

有时候

Youshichou
Shibai shiyonglai Wande

失败是用来

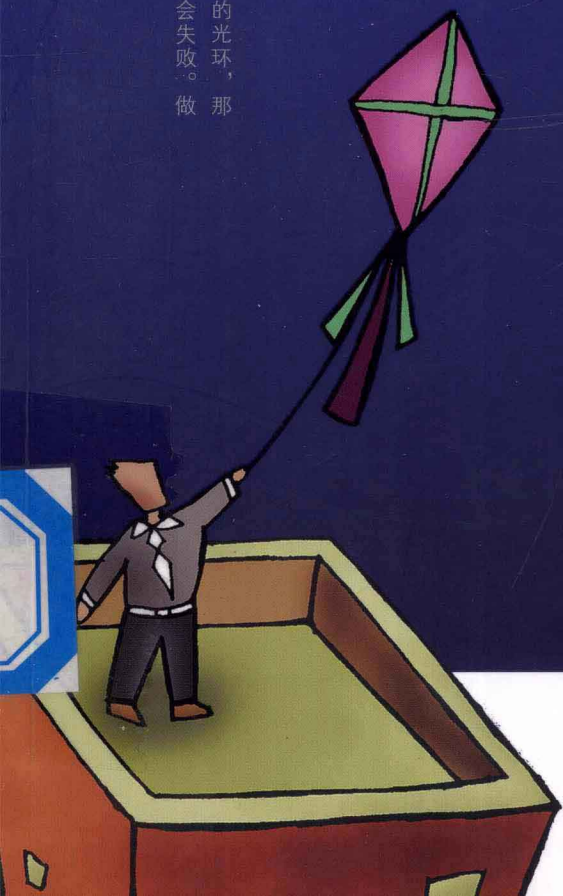
玩的

方道◎编著

面对生活的苦难，

我们不能因为痛苦而停止探索。

痛苦与失败都已经成为历史的一页。如果我们一味沉溺于过去的光环，那么以后或许成功不再，如果你深陷于过去的失败，那么未来也许还会失败。做一个淡泊过去的人，学会坦然面对生活，轻装上阵。



中國華僑出版社

有时候

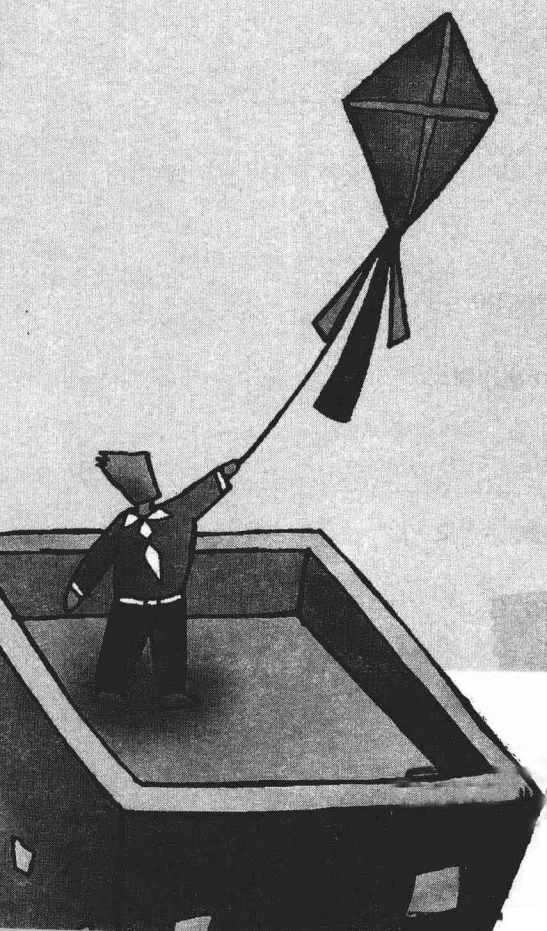
失败是用来

玩的

方道◎编著

Youshihou

Shibai shiyonglai Wande



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有时候失败是用来玩的/方道编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 6
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2263 - 0

I. ①有… II. ①方… 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 (2012) 第 052886 号

●有时候失败是用来玩的

编 著/方 道

责任编辑/梁 谋

封面设计/智杰轩

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 210 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2263 - 0

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

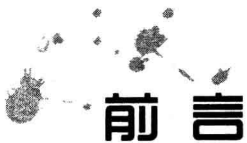
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

在人生的路途之中，我们不断前进，去寻求真实和美好。在这条探索的路上，不可能一帆风顺，痛苦、挫折、失败、苦难总会伴随在我们左右，阻拦我们前进的脚步。面对这些生活的苦难，我们不能因为痛苦而停止探索。生活是一面镜子，你对它哭泣，它也会给你摆出苦脸；你对它微笑，它便会对你展开笑脸。无论多苦，都要抱着积极的心态，把痛苦踩在脚下，你才能乘风破浪，尽快突破困境。当达到成功时，你会发现，有时候失败只是用来玩的。

生活中充满了众多不如意的痛苦和失败。或许是我们的能力不及，需要再接再厉；或许是上天给我们的磨难，需要我们勇敢历练；或许是生活给予我们的启迪，需要我们放下包袱，勇敢面对。酸甜苦辣是人生的味道，舍苦留甜的人生是不完整的。无论是哪种困境，既然已经来临，我们就不能逃避，做一个坚强的人，笑对酸甜苦辣且丰富多彩的人生。

痛苦与失败都已经成为历史的一页。如果我们依然沉溺于过去的光环中，那么以后的路或许成功不再；如果你悲哀于过去的失败，那么未来还是失败在等着你。所以，在今天通往明天的路上，要放下过去的包袱。过重的回忆反而会减慢你的速度，影响你的前进。做一个淡薄过去的人，学会坦然面对生活，学会轻装上阵。

心态决定一个人的命运。要用健康心态面对人生，积极向上，坚持到底，对过去得失随缘，对未来充满希望；用一颗好学的心来

让自己每天进步一点点，但是别忽略“三人行必有我师焉”，保持谦虚的心态，永不自满。

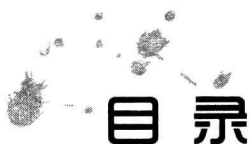
我们要学会在苦难中成长，面对苦难，要学会微笑，要敢于吃苦，因为苦尽才会甘来——苦难是必经的磨炼，在经历磨炼的时候，要学会灵活变通，或许换个方向别有一番风景。

自己的人生自己作主。珍惜自己，爱护自己，往好的方向改变自己，但不要让自己成为别人的影子；选择自己喜欢的生活方式，适当地给自己加压；通过帮助别人来达到善待自己的效果；善待自己就要放宽胸怀，别跟自己过不去；人生不过短短数年，要活出自己的精彩。

在痛苦和失败当中，我们要鼓舞自己，欣赏自己，相信自己。但是更重要的是在重新认识自己以后，改变自己。自己才是你最强大的敌人，勇于挑战自己，在战胜自己的过程中你才能实现自我超越。面对艰难困苦，我们不能停留在借口上，要积极地选择方法。放弃那些抱怨吧，做一名生活的勇者；放下自暴自弃，做一个人生的强者。对未来充满了希望，从今天着手奋斗，只有积极行动的人，才能改变自己的命运。

对幸福的追求是我们人生的最终目标，将痛苦和失败踩在脚下，是一种人生的超然。贫穷也好，富贵也罢，都无法和快乐等价。一个快乐的人生不是别人给你的，而是自己选择的。没有不带伤的船，只有不快乐的心。选择快乐，就是选择了与痛苦绝缘。

本书通过八章的讲述，将人生的浅显而又深刻的生活哲理向读者娓娓道来，希望它能够让您感悟人生的真谛和美好，正确地看待痛苦和失败，重新整理行装，面带微笑走上新的征途。



目录

一、痛苦不应踩在脚下 ——用智慧托起转机新起点

当失败的阴霾笼罩心头，你是否想过，天气再怎么阴暗和肆虐，也终将会有风轻云淡、天气晴好的时刻？那些追求事业的人，谁不渴望成功青睐自己？谁都知道，失败的滋味不好受。但在追求理想的道路上，失败却总是不可避免的，个人意志并不能百分百控制它，因此我们要正视失败。只要我们锲而不舍地踏着失败搭成的阶梯不停地攀登，成功就会拥抱我们。

摆脱内心失败的阴霾吧，其实生命中的真谛并不是只有胜与负，生命的过程不过就是一个不断栽跟头又不断爬起来的曲折历程。摆正我们的心态，扫除失落的阴霾，信心满满地迎接挑战，去寻觅属于我们的成功。

今天的尽职尽责是为明天的进步做准备	2
微笑面对困境，用自救赢得转机	7
给自己施压，失败是成功的试金石	11
不要因别人的看法迷失了自己	16





注意细节，于无声处塑造自我形象	20
与人合作，你将拥有更多的机会	23
从事感兴趣的职业，才能找到真正的幸福	27
天道酬勤，失败也怕勤奋的开拓者	32

二、摆脱内心失败的阴霾 ——寻觅我们的成功在哪里

有的人认为失败很遥远又很陌生，其实离我们最近、最熟悉不过的就是我们经常经历的失败了。人们都习惯崇敬事业上有成就、取得了成功的人，却很少理会那些为事业付出过艰辛的劳动、辛勤的汗水，甚至于宝贵的生命的失败者。当然，成功者是可敬的，然而很多人却说：“我们崇拜那些没有捧到鲜花的英雄。”

所以，勇敢地驱散失败的阴霾吧！没有真正的失败，只不过是尝试了一种不成功的方法而已，换种思路再试试，就会寻觅到真正的成功之路。

可以失败，但不可以失落	38
坦然接受失败是成熟的表现	42
放下吧，负累越多越伤心	45
计较得越少，得到的就会越多	49
负起责任比说“对不起”更重要	53
人生充满变数，会选择更要会放弃	59
消除自卑的心理，你就是独特的风景	66
相信命运，但不应臣服于命运	70

三、正视职场风云的纠结 ——勇于攀登事业的险峰

职场路上几多艰辛几多坎坷，只为到达我们梦想的地方！职场之路波诡云谲，事业的不顺让人痛苦不堪、苦恼纠结，然而失败不是人生的陷阱，或许它正是命运赐予我们的礼物。事业之路正是越过了坎坷，才会有坦途。有了一次失败，便有了一次经历；有了一份失败，便多了一次向成功冲刺的纪录。拼搏事业的人拥有不舍不弃的气概，永恒地进取，才会拥有幸福的人生。失败不可怕，它是对强者的考验，对弱者的淘汰；它还是催化剂，它能使我们职场这杯酒更加醇美。事业之路漫长而充满了美妙的奇遇，只要我们不惧失败、勇敢攀登！

职场上只有坚忍的成功者	76
只有在风雨中才能历练出优秀的水手	80
大失败孕育着大成功	84
用别人的成绩激励自己前行	88
过分比较，只会给自己带来更多的痛苦	93
抛弃抱怨，我们须事事尽力	97
挑战你的极限，以苦为乐	100
顺势调整自己，向着更强更大迈进	104





四、情路艰辛并不可怕 ——爱往往会在拐弯儿处等着你

世间总有太多为情所困的人，但感情总是要有一个过程的，尽管这个过程里有美好的等待，也有痛彻心扉的怨艾，情路艰辛但执著的人们无所畏惧。幸福的爱情，不是几滴眼泪，几封情书，不是朝朝暮暮的相依相偎，而是走过艰辛之后的从容不惑。不管是曾经为了爱而努力，还是为了爱而逃避，今天仍可以幸福面对，面对幸福！当因为社会现实、他人干预、情意不和等因素而感情破裂时，失恋的挫折就会严重影响人们的生活。从热恋关系中断裂出来，一下子失去了自己最亲密的人，对大多数人来说是痛苦的。失恋者常常为逃避现实，缩小了人际交往圈，精神生活上既折磨自己又影响旁人的情绪。请记住普希金的诗句：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，不要愤慨！不顺心时暂且忍耐；相信吧，快乐的日子就会到来。”情路艰辛并不可怕，爱往往会在拐弯处等着你。

- 不能让情感的挫折淡化自己的信念 108
- 丢掉情感垃圾，轻装上阵再出发 113
- 洒脱些吧，痛苦与快乐是相对的 117
- 摒弃猜疑，给生活加点情趣 122
- 痛苦和失败，是因为我们误解了爱情 128
- 摒弃冷漠，细心呵护你们的爱 133
- 消除婚姻苦痛，给爱一个自由的空间 137

五、淡定的人生不寂寞 ——给痛苦加点微笑的作料

有的人生活充满了奔忙，内心却很痛苦；有的人的生活简单，内心却很淡定。其实，我们没必要活得那么累，让幽默把心里的阴霾一扫而空，自己也会得到轻松。将痛苦踩在脚下，失败了就再重来一次，没有什么大不了啊！只有经历过失败的考验，人生才会更值得回味。

如果我们的人生缺乏淡定，缺乏对点滴幸福生活的追求，就让我们对生活多些微笑吧！让我们的人生因此不再寂寞。

抗争命运，强者从来不服输	142
人生是海水，痛苦就是盐	147
痛苦的蜕变，是你成长的年轮	151
人生没有痛苦，就会有缺憾	155
发掘幸福源泉，守住友谊方寸之地	158
处变不惊，在淡定中赢得转机	162
快乐是走出逆境和失败后的犒赏	164
不让自己陷入怀疑和假设的泥潭	168



六、永不放弃我们的信念 ——把自己培养成不怕失败的人

痛苦与失败尽管不幸，但换个角度来看，是对人的意志、决心和勇气的锻炼，也是对人综合实力的检验。强者遭遇挫折会越挫越勇，弱者遭遇挫折会一蹶不振。失败是成功之母。坚守信念，不怕苦难的锤炼，终会将我们打造成具备成功潜力的人。

人是经过千锤百炼才成熟起来的，重要的是吸取教训，不犯或少犯重复性的错误，将自己培养成不怕失败的人。

困境中坚守信念不容易，我们可以及时调整心态，不因小败而失信心，不因小挫而失锐气。要找出自己的优势和特长，比如注重品德的培养、口才的锤炼、勤奋努力等，想想是否都得到充分的发挥了；观察别人的长处，以取长补短。要记住：人生的转折点往往始于失败，失败会使人猛醒、冷静、理智和振作，使人重新扬起生命的风帆！

拥有人脉，机会蕴藏在信息之中	174
等待中积蓄力量，激发创造潜能	179
每天比别人多做一点	183
大多数的失败都是因为半途而废	187
学会把负数变成正数	191
善于利用零散时间创造价值	195
提高效率，成功会变得更加容易	200



七、营造自我快乐心境 ——得到属于自己的精神富足

痛苦和失败对于我们的精神是一种伤害，此时，除了坚强地与困难抗争之外，我们还需要积极营造内心的快乐心境，使自己的精神富足。

生活里，我们需要用淡定的心态去营造美满的生活。如果不是急事大事，索性放下不去管它，过一阵子再说，或许会有更清醒的认识、更合理的打算，这是种精神层面的富足。要把握好眼前的时光，不要让它白白流逝。必要的时候，我们要果断地放弃最初的打算，重新安排其他事情。有得必有失，想在方方面面都有建树很难，经过慎重选择后，对得到的会心安理得，对失去的会心甘情愿，没有紧张和焦虑，没有沮丧和失望，快乐心境自然会回归到我们的生活之中！

适应环境的变化，踏上新的征程	204
拓宽思路，给成功一点“赢”思路	208
学会放松，为幸福护航	213
带给自己快乐，带给他人激励	216
活得真实，不让虚名遮住了美丽的风景	220
抱有空杯心态，让我们的人生更加豁达	222
激情是我们向上的动力	226
幽默的态度为成功添砖加瓦	231



八、玩味人生的 N 次转折 ——卓越是要靠自己去争取的

我们在这个世界上生存，不能够事事计较，不要沉浸在痛苦的回忆之中。而是要凭我们的努力，认真修炼自己的品性，提高自己战胜痛苦的实力，从无限的发展变化中寻求转机，走上通往卓越的成功之路。

人生苦短，生活不可逆转，可供我们休闲的日子并不是很多，我们孜孜不倦地努力为的是追求幸福和快乐，但背负着过去的痛苦和失败走完这一生真的不值得。当过去的痛苦袭上心头时，有意识地转移自己的思绪，控制自己的情绪，使自己乐观起来。同时，加强自身的修炼，储藏成功的实力，为未来的成功铺就道路。淡忘过去的痛苦，才能走出自己的心狱，走向未来的卓越！

爱好带给你快乐	236
在逆境和顺境中历练，拓宽生命的高度	239
辛勤与智慧相结合，活出自我	243
竞争是进步的一种手段	248
高傲地昂起头，才能看到希望	254
善于自省和思考，就会走向卓越	259
可以失败，但不可以放弃	262
没什么也不能没有目标，路要一段段地走	266
在学习中不断自我超越	271

一、痛苦本应踩在脚下 ——用智慧托起转机新起点

当失败的阴霾笼罩心头，你是否想过，天气再怎么阴暗和肆虐，也终将会有风轻云淡、天气晴好的时刻？那些追求事业的人，谁不渴望成功青睐自己？谁都知道，失败的滋味不好受。但在追求理想的道路上，失败却总是不可避免的，个人意志并不能百分百控制它，因此我们要正视失败。只要我们锲而不舍地踏着失败搭成的阶梯不停地攀登，成功就会拥抱我们。

摆脱内心失败的阴霾吧，其实生命中的真谛并不是只有胜与负，生命的过程不过就是一个不断栽跟头又不断爬起来的曲折历程。摆正我们的心态，扫除失落的阴霾，信心满满地迎接挑战，去寻觅属于我们的成功。



今天的尽职尽责是为明天的进步做准备

人的一生总会遇到各种挑战与困境，有时甚至会把我们拖入痛苦不堪的境地。在失败与痛苦面前，大多数人选择了逃避与放弃，敷衍地度过自己的一生。唯有那些在绝境里依然尽职尽责、以顽强的生命力挑战命运，最终为成功赢得机遇的人，才得以收获成就、拥抱成功。

市场是有风险的，不可能每一笔生意都会赢利。人生的路途也是一样，不可能条条道路都是坦途。要做好生意，就得在风险中坚守本职、尽职尽责。社会和经济的变化给我们每个人提出了更多的要求，人人都必须为市场的变化付出更多的努力。因此，今天的努力是明天的市场，今天的勤奋是明天的成果。“今天你尽力了吗？”这样一句直接而简短的话却很让人回味。那些有大成就的人，无不是在失败的阴影中，在痛苦的折磨下，坚守信念，坚定目标，努力勤奋，才最终收获成功的。古往今来这样的成功之例我们见到不少，所以，我们不能被暂时的失败与痛苦吓倒，碰到问题不要畏惧，要努力去面对，要不断发掘自己的潜力。对于一时条件不成熟，受外部条件制约的要努力寻找合适时机；对于经过自己努力就能解决落实的问题，应当机立断马上行



动，为明天的成功做好准备。

处于失败的境地，我们不能意志消沉，更不能放弃努力。一个人只有在面临困境时咬定青山不放松，坚持走下去才能一步步走向成熟、走向成功。因此，失败中的坚守最难能可贵。人生之路并不平坦，但也没有不可逾越的困难，我们只要坚定地翻越山丘就能一览广袤天地。回首过去，之前所经历的或许只是小小的挫折，坚持下来，终将会成功。你今天的尽职尽责就是为明天的坦途做铺垫。

小刚是一位从名校刚毕业的新人，他被某知名企业录用。小刚很有能力，老板也非常赏识他。一次老板要开发一个新项目，让小刚拿出一份计划书。第二天小刚就做了出来，交给了老板。老板拿到计划书瞄了几眼说道：“这就是你做的计划书吗？简直糟糕透了，这是你能做的最好的计划书吗？”小刚听了犹如遭到晴天霹雳，痛苦、挫败感向他袭来，他真想打包走人，不再受这份窝囊气，但他还是犹豫了一下，拿走了计划书。三天后小刚拿出了新的计划书忐忑地交给了老板。这次老板的表情平和多了，问道：“这就是你能做的最好的计划书了吗？”小刚考虑了一下又拿走了计划书。一个星期后，小刚又拿出了一份计划书。老板问：“这就是你能做的最好的计划书了吗？”小刚回答说：“是的！”老板没看计划书就还给了小刚。说道：“你的计划书通过了！”半年后，小刚获得了升迁。

这个故事告诉我们尽职尽责的难能可贵，老板的怀疑和批评



对于刚出道的小刚来说，打击无疑是很大的，但因此就甩手不干，不但对公司的整体效能产生不利影响，而且对自身的职业成长和个人信誉度的建立也是一个巨大的打击。困难的来临是不确定的，但只要我们将痛苦和失败踩在脚下，擦去伤心的泪水，将内心的不平化作努力地工作，那么转折也是顺理成章的事情。

“该做的是否做好了，能力所不及的打算怎么办，对自己的工作，你是否问心无愧。”很多人将这一点作为检验工作是否尽职尽责的标准，事实证明，他们的人生也因此获得了转机。

古时候，有一个国王，他有很多敌人，特别在漆黑的夜晚，敌人随时都有可能包围他的宫殿。

仙鹤拥戴国王，它们生怕国王遭遇不测，对他的安全十分关心。“我们应该做些什么呢？”仙鹤们聚集在一起商量说：“那些士兵并不尽忠职守，夜间常打瞌睡；而那几只狗，白天出外打猎累得要命，也不能过多指望。为了让国王安心入睡，我们应该起来行动，设法保卫宫殿。”于是，仙鹤成了国王的义务哨兵。它们把自己分成三群，每一群都有规定的站岗地点，到了约定的时间轮班替换。

皇宫周围有一大片草原，在这里值勤的仙鹤最多；另外一些仙鹤负责看守宫殿的进出口；还有一些仙鹤在国王的寝宫里守夜，在国王睡觉时，它们睁着眼睛在一旁注视着。

“我们站岗时要是困了怎么办？”年轻的仙鹤问。