

在这个世界上，
有许多事情是我们很难预料的，
总会遇到很多不如意的事。
我们不能控制际遇，
却可以掌握自己；
我们无法预知未来，
却可以把握现在；
我们不知道生命有多长久，
但我们却可以安排当下的生活。
我们无法避免逆境与困难，
那就迎难而上，
获取新的生活！

Du
guo SHENG
张 权 编著 MING zong de
bu ru yi

度过生命

给逆境中的你指引方向
为迷茫中的你导路引航

中的不如意

度过生命中的不如意

张权 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

度过生命中的不如意 / 张权编著. —北京: 金城出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-80084-907-7

I. 度... II. 张... III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146099 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑室)6421 0080

网址: www.jccb.com.cn

三河市君旺印装厂印刷

155×225 毫米 1/16 印张: 17.25

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

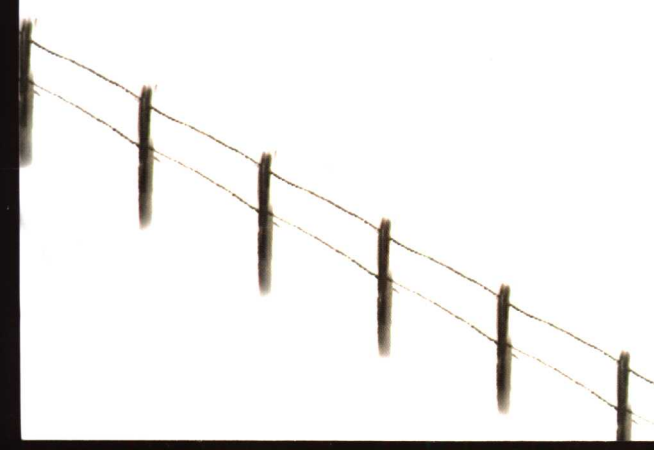
印数: 1-5000 册

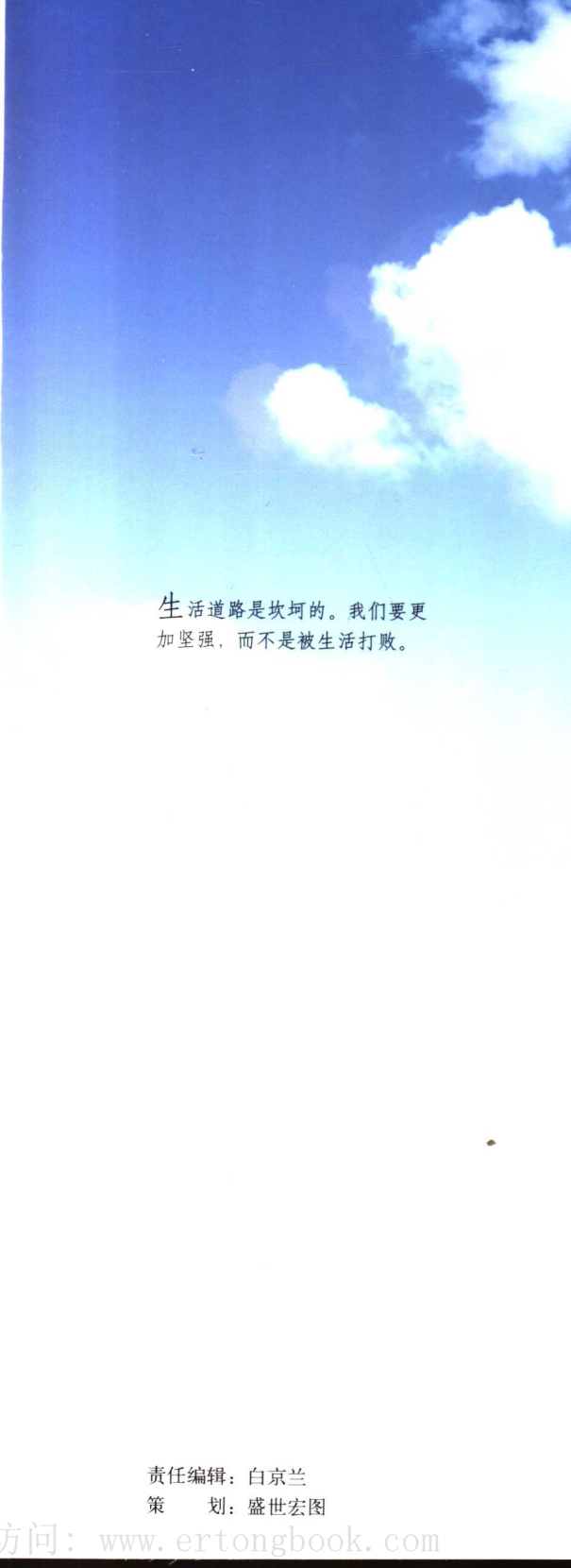
ISBN 978-7-80084-907-7

定价: 24.80 元



没有一帆风顺的命运，没有事事如意的人生，苦难是人生的必修课，逆境是成功的基石。用豁达的心境，睿智的头脑，坚强的意志度过生命中的不如意，迎接你的必将是一片晴朗的天空。





生活道路是坎坷的。我们要更加坚强，而不是被生活打败。

责任编辑：白京兰
策 划：盛世宏图

为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

FORWORD

生于尘世，每个生命都是一个或长或短的过程，而不是结果。在这漫长的生命之旅中，有看透人生的智者；亦有看破红尘的愚人。在这世界上，有些人之所以没有抛开一切多余的东西，去做自己想做的事，是因为总认为自己还会活很久，生命的路还很长。正是这一点量上的差别，使我们的生命有了质的不同——有些人，把一生的琐碎连同诸多苦闷一并带进了坟墓，而另外一群人，在生命中的阴霾和不如意莅临时，则选择用一颗豁达的心来勇敢面对。

法国文豪罗曼·罗兰曾说：“累累的心灵创伤，就是生命给你的最好东西，因为，每个创伤上面都标志着迈向成功之路的记号。”的确，平静的湖面，训练不出精练的水手；安逸的环境也缔造不出划时代的英豪。因此，当生命中的诸多不如意与我们不期而遇时，唯有用坚强和坦然的心态度过，才能在垂垂暮年，凝眸生命之时无愧地对自己说：“我不枉来这世上走一遭，短促的生命之旅中，可谓不虚此行。”

有个泰国企业家，玩腻了股票后，转而去炒作房地产。他将自己所有积蓄和银行贷款全部投资曼谷郊外一个备有高尔夫球场的15幢别墅里。

不料，别墅刚盖好，时运不济的他却遇上了亚州金融风暴，不但别墅一间未卖出，连贷款也无法偿还清。

情绪低落的企业家，斗志全失，他怎能料到，从未失过手的自己，居然会陷入如此困境。

有一天，他坐在早餐店里，忽然灵光一闪，想起太太亲手做的美味三明治，他决定要振作起来，重新开始。

当他向太太提议从头开始时，太太也非常支持，还建议丈夫要亲自上街叫卖。企业家经过一番深思远虑之后，终于下定决心行动。

从此，在曼谷街头，每天早上大家都会看见一个头戴小白帽，胸前挂着售货的小贩，沿街叫卖三明治。

“一个昔日的亿万富翁，沿街叫卖三明治”的消息很快地传播开来，购买三明治的人也愈来愈多，这些人中有出于好奇的，也有出自同情的，而更多人只是因为三明治的独特口味，慕名而来。

从此，三明治生意越做越大，企业家也很快走出了人生的低谷。

这个企业家名叫施利华，几年来，他以坚韧的精神，获得全国人民的尊重，后来更被评为“泰国十大杰出企业家”之首。

从施利华的经历，我们可以得出这样一个结论：永远不要向生命中的不如意低头，只要还活着，生命就有绚烂的机会。而面对这些，我们唯一能做的就是，笑对那些不如意，把没做完的事继续做完，把不幸变成幸运，把抱怨转化为感恩，把失败转化为成功。

要相信，上天散布给人间的苦难与月光一样均等，这世上，没有一个人活得容易，更没有一个人整日被鲜花萦绕，既然生命赋予了我们，纵使再多的磕磕绊绊，琐琐碎碎，我们也要努力着、抗争着、坚强着，因为，我们都明白一个道理：生活中有很多不如意，笑一笑也就过去了；想让平淡的生活荡起涟漪，认真点，幸运也就来了；想要有位心爱的人来爱自己，自己珍惜，默默地付出也就会如愿以偿了。

是啊，对于生命，源于生活，总别奢望得太多，只要有坚持到底的勇气，生命的花总会在那些不如意的洗涤下悄然绽放！

编者

2007年1月

PART ONE

当压力浸满身心时

——做个硬肩膀的人

- 忙,别让心“亡” /2
- 非做不可的事不能太多 /3
- 有适度的压力才能激发潜力 /4
- 放下,是成功的预言 /6
- 抖落一身“泥沙” /7
- 生活的弯曲艺术 /9
- 忙里岂能不偷闲 /11
- 冲破时间的压力 /12
- 让心底的光照亮夜行的路 /14
- 学会随遇而“安” /16
- 苦尽甘来终有时 /17
- 做个硬肩膀的人 /19
- 任何磨炼都是成功的基石 /21
- 在苦难面前自强不息,一定可以赢得成功和幸福 /22

PART TWO

当往日的阴影笼罩生命时

——把影子甩在背后

- 只要面对阳光,就能甩掉背后的阴影 /26
- 事情既然如此,就不会另有他样 /28
- 面对失败时,寻找另一个成功的契机 /29



和过去说再见 /31
要有遗忘的能力 /32
坚持着展望美好的明天 /34
抓住现在,与昨天的痛苦决裂 /35
别再哀痛昨天的失败 /37
知苦还尝,方能成人所不能 /38
在灰烬中享受重生的喜悦 /40
别为生命支付过多成本 /42
保持自我本色 /43
莫让过去的仇恨或悲伤伤害自己 /44
现在的感觉好比外表美更重要 /46
别拿过去的卑微惩罚自己的一生 /47

PART THREE

当事业力不从心时

——想改变世界,先改变自己

赚钱不是人生唯一的目标 /52
用汗水代替口水 /53
想改变世界,先改变自己 /55
失败让生命升华 /56
无论何时,都要发挥自己的强项 /58
斩断自己的退路,才能更好地赢得出路 /59
肯定自己才能看见成功 /60
只有善待失败,才能避免再次失败 /62
再坚持一下,准能成功 /63
操之在我赢得机会 /66
要有奋战到底的勇气 /68
永葆进取心,才能摆脱困境 /70



- 人一旦颓废,万事皆无法达成 /71
敢于选择才会幸福快乐 /73
生命的倒退源于畏首畏尾 /75
别让错误心态误了你 /76
只要敢于尝试,就会赢得更多的成功机会 /78
忍耐暂时的痛苦 /79
相信自己,无所不能 /81
哭过之后从头再来 /83
靠自己的努力改变残缺的命运 /84

PART FOUR

当生活布满阴霾时

——日子难过,更要认真度过

- 日子难过,更要认真地度过 /88
改变命运之前先改变自己 /90
改变了心态,生活也会随之改变 /92
相信这也会过去,一切将会过去 /93
生活中本就有很多不如意,会比较才会有幸福 /95
安排自己的生活,安排自己的快乐 /97
抛下烦恼去争取快乐 /98
用一颗温馨的心,迎接晨曦的阳光 /100
不能流泪就微笑 /101
感谢生活 /102
你可以从不同的角度看待生活 /104
知足,是人生唯一真正的财富 /105
用非凡的毅力赢战成功 /106
能够坚强地活着,就是一种莫大的幸运 /108
当处于绝境时,应该另辟蹊径 /109



在生活中成熟起来 /111

从容地拥抱快乐 /112

满怀希望的活着 /113

PART FIVE

当跌入人生低谷时

——人生没有过不去的坎

人生没有过不去的坎 /116

成功属于越挫越勇的人 /117

人生,随时都可以重新开始 /119

把绝望当作下一个希望的开始 /121

再努力一次 /122

挫折孕育着辉煌 /124

只有真正认识自己,才能拯救自己 /125

敢于创造条件的人,才能取得成功 /127

苦难,让生命更显珍贵 /128

跌倒,别忘了立刻爬起来 /131

承担苦难,才能创造奇迹 /132

生命的绿灯总会亮但不会一直亮 /134

走出被人歧视的人生低谷 /135

在厄运来临时从容面对 /137

PART SIX

当承受失去的折磨时

——感谢自己,可以重新开始

别放弃对生命喝彩的勇气 /140

感谢自己可以重新开始 /141

度过
生命
中的
不如意



- 能忘怀得失的人最富有 /142
- 勇敢地选择属于自己的天空 /144
- 把另一只鞋子扔掉 /146
- 每一种生活都有它的得与失 /147
- 无需在得与失之间徘徊 /148
- 不要忽视自己拥有的 /150
- 只求生命中最有价值的东西 /151
- 正确等待生命中的得与失 /153
- 不要惋惜,才能更快乐 /154
- 缺憾换来圆满 /155
- 不要说自己什么都没有 /157
- 笑看人生起伏 /158
- 经受住苦难的考验 /159

PART SEVEN

当现实与理想遥遥相隔时

——活在当下

- 简单的生活最唯美 /164
- 把微笑留在现在 /165
- 不能活在当下,则失去当下 /167
- 想得到越多,失去的就越多 /168
- 其实,金鸟就在当下 /170
- 为自己种下一棵“心安草” /171
- 好好珍惜目前所拥有的一切 /172
- 平静是福 /173
- 执著于空想的追求是一种负担 /175
- 该放弃的就要放弃 /176
- 学会真心欣赏自己 /177



贪婪是无处闪躲的明枪 /179

快乐的人生首先是豁达的 /181

PART EIGHT

当情感的堡垒摇摇入坠时

——不要为瞬间的激情迷了双眼

错过,不是青春的过错 /184

现实不是感情的绊脚石 /186

怀疑也是一把开启爱情之门的钥匙 /187

没有完美的爱情也没有完美爱人 /189

爱情爱谁 /190

用一生的爱点燃一盏灯 /192

不离不弃才能守住夫妻之道 /193

我们一起来做 /195

包容是相互的 /196

赎回我们的幸福与快乐 /198

爱情里的生活方式 /201

珍惜前世修来的夫妻缘 /202

为爱守候 /204

暂时关闭自己的耳朵 /205

牵手一生 /206

让我们的爱泛起浪漫的涟漪 /207

幸福在你的尾巴上 /209

不要为瞬间迷失了双眼 /210



PART NINE

当心灵开始迷惘时

——心盲只会让你不断迷失

走出自卑的阴影,每个人都会超越自己 /214

不对自己失望 /215

为自己点亮一盏长明灯 /216

看不见错误,就会陷入迷途 /218

心盲只会让你不断迷失 /219

别让怯懦淹没了自己的天赋 /220

迷失方向时,记得校对好心灵罗盘 /221

继续走完下一里路,就可以创造奇迹 /222

有生命才有希望 /223

为自己播下希望的种子 /226

摒除杂念,才能完成人生考验 /227

蒙住了眼睛,只会盲目地过一生 /229

只要不放弃,就能看见日出 /230

在绝望之中给自己留下一点希望之光 /232

PART TEN

当心情备感压抑时

——做心情的主人

不为遇到的麻烦而心烦 /236

以笑声面对残酷的命运 /237

沮丧,常常让你错失良机 /239

向下比较 /240

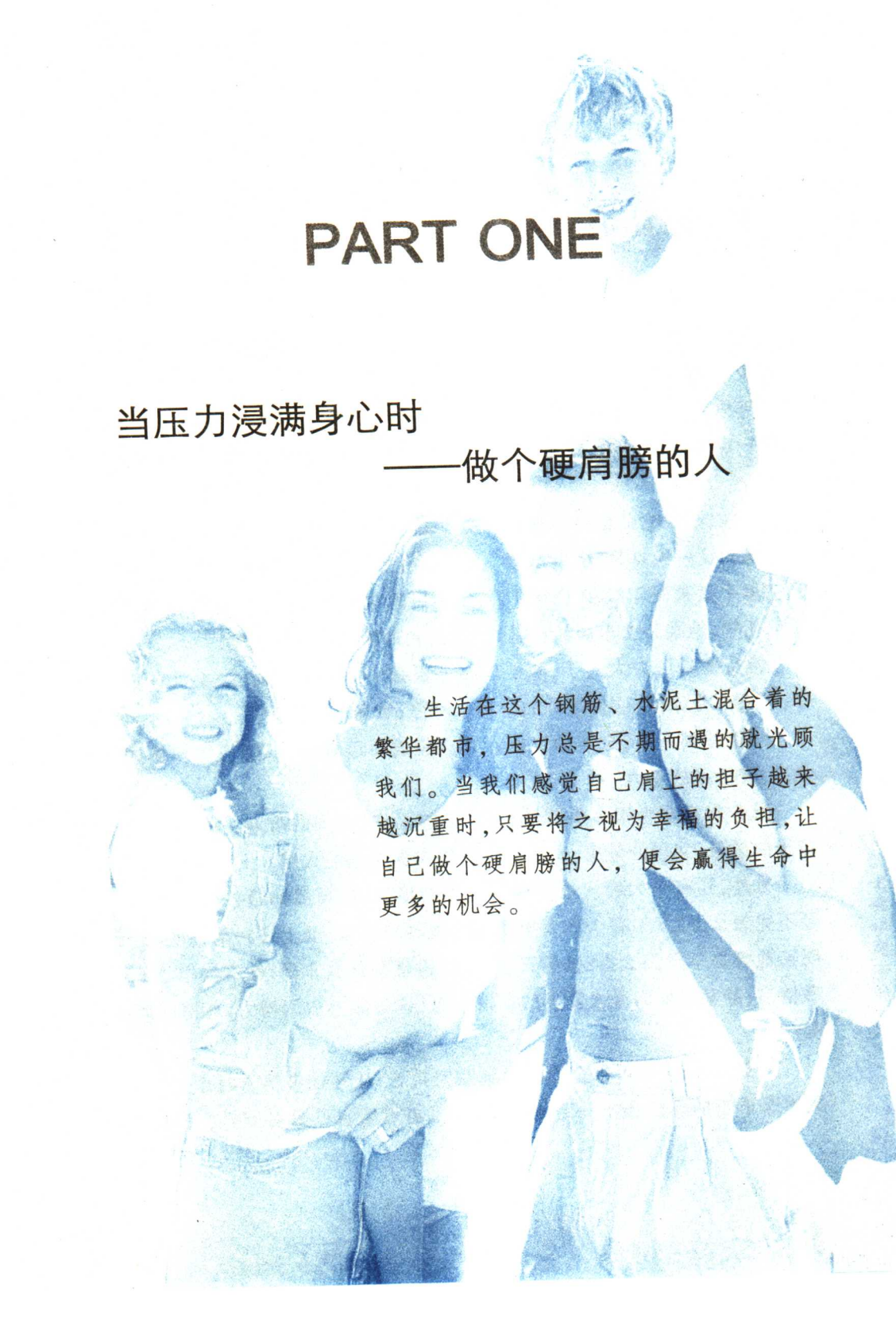
感恩获得好心情 /242

对选择投入 /243



爱你的仇人 /245
洗涤心灵,快乐地生活着 /246
别为从未拥有东西忧郁 /247
穿透灵魂的微笑 /249
让烦恼也变得快乐起来 /250
笑对失败是对失败最有力的回应 /251
自寻烦恼,日子当然充满苦恼 /253
低头,向自己的失控情绪道歉 /254
做心情的主人 /256
有些事想得太远,会有无尽的烦恼 /257
换个角度便能看见阳光大道 /258
用希望和幽默抵毁恐惧 /259
别让忧虑缠着你不放 /261
好态度好心情,才有好结果 /262





PART ONE

当压力浸满身心时

——做个硬肩膀的人

生活在这个钢筋、水泥土混合着的繁华都市，压力总是不期而遇的就光顾我们。当我们感觉自己肩上的担子越来越沉重时，只要将之视为幸福的负担，让自己做个硬肩膀的人，便会赢得生命中更多的机会。

忙,别让心“亡”

富兰克林·费尔德说过这么一句话:“成功与失败的分水岭可以用这么五个字来表达——我没有时间。”

当你面对着沉重的工作任务感到精神与心情紧张和压抑的时候,不妨抽一点儿时间出来,让自己享有片刻的休息,才能使自己的生活有张有弛。

记住,战胜它的最佳办法是:先放“心”面对,再用“心”解决。

凯莉这一天真是“诸事不顺”:上班路上认错了人,尴尬得要命;在办公室里手竟被复印纸割了个口子;更不可思议的是,在这个城市已生活了十几年,她乘公交车居然会坐错方向,驶过两站才恍然大悟!

她实在是压力太大了,脑子里的那根弦一直紧紧绷着,一会儿是工作,一会儿是家庭,这件那件的事想个不停,难怪心神不定了。

一年才到一半,全年的工作计划离完成还远着呢,的确应该多做些尝试,轻松释放压力!

凯莉常常要为很多事情操心:自己的工作、丈夫的事业、夫妻感情、孩子的成长、父母的健康,这些事情时常占据着她的大脑。

另外,还有一大堆让她不得不寻思的琐事:公司要的报告今天要是赶不完怎么办?下午有个不太想见的外地客户要来,晚上还得请他吃饭,明天他要是不走怎么办?过两天要出差,得带些什么东西?她不仅担心的事情多,甚至还要为尚未发生的事情担心,这怎能不占用精力、耗费时间呢?

其实,凯莉完全可以全力以赴地写完报告,让其他事情暂时靠边站,更何况下午的客户还不一定来,即便来了也可能自己另有安排,完全无

度过生命中的不如意

