



生活智典
Live as Wise Man

70 TIPS TO REACH A BETTER LIFE

解决人生困境的 70个绝招

人生真的有困境吗？

懂得微笑面对，

我们都可以找到困境底下的真实幸福。

让我们一起从小故事里体会生命的感动。

享受一个恬静优雅的人生，

不一定需要财富的积累与名位的陪衬。

让我们一起耕耘优质人生的良田，

收获心灵丰足的美善人生。

彭一昌 著

作家出版社

70 Tips to reach a better life



解决人生困境的 70^个绝招

彭一昌◎著

作家出版社

(京权) 图字: 01 - 2004 - 2231 号

图书在版编目 (CIP) 数据

解决人生困境的 70 个绝招/彭一昌著. - 北京: 作家出版社, 2004. 4

(生活宝典)

ISBN 7 - 5063 - 2939 - 5

I. 解… II. 彭… III. ①散文 - 作品集 - 中国 - 当代②随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025076 号

解决人生困境的 70 个绝招

作者: 彭一昌

责任编辑: 王为建

装帧设计: 每天出发坊

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65389299 (邮购部)

E - mail: wrtspub@public.bta.net.cn

http://www.zuojiaclubanshe.com

印刷: 北京京北制版厂

开本: 850 × 1168 / 32

字数: 100 千

印张: 6.75

插页: 3

印数: 001 - 10000

版次: 2004 年 6 月第 1 版

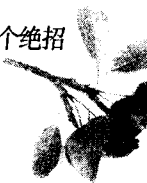
印次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5063 - 2939 - 5

定价: 12.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。



序 让自己多一点美好的转变

随着二十一世纪的到来，各项科技突飞猛进，物质的生活享受，已进入人类有史以来最繁荣奢侈的境界，而心灵科学的研究也正方兴未艾。

在这样新时代的开始，资讯瞬息万变，景气也随之不断浮沉。我们惟一能够清楚知道、足以让我们在可期待的将来，能够倚赖的是，日趋重要的心灵成长概念。

我们希望通过本书所传达的一些有趣内容，让你在阅读一篇篇隽永小故事的过程中，自然而然地获得超越挫折的能量与智慧。

更重要的，我们深切企盼，经由每一个小故事，借由作者的转达，能够让你更了解一直存放在你心中、深切而难以言表的那种无尽的潜能。

我们希望每个人都能够具备自行处理

困境的能力与智慧，希望人们遭遇挫折时，所选择的，不是回避或闪躲推卸；我们当然愿意自己能坦然面对逆境，战胜、超越这些披着绝望假象外衣的困境，并能从中学习到宝贵的经验。

若是现实情况不如想象中的顺利、美好呢？当我们遇上困难、障碍、挫折时，又该如何处置？由自己负责出面摆平，还是来征询其他人的意见？令人头痛的问题是，你真的会将自己的难处，来跟其他人商量吗？

所以，我们决定出版这样的一本书。

我们一直固执地认为，每一个简单的小故事，里面都蕴藏着无数前人累积的智慧，都将会是你我在生命的历程上，值得留下深切体悟的里程碑。

是的，如果能够让这个世界多一点美好，少一点所谓的“挫折”“障碍”“困难”“逆境”，相信每个人都愿意有这种美好转变的。



目 录

序 让自己多一点美好的转变	1
最大的自然定律	1
伟大的礼物	4
固执造成的困境	7
真正的价值	10
决心的力量	13
从挫折中学习	16
人生的棋局	19
锲而不舍的斗志	22
改变思维模式	25
把握每一个当下	28
沉着冷静破难关	31
面对难题战胜恐惧	34
坚强的生命力	37
从问题中找到成功	40
人生谷底的契机	43
不让自己重复受伤	46

切莫作茧自缚	49
处理问题的准则	52
历经患难更坚强	54
幽默的处事能力	57
处理问题的态度	60
清点自己的智慧资产	63
面对批评的态度	66
动辄得咎的陷阱	69
知过能改，善莫大焉	71
不受牵绊的智慧	74
善用潜能，超越挫折	77
放掉无谓困扰	80
主动出击战胜逆境	83
使命感创造的奇迹	86
游刃有余处理挫折	89
明智则挫折不生	92
藐视障碍，扩大心胸格局	95
倾听不一样的声音	97
明了情况再行事	100
相信与怀疑	103
应该检讨的对象	106
失败是成功计划的一部分	109
幽默化解危机	112
全力以赴跨越挫折	115
正确因应之道	118
全力以赴的最佳环境	121
心灵的装甲	124



从协助中找到力量	127
逆境中也能调适情绪	130
用什么来装满心灵	132
完整的自信	135
过犯中造就的美好	138
处理难题的态度	141
积极思想的力量	144
保持宽容的态度	147
挫折中领受的美好	150
懂得停手	153
迂回的睿智	156
压力造就出的伟大	159
化阻力为助力	162
行动治百病	165
勇敢面对问题	168
无价的微笑	171
最有力的支持	174
逆境中产生的甜美	177
去除内在的负面因子	180
直接与幽默的效率	183
逆向思考的智慧	186
跳脱眼前的假象	189
逆境中激发创意	192
正面迎击困境	195
从逆境中塑造的英雄	198
克服无知的有效学习	201
被证实有效的最后绝招	204



最大的自然定律

一个春天的清晨，父亲带着他的孩子，走在乡间的小路上。

突然间，孩子从大自然的景色当中，想到了老师教过的课程，就问父亲：“爸，什么是‘地心引力’啊？”

父亲解释道：“‘地心引力’是一种大自然的定律，是科学家牛顿发现的。他认为地球具有一种力量，能够吸引一切的物体，趋向地心的方向。因此，你如果向上丢出一块石头，或是一个苹果，地心引力就会把物体吸回来，让它落到地面上。”

1.

儿子疑惑地问道：“可是，爸爸，你看看这些花草和枝叶，它们并不会趋向地面，却反倒是背着地面，努力向上生长，而趋向天空的啊！”

父亲微笑答道：“是的，在‘地心引力’这条定律之外，还存在着一项更伟大

的定律，那就是——生命力的定律。生命力的定律比地心引力具有更大的力量，能够使一切有生命的物体，胜过地心引力，而不断向上成长。”

父亲指着地上的一株小花，继续道：

“你看这朵花，当它活着的时候，不断地向上生长；但若是把花折断了，它失去了生命，就受地心引力的控制，掉落地上。选择掌握生命力，向上成长，或是自甘堕落，受地心引力捆绑，都是在于你自己的决定啊！”

只有失去生命的物体，才会任由自己受沉沦力量的控制。我们都是拥有丰沛生命力的人类，有权选择自己的生活方式，依照我们自己喜欢的方向去成长。不论遭遇什么样的逆境，请一定要记得，我们此刻还活着，只要活着，就拥有希望。

再大的困难，只要我们还活着，经过几年后再回头来看，它将会变得微不足道。这不是用来激励你的场面话，而是我和无数七十高龄以上的老人家恳谈之后，从他们的身上获得的宝贵生命经历。

就是因为有着这一项大于地心引力的定律——“生命力”的引导，我们知道自己可以克服所有的障碍。所谓的“挫折”只不过是一种假象，其目的正如同风雨要来帮助花草更加茁壮一般。了解自己内在



无比的生命力，就能运用挫折而让自己加速成长，迎向犹如无垠天空一般、更广阔壮丽的人生。

名人的绝招

让我们允许自然按其方式而行，它比我们更了解它的工作。

——蒙田

伟大的礼物

在美国职棒大联盟的名人当中，有一位叫做“考乐舒勒”的伟大选手，他的故事十分值得来与所有朋友们分享——

考乐舒勒是一个不幸的孩子，他一生下来，便和其他正常的孩子不一样——考乐舒勒少了一条腿。

幸而，考乐舒勒有一位十分爱他的父亲，他并不把考乐舒勒看成是残障，或是特殊的孩子。考乐舒勒的父亲一直把他当成是正常人一般地对待。

4. 在考乐舒勒读小学的时候，也和一般的美国小男孩一样，疯狂地迷上了“棒球”这项运动。考乐舒勒的父亲耐心地陪着他练习投球、接球，也让考乐舒勒像一般男孩一样，握着球棒试着练习打击。

经过和父亲一段时间的训练之后，考乐舒勒很有信心地告诉父亲，他要参加棒球队。父亲没有依他的身体状况，泼考乐



舒勒的冷水，或是展露丝毫觉得意外的表情，反倒是立刻积极地为他参加球队的事，努力地设法。考乐舒勒终于如愿地加入棒球队，但是，问题马上出现了。

天生缺少一条腿，靠着一肢勉强得以行走的考乐舒勒，在跑垒的速度上，根本无法和正常的球员相比，也因而影响了全队的成绩。

考乐舒勒的父亲丝毫不理会他的牢骚与气馁，父亲只告诉他一件事，根据棒球的规则，惟一跑垒不以快速取胜的方式，就是——击出全垒打。

于是，考乐舒勒更加倍地努力练习，增强自己的臂力。从此以后，只要轮到他上场，考乐舒勒总是将球击得又高又远，甚至飞出球场的围墙外。然后，考乐舒勒就可以慢慢地跑完垒包，回到本垒。也因此，而让考乐舒勒成为职棒名人当中的全垒打王。

上天给考乐舒勒的横逆，同时也是一种独特的礼物。我们每个人在来到这个世上的同时，也都带着同样的祝福诞生；差别只在于，大多数的人们，习惯于将自己的眼光定着在障碍之上，而让一些自己所想象出来、事实上根本不存在的困境，将他阻挠在原地，从此动弹不得，也就忘记了自己与生俱来的宝贵特质。

如何化解所谓的逆境，应该只有一个思考的方向——你是否也像考乐舒勒一样，看到了属于自己最独特的那份礼物？

名人的绝招

天才是由百分之一的灵感，
及百分之九十九的努力组成。

——爱迪生



固执造成的困境

大家都知道，沙漠是一个十分险恶的环境，而在沙漠中迷路，更是一件极为可怕的事。

曾经，有一个探险队就是这样地，在沙漠中迷路了。他们所携带的食物及饮水，都将耗用殆尽。由于他们找不到方向，只能在满是黄沙的广阔沙漠中，不断地绕着圈子，不停发出无线电的求救信号——“SOS”。

收到求救信号的救援小组立刻整装出发，但在赶赴出事地点的行程中，救援小组的一名组员受了伤，无法随队行动，救援小组的组长不得已，只好为这名受伤的组员留下足量的饮水及食物，让他留在原地，待回程再行会合。

正当这名组员留在沙漠中等候时，原先迷路的那批探险队人员，竟然在迷迷糊糊转圈子时，遇上了他。大家欣喜过望，

忙着分享他身边大量的饮水及食物。但是，在遇难的探险队员中，却有一个人不肯饮食，他坚持的理由是——“沙漠中怎么会有人带着大批的饮水及食物，在这里等着我们？他一定是盗匪而且是极为狡猾的盗匪。这批饮水及食物之中，必定下了剧毒，他想要在毒死我们之后，好谋夺我们的财物！”

正因为他坚持这样的想法，尽管队友们一再好言相劝，他仍是不为所动依然不饮不食，终致渴死。

或许，你会觉得这是一个荒谬之至的故事，但在现实生活当中，类似这般的事情，却是不断地在发生着，而且就在我们周遭。

许多人之所以会时常遇上所谓的“挫折”，往往就在于他在面临抉择之际，喜欢固执地昧于自己的无知，不愿多用一点心思，去搜集能够协助自己做出正确决断的资讯；而且不仅如此，他更不愿意接受旁人善意的劝解，找出可以解决疑难的方法。

希望在我们的处事原则中，不要让自己陷入类似的困境里；择善固执当然是好的，但若是能够多方听听对自己有益的劝解或意见，相信更能协助你超越现实的逆境，并且可以进一步帮助我们，脱离自己



猛钻不舍的牛角尖。

名人的绝招

信心并没有证据；若要求取
证据，就称不上是“相信”了。

——仓田百三