

一本让你从失落中走出
从**失败中崛起**的励志佳作

可以失败 不能失落



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

可以失败 不能失落



聂小丹◎编著

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

可以失败 不能失落 / 聂小丹编著. — 武汉: 武汉出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5430-5270-3

I. ①可… II. ①聂… III. ①成功心理学 - 通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 161462 号

书名: 可以失败 不能失落

编 著: 聂小丹

本书策划: 李异鸣

责任编辑: 廖国放

特约编辑: 李婷婷

装帧设计: 北京上尚设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.5 字 数: 259 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

Preface

人生之路漫长又坎坷，人生之旅中充满了成功与失败，就如同布满了玫瑰和荆棘，你不可能永远顺顺利利地走下去，如果有一天你不慎跌倒了，不要紧，振作起来，只要你不失去信心，不从此失落，一蹶不振，你就还有希望在人生的舞台上风光地唱歌。记住，除了自己，没人能让你倒下。

可是，人们往往都希望自己成功，去收获那片喜悦，却害怕面对失败，害怕体味那份苦涩。

其实，大凡成功的人，他们都有着一段从零开始的艰巨历程，都经历过失败。伟人之所以是伟人，就是因为他们经历了比我们更多的失败。他们在一次次的失败中，一次次崛起，并从中吸取经验教训，一步步地走向成功，走向辉煌。

失败并不可怕，关键是我们以什么样的态度去对待。当我们真正地明白了、理解了失败的意义，我们便也懂得了：其实，我们应该感谢失败。

失败，是一块调色板，它使我们的生活变得五彩缤纷，绚丽灿烂。如果没有失败，就没有人生的大起大落，也就少了那份执著，少了那份激情。如果没有失败，生活便过于平淡，也就显得苍白无力，让人觉得索然无味。没有了大苦大乐，没有了欢歌笑语，生活也就如同一潭死水，失去了应有的风采、光华和生机。失败是一个熔炉，它可以把人身上的杂质都熔化掉，使人成为一块纯净的好钢，只有经历过失败，我们才能从中发现自己的缺点和不足，吸取经验教训，为成功积蓄力量，孕育希望的种子。在一次次的失败后，我们身上的污点也会一点点地消失，成为一块晶莹剔透的无瑕之璧。

失败可以锻炼人的意志和能力，使我们更加坚强、坚忍。在经历了大风大雨的洗礼之后，我们原本脆弱的心，经过在失败中淬火以后，会变得坚强，我们的意志也会在无数次的挫折中磨炼得更加顽强，我们的信心也会随着那份

执著而更加坚定。

失败是一所好大学，我们可以从中学到不少知识，来不断地丰富自己，完善自己，提高自己，使我们能更适应当代社会的发展。

我们要想辉煌，就必然要经受失败的洗礼；我们要想成功，就必然要经过失败的熔炼；我们要想让自己伟大，就必然要接受失败的考验……

失败不可怕，可怕的是一蹶不振的心态。爬起来，冲出去，前面就是广阔的天地。

失败不足畏，我们既然向往辉煌，憧憬成功，那么就勇敢地拥抱失败，真诚地感谢失败。

目录 Contents

第一章 想要获取成功,先要学会拥抱失败

失败是成功的试金石	002
正视和接受失败,是成熟者的做法	005
没有常胜将军,只有坚忍的成功者	008
失败可以磨炼一个人的意志	011
平静的池塘培养不出优秀的水手	014
可以接受失败,但不应让自己沉沦	017
屈从于现状,将会导致更大的失败	020
你可以相信命运,但不应臣服于命运	023
摔得越狠,反弹的高度越高	026

第二章 从痛苦中走出,用积极心态替代失落的情绪

不要因为过去的灰色而否定未来的光明	030
人生是条单行线,后悔毫无意义	033
不抬起头,你永远看不到希望	036
自卑的心态要不得	039
保护你的信念,不要让它被挫折所淡化	042
困境中,只有自己才能救自己	046
风雨过后是彩虹,冬天过去春自来	049
做好今天的事,期待明天的进步	052
你无法事事顺利,但可以事事尽力	054
欣赏他人的成绩,激励自己前行	057

第三章 任何的限制，都是从自己的内心开始

若不给自己设限，别人就没法限制你	062
用凸透镜看进步，用凹透镜看障碍	065
解剖自己，你一定会发现闪光点	068
顺势调整自己，这是成功的永恒法则	071
挑战更高的难度，收获更多的信心	074
不要让过去的成绩成为枷锁	077
克服恐惧，挡住你的只是一张纸	079
告别羞涩，告诉世界“我能行”	084
过分在意别人的看法，你将迷失自己的方向	087
木桶理论：学会让自己的短板变长	091

第四章 不是境况造就人，而是人造就境况

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人	096
适应环境的变化，才能跟上时代的脚步	100
想别人想不到的，做别人不敢做的	103
勤奋孕育富有，怠惰制造贫穷	106
保持自我，不要让平庸斩掉你个性的枝叶	108
激发创造潜能，将你的能力无限放大	111
勇敢迈出第一步，改变就在不远处	114
胆量和智慧结合，将会大放光芒	116
一艘没有航向的船，任何方向都是逆风	120
将自己逼到绝路，让你的潜能无限涌出	124

第五章 只要自己不失落，机会总能等得到

机会“潜伏”在细微之处	128
当问题出现，机会也会浮出水面	131

这个时代，机会往往是“与众不同”	133
破釜沉舟时，机会和潜能一起迸发	136
多与人沟通，机会蕴藏在信息中	139
找到你的优势，或许就能找到机会	143
与人合作，你将不只拥有一个机会	147
换个思路，找到机会的通路	150
审时度势，在变化中得到机会	153
果断一些，“犹豫”的替代词是“错过”	156

第六章 用自己一年的时间，实现别人十年的价值

科学计划时间，就是珍惜自己的生命	160
改掉拖拉的习惯，成功就会变得容易	163
打出提前量，警惕帕金森时间定律	167
不要用没时间为自己的懒惰打掩护	170
无效率的忙碌是对时间的一种浪费	173
零散时间中可以创造大价值	176
合理调配工作与生活，不要让生命透支	179
舍得在投资自己上花时间	182
学会授权，让自己效能更高	184

第七章 拿出150%的努力，还有什么事情做不成

成功其实是项体力活	190
摩天大厦崛起于一砖一瓦	192
旁观者的姓名永远爬不到比赛的计分板上	195
99%的失败都是因为半途而废	197
做好能做的事，才能去做想做的事	200
前进的路上，一旦放慢脚步就会被困难拖住	203
当汗水与智慧结合，你将无比强大	206

心中锁定的应是结果而不是借口	210
耐心做透一件事，才会创造出奇迹	214
比别人多做一点，成功会悄然到来	217

第八章 你无法控制别人，但你可以提高人气

改变自己，做一个受欢迎的人	222
贴上信誉标签，你就能成功地将自己推销出去	225
只有独一无二的你，才最有吸引力	228
用真诚去打动别人，别人也会待你真诚	232
加强品质修养，让你的魅力由内而外渗透出来	234
注意细节，别让小毛病毁了你的整个形象	236
用出色的口才为你的成功形象添砖加瓦	239
受欢迎的人必有一双“透视眼”	243
无事常登三宝殿，有事别人才支援	247
尊重一切人，哪怕他远不如你	250

第九章 保持快乐心境，人生将会变得富足

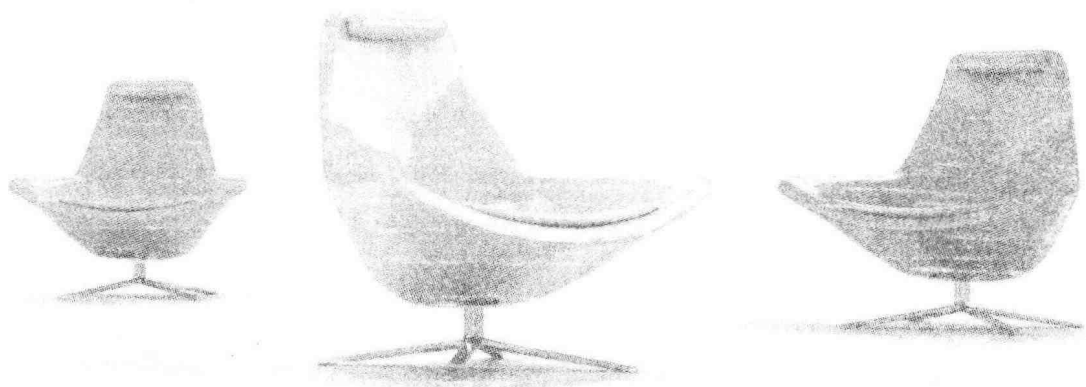
学会放松，解除身心的疲劳	254
珍惜当下拥有，否则你将后悔莫及	257
倘若期待快乐，你首先应学会知足	260
有容乃大，不要对别人心存报复	264
不要指望别人感激你的行为	268
带给别人快乐，自己也会愉悦	271
将别人的嫉妒看成对你的恭维	274
可以追求完美，但不要苛求自己	277
心理的富足，远胜过金钱的富足	281
顺境是你的敌人，请学会自我反省	284

第一章

想要获取成功， 先要学会拥抱失败

马克思说：“世界上没有真正的失败，因为宇宙万物时时都在变化，日日不断地茁壮发展。这是个大原则，不论如何失败，都是茁壮发展的过程之一。在某个时期或许算是失败，但过后，依然是一片无限生机。”另一位哲人也说，人生就像洪水奔流，如果不碰到暗礁与岛屿，就难以激起美丽的浪花。

我们怕的不是失败，怕的是失去勇气和支持。战场上没有永远胜利的战士，失败了爬起来，接着努力拼搏，就是一种胜利！其实，跌倒了，能勇敢地爬起来的，就已经是勇士了。



失败是成功的试金石

失败是什么？有些害怕遭遇失败的人往往这样认为，失败是一种负担，让人有着极大的压力。而勇于迎接失败的人则认为，失败是一块试金石，是人生以及人生成长中不可缺少的元素，它会使我们的生活更加精彩。不能经受失败的人，也不会有什么大的作为。

这件事发生在日本某公司的一次招聘活动中。有一个平素成绩优异，从没有失败过的大学生，因为没有被录取而自杀。

三天后，当企业负责人查询电脑资料时，意外地发现，那个自杀的应聘者成绩是很好的，只不过由于电脑的失误，才导致他落榜。

像这样经不起失败、经不起考验的人，就算成绩再怎么优秀也成不了一位优秀的企业骨干。

一个人如果遭受了失败的打击，他很可能只会整天躲藏在角落里，什么都不能做。在那一段时间里，他会觉得自己像个失败的拳击手，被那重重的一拳摔倒在地上，头晕眼花，满耳都是观众的嘲笑，满心都是失败的感觉。

成功，是我们每个人的目标。但是事实上，没有永远的成功。那么，既然失败是人们无法避免的，那为什么有人能够把失败转化为成功，有人却会被失败打倒呢？

我们有没有注意过一个现象——小孩子学走路的时候，无论摔得多么疼，爬起来还要走。在孩子看来，疼痛是必然的，他没想过这是一种对摔跤的惩罚，也没觉得走路摔跤了下次就可以不摔，这叫无知者无畏。

热爱失败说得通俗一点叫胆大，就是对疼痛没感觉，这里所说的没感觉并不是真的没有感觉，而是把疼痛的接受度提高。比如自己摔了一跤，很可能站起来就走，但如果有人绊倒了你，你很可能要怒气冲天。

真正让我们感到愤怒的并不是外界给我们的疼痛，而是我们对疼痛的反应。同样，真正让我们停止进步的不是失败，而是我们对失败的反应。

为什么人一长大，就没法再像孩子那么快乐？因为我们害怕失败给我们带来的反应。

比如在大庭广众之下，小孩看到一个滑板，他想玩儿，他就冲上去滑，不管会不会。但成人就不一样了，他们害怕别人笑话，不仅是笑话摔倒，也笑话自己滑得不专业。

我们常常被教导说：失败是成功之母。也就是说，要想品尝成功的甘甜，先要经历失败的痛楚。

有部日本青春偶像剧《101次求婚》很推崇这种精神——对心爱的“成功”的追求就要有“101次求婚”的勇气，不怕打击和挫折，一次又一次，等到精诚所至，金石为开，成功就离你不远了。

其实，“101次求婚”的逻辑就是小孩子的逻辑。经历失败是正常的，从来不败是不正常的。要想成功，就要“热爱”失败，从失败中获得勇气。

在面对失败的时候，我们要学习的第一个榜样就是小孩子，像小孩子那样爱上失败，对失败充满热情。为了成功，我们就应该从心底接受“失败是成功之母”的训诫。要获得成功，就必须有拥抱失败这样一种心态。

遍布世界的迪斯尼乐园以及迪斯尼系列的卡通片、漫画书，不仅是孩子们的最爱，就连成人也有不少为之痴迷。而迪斯尼王国的创始人沃尔特，当初却曾遭受过失败的一次又一次打击。

沃尔特·迪斯尼年轻时想当一名艺术家，于是就到当地的《明星报社》去应聘。然而，报社主编说迪斯尼的作品“没有思想”，拒绝了他。这令迪斯尼万分沮丧，心灰意冷。此时，因为身上已经没有钱了，他不得不流落街头。

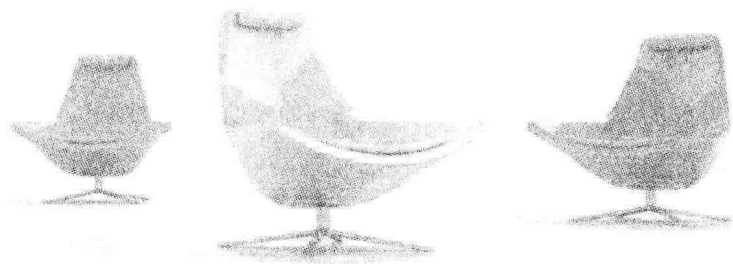
不久，迪斯尼临时找到一个替学校作画的工作，报酬少得可怜，仅够勉强度日。迪斯尼借用单位的废弃车库作办公室，辛勤地工作着。在艰难的生活中，迪斯尼没有消沉，依然不忘自己的梦想，把空余时间全都用在了绘画上。

后来，迪斯尼去好莱坞摄制一部卡通片，然而等待他的依然是失败。他又一次变得一无所有——既没金钱，也没职业。但这一切的穷困潦倒并没有使

他气馁，也没有浇灭他的希望，他仍然坚持着自己的创作。

再后来，迪斯尼画了一幅米老鼠的卡通画，鼓起勇气拿给好莱坞的一位导演看。导演看后大为惊奇，就录用了他。从此，米老鼠成为世界上家喻户晓的卡通动物，迪斯尼也由此开始了自己辉煌的事业之路。

“不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功”。正如这句歌词所唱，不经历挫折是不会获得成功的，而风雨过后的彩虹才是最美丽的。挫折并不可怕，因为它会帮助我们成长。战胜一次挫折，自己就会进步一分。所以说，挫折是我们成功路上的试金石，只有那些勇敢面对挫折，并以必胜信念去战胜挫折的人，才是真正的强者。



正视和接受失败，是成熟者的做法

世人皆向往成功，然而在成功的道路上却蕴藏着许多失败。有的人会因为失败而沉沦，因为他们逃避失败。有的人会因失败而奋进，因为他们敢于正视失败，这也是成熟者应有的做法。

失败是这个世界的一部分，我们可以尽量避免失败，尤其是战略性的大失败，但永远不失败是不可能的。

任何成功的背后，都有无数的失败作支撑。我们赞美成功，我们更应当赞美失败。我们应当正视失败，接受失败，从失败中振作起来，让自己成熟起来，去争取成功的早日到来。

美国黑人女性的杰出代表、好莱坞当时最红的女明星之一哈莉·贝瑞集美丽、智慧和坚忍于一身。从17岁开始，就接连不断地荣获令人羡慕的殊荣与奖励。

2001年3月的一天，第74届奥斯卡金像奖颁奖典礼在洛杉矶的“柯达剧院”隆重举行。此刻，在奥斯卡颁奖的历史上翻开了崭新的一页，傲慢的奥斯卡终于被黑人演员的成就所征服，一扇向黑人女演员关闭了74年之久的奖励大门终于敞开了。哈莉·贝瑞凭借在电影《怪物午餐》中的精彩表演，获得了奥斯卡“最佳女主角”奖，成为奥斯卡历史上的第一个黑人影后。她手捧奥斯卡小金人，兴奋地高高举起。

但是，即使是命运的宠儿，也不可能永远一帆风顺。2005年2月的一天，命运同哈莉·贝瑞开了一个天大的玩笑，将她从人生的巅峰抛进了人生的谷底。在第25届“最差”奖颁奖仪式上，她主演的《猫女》被评为“最差影片”，她也被评为“最差女主角”。她走上了领奖台，用曾经接受过奥斯卡最佳女主角奖杯的那双手，接过了金酸莓“最差女主角”的奖杯，成为第一位亲

手接过此奖杯的好莱坞女影星。

金酸莓电影奖设立于1981年，跟奥斯卡奖评选“最佳”相反，该奖专门评选“最差”影片、“最差”导演和“最差”演员等奖项，并且举行颁奖仪式，颁发奖杯。对于这个带有恶作剧意味的颁奖，好莱坞的明星大腕们从不正眼相看，也从来没有一个当红的女明星参加过这个颁奖仪式，更没有一个当红的女明星有勇气亲手接过授予自己的“最差女主角”奖杯。

哈莉·贝瑞在人生的巅峰时没有忘乎所以，认为自己是绝对的成功；在人生的谷底时也没有一蹶不振，认为自己是绝对的失败。她难能可贵地认为，在人生旅途的地平线上，成功与失败同样都是崭新的开始。

她在发表获奖感言时说：“我的上帝！我这辈子从来没有想过我会来到这里，赢得‘最差’奖，这不是我曾经立志要实现的理想。但我仍然要感谢你们，我会将你们给我的批评当做一笔最珍贵的财富。”她最后对大家说：“请相信，我不会停下来，我今后会带给大家更精彩的表演。”

听到这些话，人们给了她一阵又一阵热烈的掌声。

颁奖过后，记者围住了哈莉·贝瑞。有人问：“您为什么不怕丢丑前来领奖？”

她说：“我认为，作为一个演员，不能只听他人的溢美之词，而拒绝接受别人对自己的批评和指责。既然我能参加奥斯卡颁奖典礼并接过小金人，那么我也就应该有勇气去拿金酸莓的奖杯。”

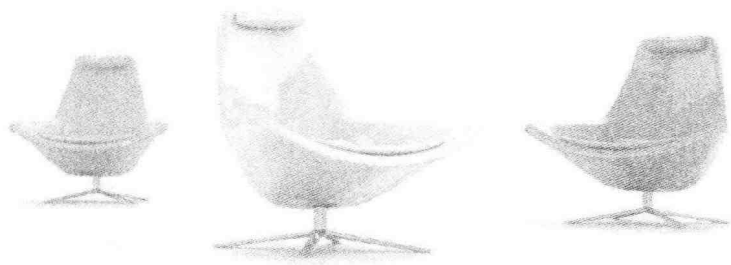
有人问：“您将如何保存这个奖杯？”

她举起手中的“最差女主角”奖杯说：“我要将它放在我的厨房里，我每天都会面对它。它很有分量，就算全世界的赞扬和恭维像飓风一样袭来，只要看它一眼，我就不会被吹到云彩上面去。在许多人都赞扬和恭维的时候，批评和指责的声音是最珍贵的，因为它使人清醒，让人不会头脑发热到找不到自己，所以我一直将批评和指责当作最珍贵的财富。”

当有人请她留言签名的时候，她写下了小时候妈妈千叮咛万嘱咐的一句话：“如果不能做一个好的失败者，也就不能做一个好的成功者。”

徐特立先生曾经说过：“不仅要当胜利时的英雄，也要当困难时候的英

雄，真正的英雄是在困难中考验出来的。”生活有时会违反常规，以另一种形式出现在我们面前。在许多时候，成功往往会变成一道减法题，一点点地减去你的志气、奋斗和体魄。而失败却成为一道加法题，不断地加进你的梦想、努力和汗水，最后累积起来，则失败不过是走向成功的一个必经阶段。要想走出失败的阴影，敢于面对失败，正确对待失败，不被暂时的失败和挫折所吓倒，在失败面前不悲观、不失望、不气馁，就应该认真吸取失败的教训，排除心理障碍，找出原因，对症下药，直到成功。要大声地告诉自己：“给我一次困难，让我努力克服；给我一次失败，让我体验成熟；给我一次挫折，让我更加完美！”



没有常胜将军，只有坚忍的成功者

心态可以决定你的行为。假如我们的眼里只看到碌碌无为的人，我们就碌碌无为；如果我们的眼里只看到意志坚强的人，我们就意志坚强。

19世纪法国著名的科学幻想小说家儒勒·凡尔纳，于1863年将他的第一部小说《气球上的五个星期》的书稿先后寄给15家出版社，但一次次都被退了回来。

他很灰心：唉！搞文学太难了！这些出版商看不起我们这样的无名作者，我再也不写了。想到这儿，他举起手稿，愤怒地丢向壁炉，喊道：“文学，去你的吧！”他的妻子惊叫着抢过手稿，劝解丈夫说：“你写这稿子多不容易呀，别灰心，再试一次吧。”

凡尔纳听了妻子的劝告，抱起书稿毅然走进第16家出版社。这家出版社的经理赫哲尔是一个很有眼力的人。他读完原稿，立即断定凡尔纳是一个很有才能的作家，他的作品有一种与众不同的独特魅力，因此，赫哲尔决定马上出版凡尔纳的作品，并和凡尔纳签订了一个为期20年的合同。《气球上的五个星期》问世后，立即受到广大读者的欢迎。从此，凡尔纳的科幻小说风行全球。到他77岁去世时，凡尔纳写了104部科幻小说，算得上是世界第一流的多产作家。

失败常常是成功的前奏，多少名人学者都是从失败的道路中走出来的。英国小说家约翰·克里西得到过总计734封退稿信；法国著名作家莫泊桑到30岁时，写出的稿纸已有一人多高，依然默默无闻；德国医学家欧立希和他的助手经过606次失败的实验，历时10年才研制成功了“神凡纳明”，挽救了无数的生命……

对强者来说，失败是成功的阶梯。英国化学家戴维曾经说过：“我的那