

JUEWANG

世界上没有 绝望的处境

CHUJING

生活中的所谓“绝境”常常是相对的

只有对处境 绝望的人

浩然◎编著

在困难中找到出路，在黑暗中找光明，在痛苦中找欢乐，在挫折中找勇气，在困惑中找方向，在失败中找教训，在绝境中找希望，在生命找奇迹。

在生活中，最困难的事情不是战胜别人，而是战胜自己。只有真正战胜了自己，才有可能摆脱任何恐惧，克服任何困难，击败任何敌人，完成任何事业。

逆境人人都会遇到，但是更多的人被绊脚石绊倒以后就再也爬不起来了，更不会化不利为有利，把绊脚石变成垫脚石。

世界上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。不管你所处的环境是多么恶劣，担子有多么沉重，你绝对有能力扭转。强者之所以是强者，就是因为他们敢于面对逆境、不逃避、不屈服，积极冷静地去想办法，以最容易的方式突破困境，最终顺利地奔向自己的目标。当你在人生低谷中徘徊，感觉快支持不下去的时候，一定不要放弃，不要绝望，很可能就是黎明的前夜，只要你再坚持一下，拐过一个小弯，就到达巅峰了！

努力抓住各种机遇，竭尽全力去突破困境

挫折会给人以打击，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼。



地震出版社

JUEWANG

**世界上没有
绝望的处境**

**只有对处境
绝望的人**

浩然◎编著

挫折会给人以打击，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼。

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上没有绝望的处境, 只有对处境绝望的人/浩然编著.

—北京: 地震出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5028-3878-2

I. ①世… II. ①浩… 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 (2011) 第 061027 号

地震版 XM2256

世界上没有绝望的处境, 只有对处境绝望的人

浩 然 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 7 月第一版 2011 年 7 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 278 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3878-2/B (4519)

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

叔本华说：“逆境不会产生不可逾越的障碍，每一个困难都是一次挑战，每次挑战都是一次机遇，战胜困难就抓住了机遇。”一个抱持正确的人生态度的人，常常会把逆境当作自我发展的最好时机。只要我们有耐心，就能看到柳暗花明。

一个走夜路的人碰到一块石头上，他重重地跌倒了。

他爬起来，揉着疼痛的膝盖继续向前走。

他走进了一个死胡同。

前面是墙，左面是墙，右面也是墙。

前面的墙刚好比他高一头，他费了很大力气也攀不上去。

忽然，他灵机一动，想起了刚才绊倒自己的那块石头，为什么不把它搬过来垫在脚底下呢？想到就做，他折了回去，费了很大力气，才把那块石头搬了过来，放在墙下。

踩着那块石头，他轻松地爬到了墙上，轻轻一跳，他就越过了那堵墙。

这是一个非常简单故事，其寓意却是发人深省的。逆境人人都会遇到，但是更多的人被绊脚石绊倒以后就再也爬不起来了，更不会化不利为有利，把绊脚石变成垫脚石。生活中的成功者不是从未曾遇到障碍，从未曾被击倒过的人，而是在遇到困难、被击倒后，不绝望、不抱怨、不放弃，积极想办法，多方尝试，努力抓住各种机遇，竭尽全力去突破困境，改变不利状况的人！



乔治·萧伯纳说：“身处逆境的人们总是怨天尤人。我却从不相信环境。所谓一帆风顺的人，往往善于找寻自己向往的环境，并且在没有机会的情况下创造出机会。”我们凭什么一有挫折便怨天尤人，跟自己过不去呢？打牌时，拿到什么牌不重要，如何把手中的牌打好才是最重要的。

生活中的所谓“绝境”常常是相对的。不论面临什么样的困境，我们都不要轻易认命，轻易屈服，而是要努力在“绝望”的边缘顽强地寻觅出一线生机。

逆境并不都是坏事，它给人带来灾难还是给人带来福音，关键是能否正确地对待它、勇敢地驾驭它。挫折既有消极的一面，也有积极的一面。挫折会给人以打击，带来损失和痛苦，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼。

世界上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。不管你所处的环境是多么恶劣，担子有多么沉重，你绝对有能力扭转。强者之所以是强者，就是因为他们敢于面对逆境、不逃避、不屈服，积极冷静地去想办法，以最容易的方式突破困境，最终顺利地奔向自己的目标。

当你在人生低谷中徘徊，感觉快支持不下去的时候，一定不要放弃，不要绝望，很可能这就是黎明的前夜，只要你再坚持一下，拐过一个小弯，就到达巅峰了！



一、成就事业的过程，往往就是战胜逆境的过程

- 收获丰厚成果的前提，必须是巨大成本的付出 / 3
- 胸无大志、游戏人生的人不会有光辉的前程 / 6
- 懒怠往往就是最容易导致一个人失败的因素 / 9
- 改变不如意的生活并不像很多人所想象的那么难 / 11
- 最重要的是更加努力地做好该做的事 / 14
- 命运掌握在那些坚持勤勤恳恳工作的人手中 / 17
- 只有不怕坎坷的人才能收获成功 / 19
- 成就事业的过程往往就是战胜逆境的过程 / 22
- 成功要靠无比的行动力来落实自己的梦想 / 25
- 战胜惰性，有效改变不利于自己发展的生活环境 / 28
- 一定要努力使自己适应环境的变化 / 31
- 不断发掘自己的潜力才能赢得精彩的人生 / 34

二、你不怕困难，困难就怕你

- 一个人可以通过调整心态来改变自己的生活 / 39



生活里形形色色的屏障和难关都是可以战胜的 / 41

克服阻碍一个人战胜困难的缺点 / 44

什么都不应该成为逃避责任和认输的借口 / 48

一旦遭遇困难问题就要迅速地去解决 / 51

你可以把困难和失败当作是一种“挑战” / 53

不要为自己寻找借口，而是要找方法 / 57

实际发生的事不如你的看法重要 / 60

面对层层障碍不要悲观绝望 / 63

人们有足够的能量从失败的困境中摆脱出来 / 66

每个问题都有其积极的可能性 / 68

积极寻求战胜挫折摆脱困境的办法 / 70

积极的自我暗示能够提升自己 / 74

用自我暗示诱导和修炼信心与意志 / 77

积极地去化解各种麻烦和烦恼 / 80

三、百折不挠，在任何时候都不可轻易选择放弃

不管道路多么崎岖都要一步步往前走 / 85

成功者满怀战斗的勇气，从不言败 / 88

不要因为梦想的看似遥远而放弃努力 / 91

你可以把拒绝看成是一个潜在的机会 / 93

世上真正办不到的事情绝对不会有那么多 / 95

面临危机时采取主动进取的态度 / 98

千万人的失败在做事不彻底 / 100

坚持下去就是胜利，半途而废则前功尽弃 / 103

增强你的信念系统，更从容地生活 / 106

用切实的行动去促使挫折情境的改变 / 110

学会以积极的心态去面对挫折和失败 / 114

努力提高自己的抵御挫折的能力 / 117



四、所谓的“绝境”并不是真的无路可走

- 人类最宝贵的财富是希望 / 123
- 在别人认为不可能的情况下仍要坚持 / 126
- 不放弃，就会一直拥有成功的希望 / 129
- 如果你因为失败而倒下才是真正可怕的事 / 131
- 人不能生活在过去，现在和未来才是最重要的 / 133
- 一定要怀有想要成功的“火一般烈的欲望” / 135
- 苦难不一定是万丈深渊，也可以是向上的阶梯 / 138
- 大多数人能够承受超过我们所认为的压力 / 140
- 没有绝望的环境，只有失望的人 / 143
- 你能决定自己对逆境的态度和控制自己的反应 / 146
- 重要的是不绝望、不气馁、不灰心 / 148
- 为自己的遭遇配以最好的框框 / 150
- 我们可以采取更容易“走运”的人生态度 / 153

五、敢于拼搏，坚强自信地去驱除障碍

- 许多天才因缺乏勇气而在这世界消失 / 161
- 具有强烈自信心的人是生活中的幸运者 / 165
- 摆脱负面思维，要相信自己是最好的 / 168
- 大多数失败者都是由于自信心薄弱 / 171
- 在生活中树立起足够的自信心 / 174
- 战胜懦弱，使自己成为勇敢的人 / 176
- 进一步增强自信心，学会驾驭生活 / 178
- 抱持坚定的信念，战胜内心的恐惧 / 181
- 勇往直前的勇气几乎能扫除一切障碍 / 184



- 改变自我心像，开拓新的生活 / 187
- 运用思想的力量使自己重新鼓起勇气 / 189
- 只要自信，劣势也可能变成优势 / 193
- 使用镜子技巧帮自己塑造好形象 / 196
- 从消极中寻找积极，让自己自信与快乐起来 / 199
- 成功就是把自己的能力最大限度地发挥出来 / 201
- 千万不要成为因害怕错误而缩手缩脚的人 / 204
- 遇到困难时仍要保持积极的心态 / 207
- 敢于探索，敢于尝试有疑问的新思想 / 210
- 培养敢于冒险的勇敢精神 / 213

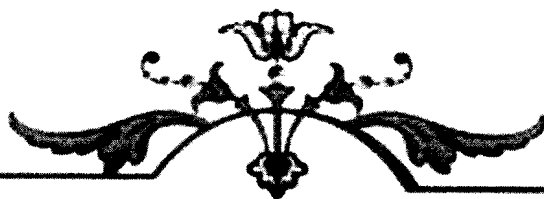
六、只为成功找方法，不为失败找借口

- 调整好思维，为获得理想的人生做好准备 / 219
- 身处逆境不气馁，善于思考和探索 / 222
- 运用科学的方法更好地解决生活中的问题 / 226
- 重要的是如何充分利用过去的经验去面对未来 / 230
- 思路灵活，就能化不可能为可能 / 233
- 大部分失败是人的主观原因造成的 / 236
- 竭尽全力寻找完成任务的一切可行办法 / 239
- 在日常的工作中要保持创新精神 / 242
- 面对危机情况要敢于打破规则 / 245
- 迅速地适应变化了的情况，果断地去把握机遇 / 248
- 果断决策不但需要魄力，更需要技巧 / 251
- 头脑不清醒的时候不宜做决定 / 254
- 尽可能寻找简便的方式去达成目标 / 257

七、树立乐观的心态，走出情绪的低谷

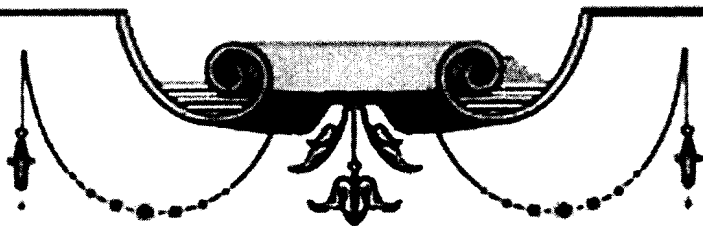
- 要学会用最乐观的精神控制自己的人生 / 261
- 积极的心态能激发起我们自身所有的聪明才智 / 264
- 避免情绪走向极端，才能减少麻烦 / 267
- 凡事都向好的方面想以呵护好心情 / 270
- 要尽量去“相信”将来会出现好事情 / 274
- 要尽量秉持乐观积极的思维方式 / 278
- 抛开焦虑和怀疑，过好自己的生活 / 281
- 放弃抱怨，战胜生活中的失望情绪 / 283
- 失去一样东西远没有你想得那样糟 / 287
- 面对忧虑重新学会放松和欢笑 / 290
- 停止无谓的思考，用忙碌去代替忧虑 / 292
- 用拒绝反应的方法减少干扰和烦恼 / 295
- 深处逆境之中的时候进行利导思维 / 298
- 快乐与否在很大程度上取决于你的想法 / 302
- 改变自己的感受，使自己保持一份好心情 / 304





一、成就事业的过程， 往往就是战胜逆境的过程

18 世纪英国著名哲学家休谟说：“顺境使我们的精力闲散无用，使我们感觉不到自己的力量，但是障碍却唤醒这种力量而加以运用。”一个人若想成才，必须有顽强的意志、不怕吃苦的精神和正确的人生态度；而苦难往往为一个人提供历练这些优秀品质的客观条件。因而，在很大程度上，可以说，苦难是造就天才的温床。





收获丰厚成果的前提，必须是巨大成本的付出

南澳大利亚的沙漠中，生存着一种矮胖的蜥蜴。这种蜥蜴行动迅捷，在沙漠中来去如风，令许多捕食者都拿它们没有办法。

但是，每年的七八月份，这些蜥蜴竟一反常态，行动迟缓得如同乌龟。这种现象引起了研究人员的兴趣。他们捕捉了一只蜥蜴并对之进行CT扫描，结果发现这只蜥蜴正在妊娠状态中，但是令人吃惊的是，蜥蜴腹中胎儿的重量竟达到了母体重量的1/3。如此推算，这相当于人类一个妇女要生出一个七八岁大的儿童。

并且，这个生长中的巨形胎儿就位于蜥蜴母亲的肺部和消化道之上。由于坚硬的鳞片覆盖了蜥蜴的大部分身体，所以它的腹部是无法变大的。这样，在巨形胎儿的挤压下，蜥蜴母亲的肺部几乎全部萎缩，食道也变得狭窄异常。在妊娠后期，是这些蜥蜴母亲最痛苦的时刻，因挤压而产生的憋闷，使它们无法正常呼吸、无法正常活动，也无法吃下太多的食物。窒息和饥饿，会让这些蜥蜴母亲苦不堪言，一向行动迅捷的它们也只能艰难地拖着自己的身体缓慢活动，研究人员就此得出结论：世界上没有任何一种动物的繁衍，会比这种蜥蜴承受的痛苦更大。伴随着痛苦的还有灾难，由于爬得不快，沙漠中的响尾蛇、沙狐等各种动物很轻松就能捕获它们，很多蜥蜴母亲在此时成为天敌的美餐。

在经历巨大的痛苦和劫难之后，蜥蜴母亲终于苦尽甘来，在沙漠中产下自己的幼仔，而小蜥蜴因为身形庞大，它们在出生后马上

就可以离开母亲，具备逃避天敌、独立生存的能力。

从蜥蜴的繁衍群体来看，蜥蜴母亲被天敌捕食的概率达到了1/3，但是新生蜥蜴的成活率却可以达到100%，这创造了动物繁衍成活率的世界之最。

每种动物都有自己的繁殖策略。有些动物繁衍的成本很低，它们往往只要产下大量的卵或后代就可以了，但是由于发育不完全或哺育期过长，这些卵或后代中的大部分个体往往在长大成年之前就会夭亡或被天敌捕食，这是许多动物濒临灭绝的重要原因。

而这些蜥蜴母亲，在繁殖中虽然投入了高昂的代价，但它们最终换取了极高的后代成活率，使这一物种在沙漠中一直生生不息。

自然界的法则大体是公平的，没有付出就没有收获，付出和回报永远都是成正比的。收获丰厚成果的前提，必须是巨大成本的付出。

正如人们所说的：“吃得苦中苦，方知甜上甜。”在自然界中，类似的例子是很多的。

在硬骨鱼类的腹腔内，几乎都有鳔。鱼鳔产生的浮力，使鱼在静止状态时，自由控制身体处在某一水层。此外，鱼鳔还能使鱼腹腔产生足够的空间，保护其内脏器官，避免水压过大，内脏器官受损。因此，可以说鱼鳔对鱼的安全生存是至关重要的。

可有一种鱼却是惊世骇俗的异类，它天生就没有鳔！而且分外神奇的是，它早在恐龙出现前3亿年时，就已经存在地球上，至今已超过4亿年，它在近1亿年来几乎没有改变。它就是被誉为“海洋霸主”的鲨鱼！英勇的鲨鱼用自己的王者风范、强者之姿，创造了无鳔照样追波逐浪的神话。

然而究竟是什么让鲨鱼离开了鳔在水中仍然活得游刃有余呢？经过科学家们的研究发现，因为鲨鱼没有长鳔，一旦停下来，身子就会下沉。它只能依靠肌肉的运动，永不停息地在水中游弋，保持了强健的体魄，练就一身非凡的战斗能力。

原来正是鲨鱼的天生缺陷，使它只能不息地奋力游动，反而造

就了它的强大。

自然界中的生物带给我们人类的启示是非常深刻的。在生活中，我们不要贪图安逸，要满怀奋斗的激情，历练顽强的意志；在遇到困难和挫折的时候，要永远保持前进的勇气和胜利的希望。只有这样，我们才能变得越来越强大，生活才会越来越自由。



成就事业的过程，
往往就是战胜逆境的过程





胸无大志、游戏人生的人不会有光辉的前程

一位哲人指出：懒惰是世界上最大的浪费。人懒事事难，人勤事事易。我们从来没有听说过有什么懒惰闲散、好逸恶劳的人曾经取得多大的成就。只有那些在达到目标过程中面对阻碍全力拼搏的人，才有可能达到成功的巅峰，才有可能走到时代的前列。

对于那些从来不尝试着接受新的挑战、那些不愿去从事那些对自己最有利的艰辛繁重的工作的人来说，是永远不可能有太大成就的。

绝大多数胸无大志的人之所以失败，是因为他们太懒惰了，因而根本不可能取得成功。他们不愿意从事含辛茹苦地工作，不愿意付出代价，不愿意做出必要的努力。身体上的懒惰懈怠、精神上的彷徨冷漠、对一切就都放任自流的倾向、总想回避挑战，而过一种一劳永逸的生活的心理，所有这一切就是使那么多人默默无闻、无所成就的重要原因。

有一天，尼尔去拜访毕业多年未见的老师。老师见了尼尔很高兴，就询问他的近况。

这一问，引发了尼尔一肚子的委屈。尼尔说：“我对现在做的工作一点都不喜欢，和我学的专业也不相符，整天无所事事，工资也很低，只能维持基本的生活。”

老师吃惊地问：“你的工资如此低，怎么还无所事事呢？”

“我没有什么事情可做，又找不到更好地发展机会。”尼尔无可奈何地说。

“其实并没有人束缚你，你不过是被自己的思想抑制住了。明明



知道自己不适合现在的位置，为什么不去再多学习其他的知识，找机会自己跳出去呢？”老师劝告尼尔。

尼尔沉默了一会儿说：“我运气不好，什么样的好运都不会降临到我头上的。”

“你天天在梦想好运，而你却不知道机遇都被那些勤奋和跑在最前面的人抢走了。你永远躲在阴影里走不出来，哪里还会有什么好运？”老师郑重其事地说，“一个不肯付出努力的人，永远不会得到成功的机会。”

如果一个人把时间都用在了闲聊和发牢骚上，就根本不会想用行动改变现实的境况。对于他（她）来说，不是没有机会，而是缺少进取心。当别人都在为事业和前途奔波时，自己只是盲然地虚度光阴，根本没有想到去跳出误区，结果只会在失落中徘徊。

一个人在工作上消极堕落的最初症状之一，就是他（她）的理想与抱负在不知不觉中日渐褪色和萎缩。在我们的生活中，可以说，没有任何一样东西比我们的理想和抱负更需要精心呵护、更需要持久鼓励的了。尤其是当我们身处一个不那么容易激发我们、促使我们冲刺新的人生高峰的环境中时，就更是如此。

如果一个人胸无大志，游戏人生，那是非常危险的。当一个人服用了过量的吗啡时，医生知道这时候睡眠对他（她）来说就意味着死亡，因而会想方设法让他（她）保持清醒。有的时候，为了达到这个目的而必须采用一些非常残忍的手段，比如使劲地捏、掐病人，或者是对他（她）进行重击。总之，必须用一切可能的手段来驱逐睡魔。在这种情况下，一个人的意志力就起着决定性的作用。一旦他（她）意志消沉，陷入睡眠，那么，他（她）很可能就再也不会醒过来了。

我们到处都可以见到这样一些人，他们有着最良好的装备，具备一切最理想的条件，而且也似乎是正在整装待发，然而他们行动的脚步却迟迟不能挪动，他们并没有抓住最好的时机。造成这一现象的原因就在于，在他们身上没有前进的动力，没有远大的抱负。

