

DANG NI

KANGBUZHU DE SHIHOU YINGGAI DU DE GUSHI

当你扛不住

的时候



相信风雨过后必将是艳阳天

苏山/编著

应该读的故事

决定人生成败的关键因素，化困厄为机会的实用法宝

抗住

生活的压力

勇敢面对人生挑战



北京工业大学出版社

当你扛不住 的时候 应该读的故事



苏 山/编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当你扛不住的时候应该读的故事/苏山编著. —北京:北京工业大学出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2788 - 3

I. ①当… II. ①苏… III. ①压抑(心理学)—通俗读物
IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 131059 号

当你扛不住的时候应该读的故事

编 著:苏 山

责任编辑:朱 军 王 颖

封面设计:兰旗设计

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 - 67391106(传真) bgdcbbs@sina.com

出 版 人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:北京高岭印刷有限公司

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:17

字 数:219 千字

版 次:2011 年 7 月第 1 版

印 次:2011 年 7 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5639 - 2788 - 3

定 价:28.00 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

每个人都希望自己能够活得快快乐乐、轻轻松松,相信这也是每个人心中的一个梦。然而,在现实社会中,压力无处不在,要想活得健康快乐,需要一番悉心经营才有可能实现,难怪很多人都有一样的感慨:真有些扛不住了啊!

回想以往的生活,太多灰色的日子,太多蒙尘的记忆,太多的悲伤、失望与痛苦,所有这些是否都是压力所造成的?有些人迈过了这道坎,但有些人却被压力压垮了。一个人能不能快乐地生活并不在于他受到多大的压力,而在于他怎样对待压力,也就是说人们拥有怎样的生活,完全取决于他面对压力的态度。

压力是我们每个人在生活中必须应付的难题。一个懂得生活、懂得如何管理压力的人,不会让自己被压力击垮,更不会让自己陷入痛苦与不幸的泥沼中,而是将压力视为人生拼搏的动力,利用压力获取人生的幸福快乐。

播下一种心态,收获一种性格;播下一种性格,收获一种行动;播下一种行动,收获一种人生。你的心态积极,就能主动去面对压力,把压力看成朋友,与压力共舞。善于管理压力的人,能把平凡的日子变得富有情趣,能把沉重的生活变得轻松活泼,能把苦难的经历变得甜美珍贵,能把烦琐的事项变得简单可行。

倘若你的才华还没有得到承认,与其选择生气,不如选择争气;生气容易导致自暴自弃,争气却能让人奋发进取。

倘若你的才华还没有得到承认,与其选择抱怨,不如选择宽容;抱



怨容易导致灰心丧气，宽容却能让人心旷神怡。

倘若你的才华还没有得到承认，与其选择消极，不如选择积极；消极容易导致每况愈下，积极却能让人与时俱进。

倘若你的才华还没有得到承认，与其选择辩解，不如选择超越；辩解只能证明过去，超越却能让人赢得未来。

世界太大，生命太短。因为走在一条充满太多的欲望和太多的理论的人生路上，所以你必须学会远离压力，寻找幸福的方向，要正确看待与管理自己的压力，才能创造属于自己的快乐与幸福！

本书是一本能给你希望与力量之书，从求学、职场、创业、管理、爱情婚姻、亲人、子女教育、健康、为人处世以及幸福 10 个方面来列举有助于你摆脱迷茫、缓解压力的故事。在经历人生的跌宕起伏之后，你若仍能守住生活的平衡，仍能为所爱之人遮风挡雨，才能真正拥有希望、快乐、力量和宁静。作者写这本书，就是希望帮助正在面临困难与艰辛的人们，扛住生活的压力，勇敢面对人生挑战，相信风雨过后一定会见到美丽的彩虹。



第一章 求学——人生路上的负重之行

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。求学之路，是一条不好走的路，它不但充满了坎坷和荆棘，同时也伴随着孤独和寂寞。在这条路上，你不仅能体验到成功的喜悦，更能体验到失败的痛苦。也许你会被绊脚石所绊倒，也可能被困难的大山所吓倒，但是，为了在知识的海洋里乘风破浪，无论如何你都要鼓足勇气去面对。沧海横流，乱云飞渡，都改变不了你的求学之志，因为“一个人摔倒了并不可怕，可怕的是连爬起来的勇气都没有”。

在绝望中寻找希望	3
锅底法则	5
痛苦过去即是快乐	7
世界冠军的求学岁月	9
盛世无弃才，祖国需要我	11
好强让我不放弃	13
打工为妹妹挣学费	15
坚强的女孩，坚强的心	17
假如给我三天光明	20



齐白石挂角读书	22
---------------	----

第二章 职场——这一路你在为谁工作

在工作中,不管做任何事,都应将心态回归到零:把自己放空,抱着学习的态度,将每一次任务都视为一个新的开始、一段新的体验、一扇通往成功的机会之门。千万不要视工作如鸡肋,食之无味,弃之可惜,结果做得心不甘情不愿,于公于私都没有益处。

第九次敲门	27
琴师与歌唱家	29
排在最后	30
“南征北战”求职记	32
“农民工司令”李有贵	35
去留之间的故事	40
好品质更加重要	42
义务劳动换来的正式工作	44
贡献自己的才智就能得到赏识	46
你不懂“水上漂”功夫	47

第三章 创业——一番奋斗一番打拼

“创业难,难于上青天。”创业真的那么难吗?是的,创业难,不创业更难!如果你自己不想改变,谁都拿你没有办法,要想改变自己的命运,创业才是唯一的出路,也是实现人生价值的最有效的途径。

学艺不如“偷”艺	53
----------------	----



你在为谁工作	54
收获金钱也收获快乐	56
开轿车送盒饭的“老板”	58
坚韧的推销员	60
从担货郎到大老板	62
捡破烂捡出来的亿万富翁	66
“垃圾哥”收废品年入百万	70
12 年创业路,成就 94 亿美元身价	72

第四章 危机管理——风雨过后是彩虹

面对危机,众多企业的第一反应是裁员、减薪、降低成本,力争确保利润和现金流,但也有一些具有长期发展战略的公司,把危机视为优化战略布局的难得契机,以求在日后的竞争中立于不败之地。它们思考的问题是:危机中蕴藏着哪些机会?应该采取哪些策略?

诚信危机	77
兔子与胡萝卜的故事	79
换个角度切苹果	81
曲突徙薪的故事	82
把粮食留给敌人	85
“小天鹅”的“末日管理”	86
“买糖”式的激励	88
小豹断尾	90
从头再来	92
善于用“短”变“长”	93



在人造卫星上做广告	95
使销量增加 18 倍的广告	96

第五章 爱情与婚姻——爱恨难却的选择

爱情是一首唱不完的歌,是一首没有结尾的诗,是人世间永恒的主题。爱,就要同时承受伤害。就像人们爱玫瑰花,必须接受它的刺。婚姻和爱情是完美人生的重要组成部分,如果能在婚姻的殿堂里不丢失爱情,那么人们的生活会更完美。

不哭,是因为更懂你	101
失落的爱情	102
爱你,才走在你的左边	105
穷困的浪漫	106
男孩与女孩	109
情与爱的选择	110
爱的代价	114
再划掉一个	116
用头脑敲开爱情门	118
爱的救赎	120
“七年之痒”中的男人女人	126
爱情像洋葱:剥下去,总会让你泪流满面	129

第六章 亲人——心灵的栖息地

亲情,一个永恒的主题,包含了血浓于水的深情,散发着阳光般的温暖。亲情给予了我们生命,抚育着我们成



长,陪伴着我们走过每一个难忘的日子,谱写着多彩的人生。父亲的脊背如山,母亲的胸怀似船,兄弟姐妹如手足,陪伴着我们走过无数幸福的岁月。

家是什么	135
老题新问	136
父母之爱	137
小木盒见证的至爱亲情	139
一辈子的陪伴	142
母子情	146
母爱最伟大	148
想念外婆	149
无私的哥哥	154
长姐如母	156
爱自己的家人	157
爱,原是一种无法衡量的东西	159

第七章 教育——走近孩子的内心世界

“可怜天下父母心”。在如今这个充满了竞争的年代里,哪位家长不希望自己的孩子成才呢?懂得爱,学会爱是家庭教育的核心。爱不是溺爱,不是偏爱;爱是尊重、包容、理解和宽恕;爱是教诲、垂范、鞭策和激励。走进孩子的内心世界,倾听他们的心声,说不定,天才就由此诞生。

每次只追前一名	165
冠军的秘密	166
给孩子自由的空间	168



爱迪生的童年	170
舒乙先生回忆父亲老舍	172
拿破仑的缺憾	176
教育也是摸索着来的	178
敢为天下先的宋嘉树	180
让孩子展开想象的翅膀	182
为孩子朗读	184
珍贵的礼物	187
改变一生的赞美	189

第八章 健康——无论如何都不能放弃

当病痛的魔爪侵入你的肢体,缠绕你的全身时,你将如何面对?你将何去何从?是选择不屈不挠地抗争,还是选择放弃?请相信,只要拥有足够的勇气坚强地面对命运的挑战,死亡之神也会胆怯,开始退却。面对强者,病魔也会暴露出懦弱的一面,收敛起狰狞的面容。人间有情心中有爱,胜利永远属于那些自强不息的人。

身残志坚天地宽	193
歌声与舞蹈	195
轮椅上的勇士	197
好军医面对生死	200
抗癌明星乔榛	202
一定要站起来	204
钢琴上的黑白左右手	205
逆境是强者的学校	207
单腿美人鱼	209



第一个聋哑影后	211
沃尔玛总部的残疾秘书	213
感动中国的德国盲人姑娘	216

第九章 为人处世——一生的学问

“世事洞明皆学问,人情练达即文章”。社会生活光怪陆离,考验着我们的心神与智力。有的人朋友遍天下四海通达,有的人却举步维艰事业难以发展;有的人言行得体左右逢源,而有的人却怨天尤人乞怜悲叹。为人处世,一生的学问,你准备好了吗?

让他三尺又何妨	221
截冠的公鸡	222
生气是用别人的过错来惩罚自己	224
一跤跌出别样人生	226
拥有诚实,就能拥有一切	228
喜时之言多失言,怒时之言多失礼	229
跳河的兔子	231
三只家畜	233
画上的瑕疵	234

第十章 幸福——就在你身边

人人都渴望幸福,人人都希望拥有幸福,但当幸福翩然而至时,你是否做好了迎接它的准备?你是否懂得了幸福的真正含义?幸福就在心中,有怎样的心境就有怎样的幸福;幸福就在身旁,不用费力寻找伸手就可捉到;幸福就在



今天,懂得珍惜才能体会。

少点欲望,让自己的生活变得安宁	239
四个妻子	240
幸福就在当下	242
鱼儿寻找大海	244
幸福失落在耐不住的等待中	245
天使与诗人	247
习惯了幸福	249
一道数学题	251
百万富翁与乞丐	253
雷蒙的顿悟	254
真实的温暖	256
让她牵挂也是爱	258

第一章

求学——人生路上的负重之行



“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。求学之路，是一条不好走的路，它不但充满了坎坷和荆棘，同时也伴随着孤独和寂寞。在这条路上，你不仅能体验到成功的喜悦，更能体验到失败的痛苦。也许你会被绊脚石所绊倒，也可能被困难的大山所吓倒，但是，为了在知识的海洋里乘风破浪，无论如何你都要鼓足勇气去面对。沧海横流，乱云飞渡，都改变不了你的求学之志，因为“一个人摔倒了并不可怕，可怕的是连爬起来的勇气都没有”。



在绝望中寻找希望

从一名初中毕业的乡村拖拉机手,到北京大学的高才生;从被北大扫地出门的穷酸教师,到名动大江南北的培训界领军人物;从大街小巷发小广告的个体户,到拥有亿万身家的上市公司老总……

他就是新东方集团总裁俞敏洪,就是这样一位颇具传奇色彩的成功人士,他的背后却隐藏着无数不为人知的感人故事。

1978年,俞敏洪高考失利后回到家里喂猪种地。由于知识基础薄弱等原因,俞敏洪第一次高考失败得很惨,英语才得了33分;第二年又考了一次,英语得了55分,依然是名落孙山。那时的俞敏洪并没有远大的志向,作为一个农民的孩子,离开农村到城市生活就是他的梦想,而高考在当时是离开农村的唯一出路。尽管生活条件比较艰苦,俞敏洪仍在微弱的煤油灯下坚持学习。

1979年,县里办了一个英语补习班,俞敏洪挤了进去,这是他第一次系统地学习英语。住在30人一间的大房子里,俞敏洪的感觉就像进了天堂:可以一整天都用来学习了,可以在电灯下读书了。到了第二年春节,俞敏洪在班里的成绩已经进入前几名。

功夫不负有心人。1980年,俞敏洪坚持考了三年后,最终考进了北京大学西语系。

在北大,俞敏洪是全班唯一从农村来的学生,开始不会讲普通话,结果从A班调到较差的C班。大三的一场肺结核又使俞敏洪被迫休学一年,人也变得更加瘦削。

1985年,俞敏洪毕业后留在北大当了一名教师,接下来是两年平淡的生活。中国随后出现的留学热潮,让俞敏洪也萌生了出国的想



法。1988年俞敏洪托福考了高分,但就在他全力以赴为出国而奋斗时,美国对中国的留学政策开始紧缩。以后的两年,中国赴美留学人数大减,再加上他在北大的学习成绩并不算太优秀,赴美留学的梦想在努力了三年半后付诸东流,一起逝去的还有他所有的积蓄。

为了谋生,俞敏洪到北大外面去兼职教课,后来又约了几个同学一块儿出去办托福培训班,挣出国的学费。1990年秋天,俞敏洪的如意算盘被打碎了:因为打着学校的名头私自办学,北京大学在校园广播、有线电视和著名的“三角地橱窗”里高调宣布了对俞敏洪的处分决定。对此,俞敏洪没有任何思想准备。

1991年,俞敏洪被迫辞去了北京大学英语教师的职务,为了挽救颜面不得不离开北大,生命和前途似乎都到了暗无天日的地步。但正是这些折磨使他找到了新的机会。尽管留学失败,俞敏洪却对外语考试和出国流程了如指掌;尽管没有面子在北大待下去,反而因此对培训行业越来越熟悉。

1993年,俞敏洪创立了新东方学校,之后发展神速,于2006年上市,成为中国最大的民营教育机构。可以说,正是锲而不舍的精神,成就了俞敏洪,也成就了新东方学校。

点评

我国著名作家柳青说过这样一句话:“人的一生最要紧处往往只有几步,特别是在人年轻的时候。”俞敏洪,这个地地道道的农家子弟,如果当初高考失利后,他选择了退却和放弃,现在他也许还在农村种地养猪。如果没有三次锲而不舍的高考追求,没有几次跌打滚爬的创业实践,也就不可能有如今的新东方学校。