

感谢窘境

——走出逆境的智慧

不论面对逆境还是顺境，
都应该用感恩的心态和博大的胸襟去从容地面对。

武庆新◎编著



挫折是人生最好的礼物

窘境是上帝送给我们的礼物，感恩是我们对世界的馈赠。学会面对生活中的逆境和顺境，从而从弱者变为强者。

畅销品

北京工业大学出版社

感谢窘境

——走出逆境的智慧

武庆新 / 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢窘境：走出逆境的智慧 / 武庆新编著. —北京：
北京工业大学出版社，2012.11

ISBN 978-7-5639-3285-6

I. ①感… II. ①武… 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 (2012) 第 237109 号

感谢窘境——走出逆境的智慧

编 著：武庆新

责任编辑：李 华

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：15.25

字 数：223 千字

版 次：2012 年 11 月第 1 版

印 次：2012 年 11 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3285-6

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

人生在世，难免会遇到各种窘境。生命就是一次次的蜕变过程，唯有经历各种各样的处境，才能拓展生命的厚度。

感谢窘境，正是由于它的存在，才使得我们的生命充满了机遇和挑战，充满了转折和收获。

感谢窘境，正是由于它的存在，才让我们学会对屈辱抱着一种积极的态度，受到打击和嘲笑，不再愤恨难消，而是借此来锻炼自己的心性和品格。

感谢窘境，因为它磨炼我们的同时也在成全我们，正是它让我们成长、成熟、成功，它让我们懂得宽恕别人，心怀感恩。

窘境是上帝送给我们的礼物，感恩是我们对世界的馈赠，懂得感谢窘境，是一种真正的智慧。

与其抱怨泥土，不如欣赏星星的美丽；与其抱怨玫瑰的刺，不如欣赏花朵的艳丽；与其抱怨生活的悲哀，不如怀抱希望生活下去。我们对世界的看法，是我们的心反射出来的。乐观地对待世界，世界就会乐观地对待我们。

庆幸自己曾经遭受过磨难，因为这正是我们脱颖而出的动力。

庆幸遇到窘境，因为正是它使我们变得杰出和伟大。

在生命的岔道口，让生命转个弯，感谢窘境，我们就会看到“柳暗花明又一村”的新景象。

目 录

第1章 感谢逆境，让我们在磨砺中提高

在顺境中修行，永远不能成佛	003
在与对手的交锋中完善自己、成就自己	005
在逆境中学会忍耐，等待时机	008
无论处境有多艰难，都要充满信心去战胜	010
在逆境中不断超越自己，终将取得成功	012
上司的苛刻会让我们更谨慎、更有激情	014

第2章 感谢困厄，让我们变得更坚强

坚守信念，以坚韧去迎战困苦	019
不断挑战自我，激发自身无限潜能	021
在重重困厄中勇于探索，定能找到通向成功的大道	024
遭遇困厄时要勇往直前	027
遭遇困厄时不要怨天尤人	030
困境面前要能屈能伸，能忍则忍	032



第3章 感谢危机，让我们懂得未雨绸缪

以淡定的心态面对危机	039
时刻做好接受危机、迎战危机的准备	041
对于潜伏的危机，要保持警惕，做好防范	043
只要不放弃希望，就能够重新振作	046
换一个角度看待危机，也许就会发现新的希望	049

第4章 感谢低谷，让我们学会积极面对人生

接受命运安排的同时，更要自强不息	055
在人生的境遇中，没有不能攻克的难关	057
看淡名利得失，轻松快乐地享受生活	059
让灿烂的笑容为人生播撒光芒	062
艰辛的生活中给自己一点鼓励与安慰	065
突变面前不失前进的动力与信心	067

第5章 感谢穷困，给了我们追求财富的梦想

贫穷并不可怕，可怕的是习惯贫穷	073
被贫穷困扰时，给自己制定“上上”追求	075
运用智慧和潜能，突破贫穷的樊篱	078
把握突破贫穷的时机，果断出击	080
内心强大才不会在贫困中潦倒或毁灭	083
不放弃自我，在贫困中抓住人生的转折点	086

第6章 感谢缺陷，让我们学会自爱

缺陷并不丑陋，要敢于重新审视自己	091
缺陷是因为上帝也嫉妒你的芬芳	093
认清现实，寻找属于自己的路	095
接受自己，缺陷可以通过努力来弥补	098
行动之前告诉自己：“我能行！”	101
把身体上的伤病转化为一种前进的动力	103
放弃幻想，努力寻找新的闪光点	105



第7章 感谢创伤，让我们获得更多

每一种创伤，都是一种成熟	111
人生漫长曲折，摔一跤没什么	113
受伤后及时反省，调整自我	116
摆脱伤痛的阴影，继续努力前行	118
所有痛苦都是过眼烟云	120
变伤痛为动力，赢得人生中的美丽和幸福	122

第8章 感谢流言，让我们变得心胸豁达

流言是不真实的，不要为此而伤神	129
流言袭来时淡然处之	131
不要纠缠于流言蜚语	134
面对流言，糊涂和宁静比聪明和喧嚣要好得多	136
坚持走自己的路，别在意别人说什么	138



流言面前保持沉默，让流言不攻自破	139
------------------------	-----

第9章 感谢毁誉，让我们清醒地认识自己

把毁誉当作前进的动力	145
看淡毁誉，轻松生活	148
自得其乐，漠视敌视，享受生活	150
忍耐一时的怨气与委屈，才能为以后开疆拓土	153
受人诋毁时不要抱怨	155

第10章 感谢诱惑，让我们学会洁身自律

战胜本我不盲从，提升面对诱惑的控制力	161
忍住寂寞，远离温柔甜蜜的陷阱	163
交友要慎重	165
远离繁杂，编织属于自己的简单世界	167

第11章 感谢舍弃，让我们学会知足常乐

今日有舍，明日才能有得	173
欲望是心灵背负的重担	176
真正满足于已经得到的东西	178
唯有放下名利重负，才能飞得更高、更远	181
抛开名利的争夺，让自己活得简单一点	184
不要过分追逐名利	186

第12章 感谢强者，让我们不甘于平凡

找到差距，勇敢地向强者看齐	191
要变成强者，必须不断地学习	193
要成为强者，需要每天进步一点点	196
将弱势转化为一种提升自我的潜力	198
要学会洗耳恭听	201
地位卑微不能限制我们的拼搏	203



第13章 感谢异己，让我们学会包容与接纳

要学会接纳与自己不同的人	209
先认真聆听别人的观点再作思考判断	211
排斥异己导致失败	214
容纳异己，才能认识到自己的不足	217

第14章 感谢排挤，让我们学会适应环境

主动沟通，消除排挤	223
新环境中难免受到排挤，要学会适应	225
掌控好情绪，平和面对排挤	227
受到排挤，首先考虑应对方式	230



第1章

感谢逆境， 让我们在磨砺中提高

只有经历了黎明前的黑暗，我们才能迎来光明；只有经历了严寒的冬天，我们才能珍惜春天的温暖。叶落了，才能再次萌生出新芽；花凋了，才会收获最后的果实。

逆境压迫，与其说是一种挫折磨难，倒不如说是一种成功前的磨砺，不经历逆境和压迫，就不能磨砺自己；不在逆境中磨砺，就不会有提高。

面对逆境，我们需要有一种隐忍的心态，在隐忍中磨砺自己、完善自己，最后成就自己。



在顺境中修行，永远不能成佛

逆境对人的成长是一种激励。逆境之所以出人才，是因为人们能够正视生活中的种种困难，有迎难而上精神，有坚持不懈的意志。

生活中挫折是在所难免的，重要的不是一味避免挫折，而是要在挫折面前采取积极进取的态度。勇敢面对艰险，不怕挫折，这是一种积极心态，更是人生的一堂必修课。

742年，唐朝的鉴真和尚第一次东渡，正准备从扬州扬帆出海时，不料被人诬告与海盗串通，东渡未能实现。744年鉴真第二次东渡。刚一出海，就遇到了狂风恶浪，这次东渡又告失败。修好船后，他们到了浙江沿海，又遇到狂风恶浪，船只触礁沉没，人虽上岸，但水米皆无，他们忍饥挨饿好几天，才被搭救出来，第三次东渡又遇挫折。第四次东渡因人阻拦，也未成功。

遭受挫折最为惨重的是第五次东渡。748年，鉴真又从扬州乘船东渡，船入深海不久，就遇上特大台风，船只受风吹浪涌漂到浙江舟山群岛附近。停泊20多天后，鉴真再度入海，不料又误入海流，船只犹如一片竹叶，忽而被抛上小山高的浪尖，忽而陷入几丈深的波谷。这样漂了七八天，船上的淡水用完了，每天只靠嚼点干粮充饥。苦熬了半个多月，最后漂到了海南岛最南端的崖县，才侥幸上了岸。后来他们跋涉千里，历尽千辛万苦才回到了扬州。在路上几经磨难，63岁的鉴真身染重病，以致双目失明。即使在这样的情况下，鉴真东渡日本的决心丝毫未改，仍为第六次的东渡作准备，终于获得了成功。

人常说的一句话是：逆境出人才。佛教中也有这么一种说法：人在



第1章

感谢逆境，让我们在磨砺中提高



顺境中是不能修行成佛的，人只能在逆境中修行。逆境是对人生的一种考验，是对人的生活的一种磨炼。

一个人生活在世上，不可能永远一帆风顺。一个人要想更坚强，就应该接受逆境的磨炼。因为身处逆境，人才会努力、思考、精进，才会思变，会改变，才会领悟。

有一个青年对生活非常不满，内心的不平衡一直折磨着他，他觉得自己怀才不遇，因而牢骚满腹。有一天，他乘同学家的渔船出海，遇到了一位老人，老人的话使他茅塞顿开。

这位老人在海上打了20多年鱼，看他那从容不迫的样子，青年心里十分佩服。

青年问他：“伯伯，您每天打多少鱼？”

老人说：“孩子，打多少鱼并不是最重要的，关键只要不是空手回来就可以。在我儿子上学的时候，为了供他读书，不能不想着多打一点。现在他毕业了，又找到了饭碗，我也不奢望打多少了。”

青年若有所思地望着远处的海，突然想听听老人对海的看法。他说：“海是够伟大的，滋养了那么多生灵……”

老人说：“那么你知道为什么海那么伟大吗？”

青年没有接话。

老人接着说：“海能装那么多水，容纳那么多生灵，是因为它位置最低。”

位置最低！听到这话，青年豁然开朗。

这个故事中，老人正是因为把位置放得很低，所以才能从容不迫，才能悟透世事沧桑。正是海的位置最低，所以才能容纳百川，包罗万象。青年终于觉悟了，也许放低自己的位置，就会有新的人生。

有位电车公司的服务小姐，想当个职业歌手，可是她容貌算不上漂亮，牙齿也不齐。后来，一个偶然的机会她到一个俱乐部去演唱，首次展现自己的歌喉，她感到十分紧张，唯恐观众发现她不雅观的牙齿，于是她将上唇紧抿着，结果弄巧成拙。在观众席中，有位乐师听了她的歌声，认为她具有歌唱才能。乐师在演出后对她说：“刚才在台上你所做的一切动作我都看得清清楚楚。你尽量抿着嘴唇不使牙齿露出来，你是



认为自己的牙齿不好看，对吗？”姑娘羞得满脸通红。乐师又说：“那有什么值得羞耻的？放声唱吧，你会得到观众的喜爱的。”姑娘听从了乐师的劝告，对自己容貌上的缺陷不再心存顾忌。此后，每逢表演，她都尽情地张开嘴，开心自由地歌唱，不久，便成了深受观众欢迎的歌星。

在这个故事中，姑娘由于自卑不敢将自己的缺陷暴露给大众，当她受到乐师的指点后信心大增，终于实现了梦想。这个故事告诉我们：缺陷并不可怕，真正可怕的是自己被缺陷打倒，当我们真正地直面自己的缺陷，真正地对自己的才能抱有足够的自信时，我们一定会获得最后的成功。其实，并非我们命里注定要失败，而是我们因故意把自己不如意的方面隐藏后而少了各种有效的激励。看看她，我们就知道激励在人生的道路上有着何等重要的作用了。

人生是在不断地超越中提高自己的能力的过程——提高个人能力，让自己光彩照人，让自己出类拔萃。或许我们的生活曾因为一次重大挫折而陷入泥潭，但要想方法在逆境中变得豁达，让人生更为轻松，要把恐惧转化为勇气，把困境转化为机遇，把自卑转化为自信。

机会存在于每个人的身边，问题在于我们自己如何去把握。



在与对手交锋中完善自己、成就自己

竞争对手对我们来说，是压力，也是鞭策我们向前的动力。在生活中和工作中，竞争对手给我们带来的压力越大，我们被激发出来的动力就越大。

竞争对手是什么？我们可以想象一下，在我们人生的道路上，都会碰到势均力敌的对手，在实力上没有太大的差距，任何一方都有可能超越另一方。对一般人来说，竞争对手的存在，有可能会影响到自己的成功和荣誉。这种结果是人们都不愿意看到的，也是不能容忍的。每个有上进心的人，都不会允许竞争对手战胜自己。所以，但凡和我们竞争的



人，我们都可以把他们称为竞争对手。

那么，我们应该怎么对待竞争对手呢？这取决于人们各自对待人生的看法。有的人恨不得自己的人生能够一帆风顺，没有什么艰难险阻，没有什么不利的因素。有的人恨不得把阻碍自己前进的对手碎尸万段，以至于把自己所有的精力都放在了竞争对手身上。这样做的一个直接后果就是，不仅没有战胜对手，自己反而被打得一败涂地。那么，我们应该以什么样的观点来看待这个问题呢？

竞争对手，并不是人们所希望看到的，但竞争对手的出现也不是能够随着人的意志转移的。成功的人都有这种体会，在某个悠闲的时候，回忆自己的经历，总会感慨自己遇到的困难和对手，也正是这些苦难和对手被战胜之后，才坚定了走向胜利的信心。从这个意义上来说，竞争对手对我们来说，是压力，也是鞭策我们向前的动力。生活和工作中，竞争对手给我们带来的压力越大，我们被激发出来的动力就越大。从这一点上看，我们和竞争对手之间，是一种既对立又统一的关系，既相互统一又互相排斥，既相互压制又互相刺激。比方说在体育的竞技场上，没有了比赛的对手，也就没有了向前的动力和活力。在我们的学习和生活中，谁都可能遇到竞争对手，每个人都盼望着击败对手，盼望着超越他们，但是不管我们是否能够实现，都不要忘记感谢我们的竞争对手，因为没有他和我一起追逐和攀登，没有他和我们在竞技场上一起较量和厮打，我们就腾飞不起来。

公司同事李辉辞职了，小王长吁一口气。告别晚会上，小王频频向李辉敬酒，祝他在新的职位上大展宏图，一帆风顺，并为他唱了大家在一起曾爱唱的《爱拼才会赢》、《真心英雄》、《朋友》，亲热得像生死离别，再也见不着面似的。其实小王心里早就巴不得他走。因为只有李辉走后，小王的方案、创意再也不会再在经办会上压上几天，让上级领导难以决断到底是用小王的还是用李辉的。

这几天，小王常常不禁想起那个曾与他一起并肩工作了 600 多个日日夜夜的哥们儿。大学毕业初来时，他们两人都分在宣传策划部，李辉是那样霸气，一付唯我独尊的样子；而小王，是那样的傲气，一种舍我其谁的神态。



经理让他们两人轮流负责宣传策划。李辉做时总是一副居高临下的样子，用不容置疑的口吻告诉摄像怎么拍、配音怎么配、剪辑怎么剪。第一期做出来了，让人感到耳目一新，大气、流畅，很受好评。第二期轮到小王做时，为了刻意表现与李辉的不同，小王不仅在思路上而且在工作方法上也坚决与李辉不一样。小王一改往日的傲气，与同事们打成一片，充分听取他们的意见，有时外来人竟分不清谁是这个项目的主管。小王专门设计了典雅的片头与片尾，配上古典音乐，显得是那么高贵、优雅，好评如潮，顺理成章地盖过了第一期。第三期，李辉则专门用电视散文的形式，用清晨带着露珠、晨曦的清新气息，再配上穿着一袭白纱裙的清纯少女，增加了片子的灵气，一下子把人们的目光吸引到他那里。而小王在第四期，更是别出心裁，带上哥们儿上高山、下大坝，拍出了线条简练、优美而以忧郁为主色调的 MTV，在圈内引起了小小的轰动。

就这样，他们比着、赛着，一期比一期优美，一期比一期精彩，直到他们都成了宣传策划部的部门主管（别的部门都是一个，而他们部门是两个），他们仍这样比着。为了不被比下去，李辉与小王都成了工作狂，一天工作近 16 个小时，从没有周末，也没节假日。有外人在场时，勾肩搭背，亲热得像兄弟一样；而私下里，虽然在一个办公室里，李辉却很少和小王说话，而小王也从不用正眼瞧李辉。

李辉走了快一个月了，小王却总是紧张不起来，也不能再像从前一样思如泉涌，直到那天总经理找他谈话，总经理对小王说：“人生不能没有对手，正是李辉让你更加努力、更加干练、更加出色，使你不断成长、成熟。”

也就是在那天，董事会决定让小王到总部报到；同样是在那天，小王收到了李辉一封充满感激的信。

面对竞争对手，我们要有坚强的意志，只有这样，我们才能经受住考验。在生活和事业当中，我们要积极地发挥自己的主观能动性，通过主观上的努力，扬长避短，努力缩小我们和竞争对手之间的差距，做一个后来居上者。所以，我们一定要注意学习和积累知识，不断地锻炼意志，让自己形成坚定的思想意志和顽强的拼搏精神。只有这样，当我们



在面对竞争对手的时候，才能自信地应对，在和他们的交手中不断地完善自己，成就自己。

所以，让我们用一颗真诚的心，感谢我们面前的竞争对手吧！



在逆境中学会忍耐，等待时机

想成就一番事业，必须能够吃苦，必须学会观察时机，等待机会。隐忍是一种勇敢的承担，是一种理智的处理，是一种爆发的积蓄。

隐忍，顾名思义，就是隐藏与忍耐，隐藏我们心中的愤怒和不平，忍受别人的压迫和嘲弄，以及自己受到了伤害而对方并不曾理解的事情。隐忍并不是懦弱，也不是屈从了别人的淫威和命运的压迫，更不是自欺欺人的麻痹和顺从自然的安静默然。隐忍是对逆境的一种不屑一顾，是心胸开阔、处世大度的一种表现，更是一种“吃得苦中苦，方为人上人”的志气。

但是这种隐忍，往往被一些人认为是一种无能的表现，是一种任人宰割的状态，其实，所谓的“无能”和“懦弱可欺”，是压迫还没有触碰到他们的底线，远远没有达到让他们奋起反抗的程度。人去忍受逆境，做自己不愿意做的事情，是需要很大的勇气的，毕竟人要在自己的权利无法受到保护，利益无法受到维护，而自身又受到种种客观和主观条件上的制约的情况下，人才去忍受自己不情愿接受的环境和结果。隐忍不是默然和安静，而是在恶劣的环境中潜伏，为了将来更好地活着。

汉代名将韩信，小时候无父无母，只能靠自己到小河里抓鱼维持生活，饥一顿饱一顿，生活非常艰难。周围的人们常常故意刁难他、歧视他。有一次，韩信在河边捕鱼，遇到一群恶少。有一个屠夫对韩信说：“小子，虽然你长得虎背熊腰，又喜欢带着刀和剑，其实你是个彻头彻尾的胆小鬼。你要是真有胆量的话，你敢用你那把剑来刺我吗？如果你不敢，那就从我胯下钻过去。”韩信一个人形单影只，假如和这群人硬碰硬