

挫折？

冲出低谷的18则成功心法

「英」亚当·杰克逊◎著 白哲文◎译

算什么！

失业、生病、意外事故、财务困难、亲人离去……
人生的挑战无所不在，我们难免遭遇挫折，
但只要找对方向，就一定能够转「失」为「得」。

The 英国
亚马逊 Flipside
五星推荐好书

- ◆ 畅销全球的《人生的四大秘密》之后，
亚当·杰克逊感动世界的最新励志名作。
- ◆ 40多位卓越人士激励人心的亲身经历，
帮助你找到生命中潜藏的契机。

图书在版编目 (CIP) 数据

挫折? 算什么!: 冲出低谷的18则成功心法 / (英)

杰克逊著; 白哲文译. —南昌: 二十一世纪出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5391-6351-2

I. 挫… II. ①杰…②白… III. ①挫折 (心理学) —通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第044653号

版权合同登记号14-2011-072

Title of original edition:

Author: Adam J. Jackson

Title: THE FLIPSIDE

Published by agreement with the author, c/o Sara Menguc Literary Agent through
the Chinese Connection Agency,
a division of The Yao Enterprises, LLC.

挫折? 算什么! 冲出低谷的18则成功心法

(英) 亚当·杰克逊 著; 白哲文 译.

责任编辑 周向潮

丛书设计 明名文化

出版发行 二十一世纪出版社 (江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 深圳市英雅印刷包装有限公司

版 次 2011年6月第1版

印 次 2011年6月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15.5

字 数 150千

书 号 978-7-5391-6351-2

定 价 28.00元

赣版权登字—04—2011—115

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换。服务热线: 0791-6524997)

The Flipside 挫折？算什么！

● 冲出低谷的18则成功心法

[英] 亚当·杰克逊 / 著 白哲文 / 译

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

目录 *Contents*

中文版序	探索“转机”的秘密	10
序	“干藓男孩”的转机之路	12
导言	寻找挫折的力量	15

第一章 发现转机

1. 拉丁歌王胡立欧的故事	26
2. 关键的转折点	30
3. 危机与转机	39
4. 坏事情带来改变	47
5. 创伤的两面	59
6. 乐观的理由	72

第二章 通往转机之路

7. 寻找转机	88
8. 预期心理的神奇力量	90
9. 像创业家一样思考	118
10. 换一个角度看问题	133



11. 失去的梦想与全新的方向	150
12. 发明家的人生哲学	162
13. 向不可能挑战	173
14. 对未来抱持希望	183
15. 寻找生命意义的三种方法	196
16. 学会培养良好的人际关系	205
17. 寻找内在的力量	212
18. 转机中的奥秘	221

第三章 找到转机之后

找到转机后的生活会更顺利吗？	228
经济萧条时期的转机在哪里？	232
逆境是必须且有益的吗？	235
乐观是否总是最佳选择？	237
除了转机，有没有其他选择？	238

跋 学会面对	240
--------	-----

致谢辞	244
-----	-----

谨献给
山姆·查普曼

转机（Flipside）：某件事情、某种情况的反面，或是某个人、事、物的悬殊差异面。

——维基百科

当诸神选择处罚我们时，他们仅是回应我们的祷告。

——王尔德

The Flipside

亚马逊书店五星上榜好书，
权威媒体&读者感动推荐！

本书为我们娓娓道来让内在和生命变得坚强的故事，旨在改变人们面对灾难的态度和方法。

——《出版人周刊》*Publishers Weekly*

在人们陷入经济危机和情感创伤的当前，这本激励人心的故事集，仿若雪中送炭般地适时为人们提供了愉悦而滋养人心的阅读。

——《世界新闻报》*News of The World*

事实证明，黑暗和绝望中总会有一线曙光，这本传扬乐观的励志书将会改变我们迎接生命中各种挑战的方式和态度。

——《每日纪事报》*The Daily Record*

很喜欢这本书，每一章都带来不同的启发，不仅读起来有趣，也有助于建立乐观积极的人生观，同时让人看到面对困境时，不同的反应会产生不同的结果。这是一本能帮你脱离忧愁的书。

——读者JLM

阅读本书让我充满乐观及希望。就像所有的好书一样，它不仅流畅易读，而且引人深思。让我们更深入地思考如何面对生命中的悲剧，又该如何奋起。它是一本令人振奋的书，推荐给所有想要读好书的人。

——读者A. Salt

真是好书！我是个失业的业务员，读过很多书后，发现这本书最有用。作者不只分享自己成功的经验，还介绍了很多人不同的成功经验，看他们如何面对充满挑战及无望的困境，最后又如何取得成功。这是一本超级易读、易消化的书，也是一本发人深省又有用的参考书。我学到了即使失业，也不能轻易被打败的宝贵一课！

——读者Artmarkit

经济不景气下的一本好书，与我们所处的金融海啸时代息息相关，它不只是一本心理励志书，更能扭转你看待逆境的态度。

——读者Mrs. A. Grayson



作者简介

亚当·杰克逊（Adam J. Jackson），生于1962年，原本考取了律师资格，最后却决定离开法律界转而进入自然健康科学研究领域的职业生涯。1995年，亚当成为《泰晤士报》及《英国卫报》的健康护理专栏作家，每月发表关于替代疗法与辅助药物的最新发展和研究报告。亚当·杰克逊还是全球知名的励志演讲家和畅销书作家，作品《人生的四大秘密》系列已被翻译成27国语言文字，在全球长销不衰。

《挫折？算什么！》一书的出版起念于亚当自身曾健康不佳的经历。在亚当八岁那年，他被诊断出患上牛皮癣，后因病情愈发严重必须住院接受治疗。得知此病在当时是无法治愈之后，八岁的亚当眼前顿时浮现出上游泳课时同学们看到自己身上可怕的牛皮癣的那种排斥与嘲讽的情景，不禁潸然落泪。后来，是一位智者提醒了亚当改变面对坏消息的心情，转而换一种积极乐观的态度把困难变做创造成功的机会。

最终，亚当为此转入健康研究领域，并研发出一种名为M-Folia、能有效治疗牛皮癣的非类固醇疗法，这种疗法目前已帮助了世界上数以千计的皮肤病患者。三十年后，亚当发现，并非只有他利用人生的改变创造了成功的奇迹，身边还有很多知名或平凡的人，原来都有过这样的故事。那么，是什么帮助这些成功者摆脱困境，把挫折和改变变成生命的财富，帮助自己走上成功的金字塔呢？当中有什么秘密法则吗？亚当·杰克逊出版的第八本新书，将为你给出最完美的答案。

中文版序

探索“转机”的秘密

刚开始搜集这本书的资料时，我并未预设它的定位。我搜集到很多激励人心的真实故事，直觉告诉我：这些故事非常有价值，或许能够改变你我的人生。故事中的主角都是真实的，有些人倒霉透顶，却能扭转逆境，换得美好的结局。生活中，人们总会面临各种各样的挫折，有的不算什么（例如工作不顺利），有的则可说是非常重大的伤害和损失。我在本书中所访问的主人公遭受的创伤和损失可能超乎大多数人的想象，带来的伤痕也许一生都无法磨灭，然而他们的人生居然都出现了难以置信的逆转。我于是想去探索，去了解——到底该如何解释发生在他们身上的转变？是因为他们都拥有一份好运气，还是冥冥中有什么力量在帮忙？

最初，我遇见了两位残障的男士，才产生了探索“转机”的秘密的兴趣。他们其中一位下半身瘫痪，另一位则是四肢瘫痪，但两人却都认为：回顾之前的生活，才发现把他们困在轮椅上的意外才是这辈子“最棒的遭遇”。我不明白，那么悲惨的遭遇怎么会是“幸运的事”？受此启发，我也开始反省自己的人生。

我自小就被诊断出患了干癣症，因为全身80%的皮肤长满了红色疹子而被迫住院治疗。这种皮肤病无药可治，我一直觉得它是个诅咒，但那两位残障人士激发我去重新思考：或许自

己的境遇中也潜藏着正面的效应？青少年时期的我遇事只会看到消极的一面，却因为得了干癣症，才开始思考人生中的种种问题，并努力寻求解答。正是在寻找答案的过程中，我开始研究“转机”的问题。

在这个过程中，我无意中接触到来自东方的种种哲学思想和概念，包括佛教和道家学说，还有针灸、指压和中药。而道家学说中的智慧尤其令我印象深刻，读过《人生的四大秘密》这套书的读者便会知道，这些哲学和其他学说对我的生命与信念都产生了深刻的影响。道家“塞翁失马”的寓言虽然是古代故事，但它所蕴含的隽永哲理完全不受时间框限，对所有想要追寻“转机”和恒久幸福的人而言，这个寓言特别有意义。

本书中有很多不可思议的故事。其中一位主角谢坤山先生在面临极端的逆境时，表现出了不屈不挠的勇气。他凭借坚定果敢的精神击退了厄运，所体现的正是中华文化中最高尚、最为人崇敬的精神。虽然失去了双臂和一只眼睛，谢先生仍然继续努力，成为了一位出众的艺术家，他觉得自己是“全世界最幸运的人”。后来，谢先生因为自己的创作和生活，成为大家口中的奇才，除了在台湾，他在世界各地也得到了应有的荣耀。我想每个人听了谢坤山的故事都会很感动，也会从中获得鼓舞和力量。

因此，我想把本书的中文版特别献给谢坤山，以及所有帮助我在生命中找到转机的人。我希望亲爱的读者读了这本书，也能受到激励，找到自己生命中潜藏的契机。

亚当·杰克逊

2010年1月

序

“干癣男孩”的转机之路

世界充满痛苦，但战胜痛苦的契机同样无处不在。

——海伦·凯勒

男孩刚满12岁，正坐在椅子上，悲伤地望着地板，手指紧张地交握着，等待医生的宣判。医生是位60岁出头的瘦高个男士，外表冷峻的他，让人感觉不到一丝温暖。他那抹了油的灰白色头发向后梳着，鼻子又细又尖，嘴唇上满是皱纹。他还戴着小小的圆框眼镜，使浅灰色的眼睛看起来像大理石珠子。

医生拿起文件，顺了顺纸张的边缘，在拿下眼镜之前，又把文件放到桌上，双眼直视着男孩。他说：“很抱歉，孩子。你的病没办法那么快治好。我如果照你要求的方式帮你，反而是在帮倒忙。你越早适应跟它一起生活，对你越有利。”

男孩回道：“可是，你可不可以……”

“听着，”医生打断男孩，“这是最好的方法了。”

男孩的双眼开始泛起泪光。他感到胸口又闷又紧，于是低着头，起身离开诊疗室。

男孩所患的是俗称为“干癣”的皮肤病。人一旦得了这种病，皮肤上就会长出成片的红色疹子。许多干癣病患者的手肘和膝盖上都会出现这样的症状，有些病患则是在头皮上长出疹子，然而，男孩却是全身都长满了鳞状的红色疹子。

男孩第一次发现症状的时候，是在两个月前的某个早晨，

他的肚皮上长出了好多红色斑点，而在接下来的几周内，斑点逐渐变大，最终扩散至全身。

男孩去找校医不是为了治病，因为家庭医师早已告诉过他此病无药可医。他只是为了恳求校医开立证明，让自己不必上游泳课。

男孩沿着走廊走出大楼时，泪水不禁夺眶而出。世上没有其他事物可以让他更在乎了，他只在乎同学看到他像麻风病患样子时的反应。于是他在脑中一遍又一遍地重复问自己同样的问题：“为什么是我？为什么这种灾难要落到我身上？命运为什么这么不公平？”

突然，有只手放在他的肩膀上。他转过身，看见导师葛林斯坦先生正站在身旁。

葛林斯坦老师穿着全套素面的灰西装，白衬衫，还扎着一条海军蓝领带。他个头矮小，只比男孩高出几厘米罢了，但他是位绅士，讲话轻声细语，班上的孩子都很喜欢他。

葛林斯坦老师问道：“你怎么了？”

男孩擦着眼泪，叹了一口气说：“我没事。”

葛林斯坦说：“我们坐下来聊聊吧。”

于是男孩与葛林斯坦老师走到远离教室的一棵橡树下，坐在了长椅上。

葛林斯坦说道：“现在，请告诉我是什么事情让你这么烦恼。也许我帮得上忙。”

男孩低声说：“没有人能帮得上忙的。”

“至少可以试试啊。”葛林斯坦说。

男孩卷起袖子，露出皮肤上又红又大的鳞状红色疹子，一五一十地向老师说明他的情况。等男孩说完，老师拍了拍他的肩膀，问道：“你的游泳课是哪位老师负责的？”

“康宁汉先生。”

“嗯，如果你愿意的话，我俩可以去找他谈谈。我相信我们能说服他同意你请假。”

“真的吗？”

“当然。但在这之前，让我先告诉你一件事。我7岁时，父亲过世，我突然开始结巴。就像你的皮肤问题一样，事情发生得很突然，我几乎是第二天就开始结巴。我当时跟你一样，不想上学，很害怕同学会因此取笑自己。我和妈妈一直为这件事争吵，但最终我还是屈服了。而现在，我很庆幸自己当初上学了，否则我就不会当老师，更不会像现在这样坐在你身边，和你说话。”

葛林斯坦直视着男孩的眼睛说：“我们所面对每个难题都有它的另一面。”

“什么是另一面？”男孩低声问道。

“每个问题或障碍的背后都藏有一个机会，这个机会有时甚至比障碍本身还要大。另一面就是转机。”

男孩拉下袖子说：“难道这些红斑能带给我机会？在同学面前像个麻风病人一样，到底代表什么好机会？”

“这个嘛，让我们好好想一想……”葛林斯坦老师说，“就让我们找出它的转机吧。”

导言

寻找挫折的力量

每个问题中都隐藏着一个机会，这个机会的能量有时大到让问题看起来微不足道。能将问题转化成机会的人便能创造出巨大的成功。

——乔瑟夫·休格曼

1981年2月的一个冬夜，我第一次遇见了找到转机的人。事实上，那天晚上我遇到了两位了不起的人，都和我聊到改变他们人生的事情。虽然我已记不起他们的名字，可是他们说的话却让我刻骨铭心。那真是个令人难忘的夜晚。

当晚，我刚刚欣赏完南汉普敦大学戏剧社的精彩话剧演出，剧名是《这究竟是谁的人生》。故事叙述一个人发生车祸之后，在医院里醒来，发现自己四肢瘫痪，颈部以下毫无知觉。

这故事令人感叹不已。剧中男主角是一名艺术家，在全身瘫痪后，他丧失意志，不愿面对这种什么事都无法控制的生活，因此恳求医院结束他的生命。当医院拒绝他的请求后，他启动了法律程序，争取结束自己生命的权力。

这出经典的话剧探索的是被禁锢在残缺不全的躯体里的灵魂，同时也凸显安乐死的法律与道德困境。在接下来的法律诉讼过程中，男主角逐渐从不同的角度看待自己的生命，开始与身边的人沟通，而每天必须面对的种种法庭事务，也使他发现了生命的全新意义。在这里，我先不说故事的结局，假如你有朝一日看到这出戏的话（电影版由理查德·德莱福斯主