

一本年轻人的智慧书 一颗平凡人的开心果

阿Q狗

流浪记

心情苦闷的时候，遇到挫折的打击，
看看阿Q狗的故事，学习阿Q狗的精神，
才不会因碰到一鼻子灰而丢了好心情。
你准备好了吗？

A Q Dog to Roam

林庆昭 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

A Q Dog to Roma

林庆昭 著



阿Q狗

流浪记

本书中文简体字版经台湾大庆出版社授权出版发行

北京市版权保护中心：图字：01-2004-3957

图书在版编目(CIP)数据

阿 Q 狗流浪记 / 林庆昭著. — 北京：新世界出版社，
2004. 7

ISBN 7-80187-301-7

I. 阿... II. 林... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063783 号

阿 Q 狗流浪记

策 划：华牧文化

作 者：林庆昭

责任编辑：罗平峰

封面设计：亿点工作室

责任印刷：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话：(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话：(010)68995968 (010)68998733(传真)

本社中文网址：www.nwp.cn

本社英文网址：www.newworld-press.com

本社电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+86(10)68996306

印 刷：北京密云红光印刷厂

经 销：新华书店

开 本：880×1230 1/32

字 数：100 千字 印张：5.875

印 数：1—5000

版 次：2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80187-301-7/G·118

定 价：16.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

阿 Q 一下又何妨

别认为阿 Q 太阿 Q，
当下次面临挫折和失败时，
何不找个好借口让自己“阿 Q”一下，
但是可别“阿 Q”太久。
试着消除心中的种种怨气，
勇敢无畏地面对挫折，
分析真正的失败原因，
那么将获得的不只是精神上的胜利，
而是更有实质的胜利，
再次找回生活的信心与勇气。



Challenge

作者的话



阿 Q 狗是谁？其实，阿 Q 狗正是阿 Q 精神的一个化身。虽然鲁迅笔下的阿 Q 的行为举止与思维模式，总会令人喷饭，人们甚至指责阿 Q 的不争。

但事实上，阿 Q 并非如此软弱与胆怯，他也是有争的，而且争得很多，输得搭上了性命，就因为他的骨头开始很硬，但多次吃亏后就变得软多了。

不管你认不认同阿 Q 的做法，我们今天要的是取其硬的这点，要大力推广与发扬创新。

自娱尽量可使自己暂时快乐一点，又能暂时忘却那些繁琐的事情，何乐而不为呢？所以，尽可能逼自己阿 Q 一点，不去计较目前所要面对的困难及痛心的事情。

作者的话





好比说对于考不好或是落榜的考生，乐观或悲观的心态会影响人的心情感受。如果能换个方式想一想，发挥一下阿 Q 精神，或许就会比较释然一些，心情也会比较好一点。

当然，“找借口”这种行为，看似非常的阿 Q，而且有点像是遇到危险时把头躲进沙堆中的鸵鸟一样，太过不切实际。但是，这种自欺欺人的做法，往往是恢复心理平衡的重要关键。

这是为什么呢？因为找借口的行为是正常的心理防卫机能，能让我们面临挫折与压力时，缓解心中的种种不快，而不至于崩溃。

当然，难免有人会认为，生活中的阿 Q 是个彻彻底底的失败者，但是在阿 Q 的心路历程上，“精神胜利法”却使得阿 Q 能怡然自得地面对失败和挫折，再次找回生活的信心与勇气。

所以，别认为阿 Q 太阿 Q，当我们下次面临挫折和失败时，何不找个好借口让自己“阿 Q”一下，但是可别“阿 Q”太久。



暂时地阿 Q 一下又何妨，试着消除心中的种种怨气，勇敢无畏地面对挫折，分析真正的失败原因，那么你将获得的不只是精神上的胜利，而是更有实质的胜利。

学习阿 Q 的精神，看看阿 Q 狗的故事，才不会让你因碰到一鼻子灰而丢了好心情，而且一定更能豁然面对得失，快快乐乐地生活。



人生目标的实现，
不在处于什么样的环境下，
而在于不断地努力争取，
有勇气面对挑战。



Challenge

..... 目 录

挑战

人生目标的实现，不在处于什么样的环境下，而是不断地努力争取，有勇气面对挑战。



一次高难度的比赛	/002
用力把门敲开	/005
敲开一块大石	/008
不断地自我超越	/011
冬天不要砍树	/013
抬头走路	/016
梦想靠自己实现	/019
我也想试一试	/022
三百磅的重量	/025

勇敢

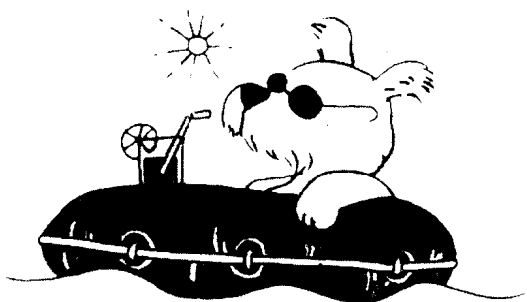
不要怕失败，不要怕被拒绝，惟有再接再厉，一次比一次坚强，相信天无绝人之路。



坚持，我能坚持	/030
从“偷羊贼”到“圣徒”	/034
走出戒毒所的奋斗	/037
障碍靠自己冲破	/042
最好的总会到来	/045
走不出的沙漠	/048
在木板上划一条刀痕	/051
受训三个月	/053

学习

知识需要提高和挑战才能不断增长，应当保持生活和学习的热情，不断地吸取能够使自己继续成长的东西。



菜园的蔬菜	/058
盲人买剪刀	/060
贷款一美元	/063
岛边的海水	/067
帆布做的牛仔裤	/070



信心

失败的原因往往不是能力低下，而是信心不足；增强自己的信心，以积极乐观的心态，相信一定能战胜恐惧。



强化自己的信念	/076
通过小木桥	/079
带着棺材环游世界	/082
卖原子笔的推销员	/085
用不着跑在别人后面	/088
攀登马特峰	/090

行动

阻挠我们行动的因素，往往是毫无道理的恐惧。害怕不能解决问题，拿出积极具体的行动，必能化险为夷。



积极具体的行动	/094
条条大路通罗马	/098
消除烦恼的方法	/101
好好运用时机	/104
另一份奇特的礼物	/107
胡萝卜、鸡蛋和咖啡	/110
掉进奶桶的青蛙	/114
埃及的金字塔	/116



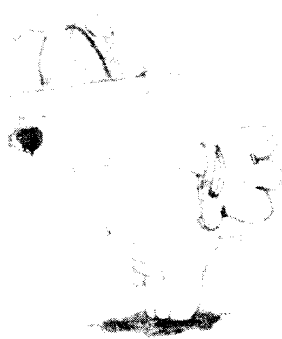
习惯

安心享受自己的生活，不要和别人做无谓的比较，
生活中一定会减少许多烦恼，不再庸人自扰。

良好的品德	/122
猴子的抱怨	/125
卖花的老婆婆	/128
时间就是金钱	/130
小麻雀的遗憾	/133
孔雀和老鹰	/135
小鸟的三个忠告	/138
把我当活人来医	/142

生活

一个人不能没有追求，只有树立远大的志向，不断去努力和付出，才能体会到生活的意义。



扮演好自己的角色	/148
适应新的生活	/151
老演员的经验	/154
成为一颗珍珠	/156
镜前的沉思	/159
晒太阳的孤独者	/162

挑 战





一次高难度的比赛



最困难的时候，就是我们离成功不远了。

——拿破仑

喜欢尝试各种挑战的阿Q狗，这次凭着自己的一股热情，迷上了滑雪运动。

买来滑雪板的阿Q狗，硬是开始训练了起来。而且没多久，他居然还参加了一次高难度的比赛。

在这次比赛当中，刚开始他还觉得自己滑得真不错，一路上顺畅无阻，就像离弦之箭。

可是，不久之后，阿Q狗感到有点吃不消了。他只好眼睁睁地看着别人一个个轻松地从他身边滑过去。就这样，他一下子就被孤零零地甩在冰天雪地里，内心充满了失败的乌云。