

● 为人处世谋略丛书 ●

摆脱困境 谋略



中国戏剧出版社



摆脱困境 谋略

● 为人处世谋略丛书 ●

唯晓
运筹



责任编辑：万晓咏
封面设计：李晓伟

ISBN 978-7-104-02489-7



9 787104 024897 >

定价：268.00元（全十册）



● 为人处世谋略丛书 ●

唯喔 运筹

摆脱 困境 谋略

主编 / 黄彬

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

为人处世谋略丛书/黄彬主编. —北京:中国戏剧出版社,2006.12

ISBN 978-7-104-02489-7

I. 为... II. 黄... 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 144924 号

为人处世谋略丛书
摆脱困境谋略

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号

嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 河北省三河市新科印刷厂

开 本: 960×720 毫米 1/16

印 张: 200

字 数: 2400 千字

版 次: 2006 年 12 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02489-7

定 价: 268.00 元(全十册)

版权所有 违者必究

- 为人谋略
- 成功谋略
- 屈伸谋略
- 巧辩谋略
- 远离羞怯谋略
- 摆脱困境谋略
- 处世谋略
- 领导谋略
- 方圆谋略
- 沟通谋略

前言

谁都会经历心理上的低谷，谁都曾经历过低潮期，谁都曾一度消沉、萎靡不振……

我想这是一件很正常的事情，处于心理上的低谷，会觉得很沮丧，很让人心里不舒服，但是这种时刻对于任何人来讲都是不可避免的。

从规律上讲，我们发现任何事物都是呈螺旋形曲线向前发展的，心理也不能例外，所以存在低谷时期是正常的。

从生活上讲，我们普通人要面临着“柴米油盐酱醋茶”，每天都要处理繁杂的事务，承受巨大的生活压力，难免会有心烦的时候，难免会遇到生活中的难题，也难免会造成心理上的低谷。就连一些天之骄子也难免有心理上的低潮，想当初，克林顿贵为美国总统，不照样因为性骚扰案件弄得自己灰头土脸吗？恐怕那个时候，面临着被弹劾命运的克林顿，内心深处无论如何也亢奋不起来吧？

心里嘀咕并不是什么可怕的事情，关键是要看我们该如何度过这种心理低潮期。有的人遇到困难，就此放弃了，意志消沉、借酒浇愁；有的人自暴自弃、随波逐流；有的人向现实妥协，放弃了自己的理想和追求；而有的人，他们没有低头、没

有认输，不断审视自己陷入低谷的原因，分析自己的错误，摆脱心理的困境，从而开始新的征程，继续追求自己的梦想……

恐怕这已经很能说明为什么有的人成功，有的人失败了吧？

命运对任何人都是公平的，谁都不可能真的一帆风顺，都会碰到这样或那样的难题，经历这样或那样的坎坷，有些人倒下了，可有些人仍旧站起来了，攀离心理的低谷。这就是差别，也是成功与失败的分水岭。

目 录

第一章 谁都会面临困境

- 心态决定命运 / 3
- 做情绪的主人 / 6
- 建立一个乐观的心态 / 8
- 情绪的自我调节 / 9
- 为何觉得对自己不公? / 12
- 一念之差 / 13
- 避免神经质 / 15
- 乐观面对 / 17
- 远离失败 / 19
- 寻找自己 / 24
- 心理近视 / 27
- 健康的砝码 / 30
- 心想事成 / 32
- 有明确的目标才是起点 / 36
- 照片的另一种用法 / 39
- 大环境的帮助 / 40
- 描绘内心美好图景 / 42

第二章 相信自己的力量

- 在绝望之处抓住快乐 / 47
- 自己拍拍自己的肩膀 / 49
- 你想谁就是谁 / 52
- 跌倒就要爬起来 / 55
- 克服一切困难 / 57
- 给自己一面旗帜 / 61
- 并不可怕的失败 / 63

- 主宰自己的情绪 / 67
- 信 仰 / 71
- 消除自卑才能自信 / 72
- 对健康要有信心 / 74
- 自己的灯塔 / 76
- 因为热爱而坚持 / 78
- 热情效应 / 81
- 要在勤奋中创造奇迹 / 84
- 机不可失 / 88
- 不入虎穴焉得虎子 / 90
- 激情拥抱 / 92
- 冠军的战斗 / 96

第三章 天助自助者

- 幸运女神不会主动来敲门 / 103
- 他们为什么成功? / 107
- 自己的宝藏 / 109
- 只有不想翻过的山，
- 只有不想趟过的河 / 112
- 吸引财富也需要积极的心态 / 116
- 失败就是被自己打败 / 118
- 失败成就更高 / 122
- 承受挫折 / 124
- 将弱势转换成强势 / 128
- 不断地探索 / 132
- 你可以主宰自我 / 135
- 建立自信 / 137
- 震撼自己的精神 / 140
- 积极与成功 / 142
- 心态控制你 / 144
- 机会的大门永远向强者敞开 / 147
- 真正的力量 / 149
- 目标心态是生命的期盼 / 152

只想着目标 / 154

第四章 让心灵学会休息

学会忘记 / 159

做个健忘的人 / 163

忘却是一种智慧 / 166

小心人事调动症 / 169

错误不会持续很久 / 172

有所为有所不为 / 176

付出是一种富有 / 178

经常给自己一些安全感 / 180

时间塑造成功 / 183

拒绝困难 / 185

高智商比不上坚持 / 188

打败你的只有你自己 / 191

做自己害怕做的事 / 193

永远面临多项选择 / 196

重头再来 / 199

主动施展自己的才华 / 201

塑造“全新的自己” / 203

第五章 怎一个情商了得

讲究情商 / 209

你的心态平衡吗? / 211

在逆境中微笑 / 214

笑看风云 / 216

学会为自己颁奖 / 218

乐观是阳光 / 220

接受事实 / 223

治疗悲观 / 225

宣泄焦虑 / 227

轻装上路 / 229

- 怀旧也是一种病 / 231
- 摆脱忧郁困扰 / 236
- 超越自卑 / 240
- 白领女性的恐惧 / 242
- 心理暗示 / 246
- 因我而精彩 / 248
- 勇于面对才是勇者 / 252
- 改变你的心态就能改变你的世界 / 254
- 希望是成功的动力 / 257
- 希望的花朵需要热诚来催开 / 260

第六章 黑夜过后就是黎明

- 世界并不完美 / 265
- 只要你有好心情 / 268
- 笑看天下几多愁 / 270
- 热衷于自己的梦想 / 271
- 改变世界的公式 / 273
- 要想改变世界就得改变自己 / 275
- 成功的解释 / 276
- 不要被自己打败 / 279
- 成功的推动力 / 281
- 创造机会 / 283
- 热爱自己 / 286
- 接受生活中的挑战 / 289
- 不怕失败才能成功 / 291
- 行动创造成功 / 293
- 成功积累 / 295
- 隐藏弱项 / 297
- 为自己标识 / 300
- “超前一步”观念 / 304
- 行动起来 / 306
- 每天给自己一个希望 / 307
- 珍惜今天 / 308

第一章

谁都会面临困境

心态决定命运

为什么有些人比其他的人更成功，拥有让别人羡慕的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。

其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

大概是40年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们受不了穷困的生活，便决定离开家乡，到外面去谋求发展。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的成功商人，拥有两间餐馆，两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些人承继衣钵，有些人成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚的许多山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人

到白人的社会，既然没有什么特别的才干，惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守纪地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，恐怕很难办到。

看见弟弟这样成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸福。弟弟却说：“幸运是没有的。初来菲律宾的时候，担任些低贱的工作，但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的，于是便接下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

这是一个真实的故事，它告诉我们，影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了每一个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山，其中有几座还是世界上有名的山。她还以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录，她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70 岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战 and 应对麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就要看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：不论遇到什么样的困境，成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑



虑所引导和支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的生活是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变自己的人生。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。

做情绪的主人

大多数人都有过受累于情绪的经历，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，于是频频抱怨生活对自己不公平，企盼某一天欢乐能够降临。

其实喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现一点烦心之事几乎是不可能的，关键是该如何有效地调整自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人，从而走出心理的低谷。

许多人都懂得要做情绪的主人这个道理，但遇到具体问题就总是知难而退：“控制情绪实在是太难了。”言下之意就是：“我是无法控制情绪的。”别小看这些自我否定的话，这是一种严重的不良暗示，它真的可以毁灭你的意志，丧失战胜自我的决心。还有的人习惯于抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平。”在抱怨声中他得到了片刻的安慰和解脱：“这个问题怪生活而不怪我。”结果却因小失大，让自己无形中忽略了主宰生活的职责。所以要改变一下对身处逆境的态度，用充满勇气的语气对自己坚定地说：“我一定能走出情绪的低谷，现在就让我来试一试！”这样你的自主性就会被启动，沿着

它走下去就是一番崭新的天地，你会成为自己情绪的主人。

加强自我控制的意识是开始驾驭自己的关键一步。

曾经有个中学生，不会控制自己的情绪，常常和同学争吵，老师批评他没有涵养，他还不服气，甚至和老师争执，老师没有动怒，而是拿出词典逐字逐句解释给他听，并列举了身边大量的例子，他嘴上没说却早已心悦诚服。从此他有了自我控制