

成功的秘诀

超强的能力 + 顽强的毅力 + 远高于常人的自制力

# 逆境

*Inspirational Saying  
of Managing Life*

顶级成功大师经营人生的启示录

蔡宁宁/编著

只有历经磨难，才能到达巅峰，才能看到最美的风景

逆境不可怕，可怕的是没有挑战逆境的勇气

中国三峡出版社

华北水利水电学院图书馆



206461425

B848.4

C0451

# 逆境

*Inspirational Saying  
of Managing Life*



顶级成功大师经营人生的启示录

蔡宁宁/编著

206461425

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

逆境：顶级成功大师经营人生的启示录/蔡宁宁编著.  
北京：中国三峡出版社，2004.9

ISBN 7 - 80099 - 874 - 6

I. 逆... II. 蔡... 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 075991 号

### 中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话：(010) 68218553 51933037 (发行部)

(010) 51933034 51933035 (编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: [sanxiaz@sina.com](mailto:sanxiaz@sina.com)

[ybs5193@163.com](mailto:ybs5193@163.com) (编辑部)

北京市洛平印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开本：640 × 960 毫米 1/16 印张：17

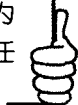
字数：240 千字 印数：1 - 15000 册

ISBN 7 - 80099 - 874 - 6/C · 114 定价：24.00 元

# 目 录

## 第①章 坚定信念 调整心态

信念是成功的秘诀,要想征服世界,必先征服自己。最后的成功者通常是那些对自己充满信心,懂得用自身独特的天赋和潜能去应对困难的人,他们抱有积极的心态并付诸行动。“我成功,是因为我志在成功。”当你这样想的时候,你一定会战胜任何逆境。

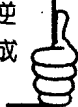


1. 成功是想出来的 ..... ( 3 )
2. 胜利就在前方 ..... ( 6 )
3. 不怕才能赢 ..... ( 9 )
4. 相信自己是最好的 ..... ( 14 )
5. 不要被自己打败 ..... ( 19 )
6. 坚定自己的立场 ..... ( 22 )
7. 你是有潜能的 ..... ( 26 )
8. 让成功的欲望永不消失 ..... ( 32 )
9. 命运掌握在自己手中 ..... ( 36 )
10. 以不变应万变 ..... ( 39 )



## 第②章 把握情绪 积极奋起

学会把握自己的情绪吧！要知道，我们所有的情绪里都含有正反两个方面的爆炸力量，正面的情绪能够催生希望和热忱，反面的情绪则会带来失望和沮丧，所以我们要保持一颗快乐向上的心，在逆境中坦然面对失败，从现在开始，步步为营地向成功迈进。

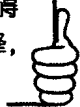


1. 不要被情绪所左右 ..... ( 47 )
2. 让心灵保持平衡 ..... ( 50 )
3. 在逆境里体验幸福 ..... ( 55 )
4. 轻松乐观走天下 ..... ( 58 )
5. 保持一颗愉悦的心 ..... ( 63 )
6. 永远不要失去热情与豁达 ..... ( 69 )
7. 要坦然面对失意 ..... ( 74 )
8. 让一切从现在开始 ..... ( 82 )
9. 不要轻视生命 ..... ( 87 )
10. 学会变通与逆向思维 ..... ( 92 )



### 第③章 挑战自我 顽强抗争

这个世界不会遗弃那些百折不挠、有毅力、能坚持的人。即使身无分文,他们也会向着自己的目标 and 理想努力奋斗,并且凭借着自身现有的力量挑战生活,挑战逆境。因为对他们来说,所有的困难和艰险都不会阻碍他们走向成功的脚步。相反,只有历经磨难到达巅峰,才能看到最美的风景。



1. 命运并不能阻止我们前进 ..... ( 99 )
2. 黑暗过后是黎明 ..... ( 105 )
3. 在逆境中看到希望 ..... ( 110 )
4. 坚持就是力量 ..... ( 115 )
5. 目标是我们的动力 ..... ( 120 )
6. 坚定实现目标的信心 ..... ( 124 )
7. 磨炼自己的意志力 ..... ( 128 )
8. 找出重点和方向 ..... ( 131 )
9. 调整你的期望值 ..... ( 137 )
10. 韬光养晦成大事 ..... ( 142 )



## 第④章 集思广益 策略取胜

人生道路上,不如意事十之八九,要想取得辉煌成就,必须要有在逆境中化险为夷、转危为安的本领,这既需要我们有信心、有毅力,还要求我们有大智慧。在困难面前,我们要开动脑筋,万事讲谋略、定计策,才能占尽先机,一击中的。这些,我们可以从亲身历练中得来经验,也不妨多多学习、借鉴。

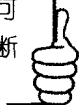


1. 时世造英雄 ..... (151)
2. 善于谋划巧安排 ..... (154)
3. 化不利为有利 ..... (160)
4. 出其不意,投其所好 ..... (165)
5. 以退为进,沉着应战 ..... (172)
6. 从顾全大局考虑 ..... (177)
7. 学习反击侮辱的技巧 ..... (183)
8. 善于利用情感战略 ..... (191)
9. 逆境中需要君子风范 ..... (198)
10. 生活危机并不可怕 ..... (203)



## 第⑤章 突破创新 扭转乾坤

要尽快摆脱逆境,就要出奇制胜、求新求变。突破固有的框架,让自己脱颖而出,才能超越平凡,这是挑战逆境的不变真理。而且,我们并不是全知全能的,有时候仅仅依靠自己的力量解决问题是不明智的,要尽可能地收集身外的能量为自己所用。生命,就是一个不断更新、相互扶持的过程。



1. 总有一条属于自己的路 ..... (213)
2. 发挥你的奇思妙想 ..... (220)
3. 创新离不开冒险 ..... (226)
4. 要有独到的眼光 ..... (232)
5. 机会需要自己创造 ..... (236)
6. 借力使力好处多 ..... (242)
7. 背靠大树好乘凉 ..... (247)
8. 多学习才能有进步 ..... (253)
9. 朋友是一笔财富 ..... (257)
10. 信誉是成功的根本 ..... (261)



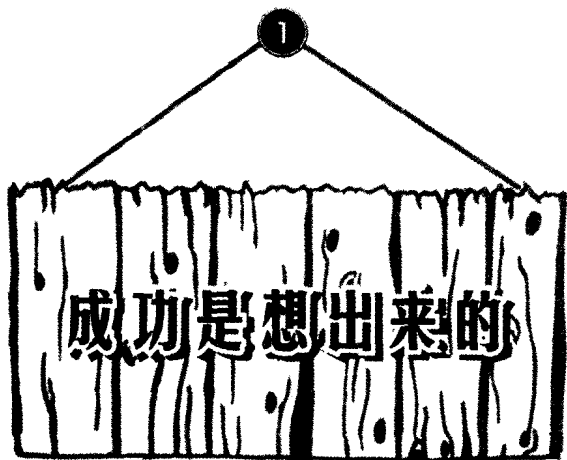
# 坚**定**信念

---

# 调整心态

信念是成功的秘诀，要想征服世界，必先征服自己。  
最后的成功者通常是那些对自己充满信心，  
懂得用自身独特的天赋和潜能去应对困难的人，  
他们抱有积极的心态并付诸行动。  
“我成功，是因为我志在成功。”  
当你这样想的时候，你一定会战胜任何逆境。





格言 

人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦  
都能忍受，什么环境也都能适应。

——丁玲

最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。

——罗曼·罗兰


成功是每个人的梦想，无论是健康的身体、超人的智慧、巨大的财富、美满的家庭，还是良好的人际关系，都是成功的一种体现。可是现实生活中，成功女神却似乎总是躲着大多数人，即使已经成功在望，最后也有可能擦肩而过。于是，有人开始报怨自己生不逢时，有人则哀叹自己运气不佳，也有人觉得自己生来就不如别人，干脆随波逐流，甘于平庸。

那么，到底具备什么样的素质才能成功呢？其实，成功是一种结果，真正的原因在于成功人士的想法。一个人之所以会成功，是因为他的思想与别人不一样。

有一个人在集市上卖气球，这些气球有各种各样的颜色：红的、黄的、蓝的和绿的。每当买的人少的时候，他就放飞一个气球。当孩子们看见气球升上去时，就都想买一个。这样，卖气球的人的生意就又好起来了。这个人一直重复着这个过程。一天，他感到有人在拉他的衣服，他转过身来，只见一个小男孩在问他：“如果你松开一个黑色的气球，它也会飞起来吗？”卖气球的人被这个男孩的专注所打动，和蔼地说：“孩子，不是气球的颜色使它飞起来，使它飞起来的是里面的气体。”

我们在生活中也是如此。成功与否，是我们的内心世界在起作用，使我们努力前进一步走向成功的内部动力正是我们的态度。

“我总做不好”，“我不够聪明”，“我运气一直不好”，“别人都不喜欢我”，“这辈子我是没希望了”……这些消极的观念如果经常出现在脑海中，会深深影响我们下一步的发展。许多痛苦、忧虑、恐惧等感觉都是因为受了这些自我否定的消极观念的影响而产生的。试想如果一个人总是认为自己很笨，那么面对困难，他会以“反正我也无法应付”为借口而逃避或退缩。他不会觉得



自己该对“无法应对”负责，因为他认为“无法应对”的原因是他控制不了的遗传因素造成的，而不是个人不努力的结果。

要让想法产生结果，就必须通过具体的行动。成功与失败最重要的差异就在于行动的方式，而改变行动的方式就意味着改变思维的模式。因为我们每做一件事时，都是凭借自己的观念在做决定。

一个人的行为跟他的思想观念有绝对的关系。如果你觉得身体很重要，那么，你会为自己订立一些健康的目标，并开始做一些促进健康的事情；如果你觉得财富很重要，那么，你会想办法努力工作，投资经营，以便赚取更多的钱，让自己尽快致富；如果你觉得朋友很重要，那么，你会扩大交际圈，结识更多志同道合的朋友，当你面临抉择时，通常你也愿意向朋友倾诉，希望得到指点和帮助。

所以，要真正改变一个人的行动，就必须改变他的价值观，改变他的信念。




### 格言

在困厄颠沛的时候能坚定不移，这就是一个令人钦佩之人的不凡之处。

——贝多芬

所有坚忍不拔的努力迟早会取得报酬的。

——安格尔



来自哈佛大学的一个研究发现，一个人的成功 85% 取决于他在顺境或逆境中是否能保持坚定不移的信念，而只有 15% 取决于他的智力和其他因素。

也许你曾经看到过，在同样的逆境中，有的人一旦跌倒，就丧失了信念，最终当然与成功无缘；而有些人却绝不轻言放弃，终于在一路的跌跌撞撞中走向了成功。是他们的命运不同吗？还是上天对待他们不公平？当然都不是，他们之间的差别很大程度上是来自于在思考和工作中对自己是否抱有坚定不移的信心。

丘吉尔是一位成功的政治家，但他走过的道路也很坎坷。他的一生，历经五起五落，可谓是逆境重重，但最后都被他成功地突破，最终扬名四海。在失败面前，他从不气馁，从不消沉，从哪里跌倒，再从哪里站起来，始终保持着必定能战胜困难、重新崛起的信心。他靠着一股“永不言败”的精神，在第二次世界大战时成为了战时领袖。他曾在一次最著名的演讲中说：“我们不能消沉，不能失败，要坚持到底。”美国前总统尼克松在他的《领导者》一书中称丘吉尔是我们时代最伟大的人物之一。他认为丘吉尔“在追求自己决心要得到的某种东西时，从不知道什么叫‘不好’”，“丘吉尔在其整个生涯中总是敢作敢为的，他有时也有点鲁莽，但从来不怕失败”。

因此，保持一种必胜的信念，再加上勤奋努力，你就能成为你希望成为的那种人，丘吉尔如此，你也如此。

这也就是说，只有一个对自己充满信心的人，一个能够充分肯定自己的人，才能直面困境，勇于解决成功道路上遇到的难题，不会轻言放弃或者退缩。

肯定自己不仅是一种内在的思想因素，它也能够透过心灵，

展现于外在的气质中。一个人如果总是生机勃勃、精力充沛的样子，那么也会使人自然而然地对他产生特殊的尊敬。相反，经常自我否定的人，则会看起来缺乏决断力和自信。无论是行为举止，还是谈吐态度，这样的精神面貌都容易给人一种懦弱无能印象，让人觉得你是一个容易被击倒在地，经常陷入困境的人。

肯定自己并不等同于骄傲自大，不是对自己能力的无边夸大，它建立在对自身清晰、明确的客观认识上，只有这样，它才能转化为一种推动自己前进的勇气和力量。





### 格言

勇气是在逆境中的光明。

——华福纳格

有非常之胆识，始可从事非常之事业。

——亚都斯

没有勇气驶到看不见海岸的地方，就不可能发现新的海洋。

——纪德