敬意。5岁，她的音乐天赋、才华显露无遗。她的父母和她都为此而努力着、向往着她能成为世界著名的钢琴家。

15岁，康多莉扎考入哈佛大学，17岁从圣玛丽学院毕业，接受系统知识教育。此时，她面临人生一个重要的选择。她是应该做一个成功的钢琴家，还是朝其他方面发展？这时候的她也该有自己的想法了。还在犹豫的过程中，一次，进行音乐等级的考试，台上的她十分努力地弹奏，却感觉评委们并没有认真地听，而是相互间在大声聊天。有时，她还会被突然打断，表演结束后，便有人说：“非常感谢小姐，下一位。”

这一瞬间，她的心被刺疼了，心灵中一种微妙的思想使她认为必须寻找另一片天空，另一块能够充分展现自己才华的地方。于是，她鼓起勇气，向父母解释说：“对不起，我改变了，我不再想成为一个钢琴家。”她的父母尽管非常失望，但还是接受了女儿的决定，她选择了国际关系专业。

正是这个决定，使她没有去当一个钢琴演奏家，而成为叱咤世界政坛的风云人物。她便是美国首位黑人女国务卿康多莉扎·赖斯。

其实，当钢琴家是得，也是失，当国务卿是得，也是失，只是看你如何看待，你的价值观如何评判。

人的一生追求什么，什么对自己才是有意义的，怎样活一辈子才算有价值，都在于长期以来由于知识、阅历、经验，还有来自其他方面的束缚而形成的综合体。每一次的选择，都在取舍之中把握尺度，为了得到熊掌，可以失去鱼；为了所热爱的事业，可以失去适当的消遣娱乐；为了爱情，可以不受金钱的诱惑；为了捍卫科学、真理，可以失去名利乃至生命。当然，那只蜗牛也可以放弃荣誉的壳，以得到一个超越的自己。

但是，作为人绝不能为了得到金钱而失去爱情，为了苟活而失去气节，为了功名而失去人格，为了个人而失去团体乃至更高利益。

然而，得与失之间并不是绝对相等的。在某一方面得到的多，可能在另一方面得到的少；在某一方面失去的多，可能在另一方面失去的少。收入不高的工薪族，虽然在物质上得到的少，但他热爱自己的工作，与家人相处的时间多，家庭幸福，生活充实，他在精神上得到的就多。有的人潜心研究科学，一心钻研技术，他在精神上得到的多，为社会作贡献，为科学作贡献，但留给伴侣和孩子的时间便会相对的少。

人有需求、有理想，人在追求着，总是想得到而害怕失去。然而，人生不是一个只进不出的无底容器，它是一个有得有失的交换过程，且重要的是，在这样的得失中，如何让短暂的生命有意义、有价值。

明确得与失的辩证关系，才能在得失之间作出明智的选择。

美国石油大王洛克菲勒，33岁时就成了美国第一个百万富翁，43岁时创建了世界上最大的独资企业——标准石油公司，每周收入达100万美元。然而此时的他却是个只求“得”，不愿“失”的资本家。

一次，他托运百万美元的货物，在途经伊利湖时，为避意外之灾，投了保险，但货物托运顺利，并未发生意外。于是，他为所交的150美元保险费而懊悔不已，伤心得失魂落魄，病倒在床上。他的这种患得患失、斤

斤计较的想法给他带来了不少烦恼，使他的身心健康受到了严重伤害。到53岁时，他几乎成为植物人。医生替他做心理咨询，告诉他得与失的道理，得到金钱失去生命孰轻孰重，调节心态与自闭苦思中，人生的意义远不只一种形式，等等。

在医生的帮助和治疗下，洛克菲勒有了深刻的领悟。他开始为他人着想，热心资助慈善和公益事业，先后捐出几笔巨款援助芝加哥大学、塔斯基黑人大学，并成立了一个庞大的国际性基金会——洛克菲勒基金会，致力于消灭全世界各地的疾病、文盲和无知。洛克菲勒把钱捐给社会之后，感受到了人生最大的满足，再也不为应该失去的金钱而烦恼了。之后，他轻轻松松地快活地生活着。

其实，生活就像一团火，它能使人感到温暖，也能使人感到烦躁甚至是带来灾难。承受了得与失的考验，人生就会变得和谐快乐。这些，都源自每个人的人生观、价值观，如何取舍、作何选择都绝不相同，各人在得失上的定义也绝不相同。

人生在世，如白驹过隙，不可能得尽世间所有，也不会一无所有。对于得失，坦然面对。通过努力得到的，好好珍惜；努力了也得不到的，不要自寻烦恼，得失只是生命的体验。

得到是可喜，但喜而不狂；失去不忧，忧而不成疾。有些人为了得到，不达目的不罢休，不惜采取任何手段，得到了，亦可能失去更快；而有些人，觉得只要饿不死，便不积极去追求，没有机会体会更深的境界。

淡然是一种态度，但却是得到之后的淡然，是在原则之下的淡然，而不是消极的态度。该得则得，当舍则舍，才能坦然地面对得与失，找到生活的意义。这样的得失观才是客观而乐观的。有得必有失，有失必有得，只是多少的问题，大小的问题，正反的问题。

对于得失，认识要分明。就如同蜗牛壳，本来蜗牛得到冠军是得，是荣誉，可是蜗牛把握不好，却成为失去，失去了轻盈的翅膀，失去了在天空自由飞翔的本领。

人生中，得与失常常常发生在一念之间。到底要得到什么？到底会失去什么？见仁见智。随着年龄的增长、阅历的充实，人应该随时调整自己的生命点，该得的，不要错过；该失的，洒脱地放弃。都得，一定是他人为你放弃；都失，也太对不起自己。就如同蜗牛壳一样，得到了冠军却背负了壳。

人生有得必有失，有失必有得。因此，只有忍痛割爱，勇于舍弃，才能更好地获得，坐拥成功与辉煌。

一棵树挺拔着展示自己，不怕风雨、不断向上，这是树的荣誉；一株草绕过坚硬的石块探出头来，凭着生生不息的顽强意志，这是草的荣誉；飞蛾扑火直到生命的最后一刻……这些，都是荣誉，而荣誉的背后，需要的是树的坚持，草的坚韧，飞蛾的执著。

人的一生是奋斗的过程，成绩只说明过去，未来还需要努力。像蜗牛般抱着荣誉沾沾自喜，死不放手，最终，荣誉将化为壳，背负一生。

所以，荣誉只是起点，不是终点。不要让荣誉成为你的绊脚石。

2

不要让荣誉成为绊脚石

这是个繁华时代，一个人倘若身处繁华而不受繁华的负面影响，懂得维护生命的高贵、坚韧、善良、责任、诚信、进取和美好，能约束住各种贪欲，使之不超出原则而误入歧途，这才是真正的过人之处，才能真正了解生命存在的价值。