



滴水可穿石，勤能补拙。这是亘古不变的真理！只要能下足功夫，终有“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的时刻。

Mei You
Guo Bu Qu
de Shi

没有 过不去的事

用笑来面对坎坷的命运

赵 建 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

没有过不去的事

用笑来面对坎坷的命运

Mei You
Guo Bu Qu
de Shi

滴水可穿石，勤能补拙。这是亘古不变的真理！只要能下足功夫，终有“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的时刻。

赵 建 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

没有过不去的事 / 赵建编著. - 北京: 金城出版社, 2009.1
ISBN 978-7-80251-137-8

I. 没… II. 赵… 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(2008)第 181665 号

没有过不去的事

作 者 赵 建
策划编辑 白京兰
责任编辑 苏 雷
开 本 680×980 毫米 1/16
印 张 16
字 数 165 千字
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-137-8
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

目 录

第一章 相信自己，做自己命运的主宰

给自己更多信心	1
做自己的主人	3
勤能补拙	5
“面对”是解决困难最好的方法	6
多给自己一点勇气	8
充分利用可利用的资源	10
敢于行动才有机会	12
把精力集中在一点	14
该拒绝时就拒绝	16
4000 美元的故事	18
不屈不挠，坚持到底	20
赞美自己	21
靠自己的力量改变命运	23
身后有一匹狼	25
再坚持一下	27

第二章 给心灵松松绑

放慢生活的脚步	30
给心灵松松绑	32
静下心，慢慢来	34

磨刀不误砍柴工	36
忙中岂能不偷闲	37
雪松的启发	41
为自己种一棵“忘忧草”	43
八条横街口	45
让生命放弃沉重	47
多给自己一些自由	49
想哭就哭吧	51
别让压力压垮了你	53
消除厌职情绪	56
给工作减压	59

第三章 少安毋躁，忍一时风平浪静

控制自己的情绪	63
生命的柠檬茶	66
做愤怒的主人	70
干脆不要辩解	72
生气解决不了问题	74
不必强争，有理走遍天下	76
谦虚一点	78
给自己一点耐心	81
不要生气	82
利而不露品自高	84
好马也吃回头草	88
夫妻之间不必争输赢	90
忍耐是金	92
不要冲动	94
美好生活需要互相忍让	95

第四章 换个角度思维，让自己能应付各种不同情况

只要活着就有机会	100
----------------	-----

在失败中坚强起来	102
活出自己的精彩	105
积小成大, 积少成多	107
激励	109
失业是新机会的开始	110
换一种问法	111
多运用自己的智慧	113
坦言失败	115
来一点创意	116
重视别人轻视的	118
不战而屈人之兵	119
人生路上的“脑筋急转弯”	122
突破对方的心理防线	124
你做得很好	126

第五章 坦然面对人生得失

坦然面对得失	129
舍得, 有舍就有得	131
做自己拿手并喜欢做的事	133
两个想法, 两个机会	136
两弊相衡取其轻, 两利相权取其重	138
人生的钥匙	141
放下你的虚架子	143
关键时刻做出正确选择	146
不要与人抬杠	148
代沟	151
放弃的智慧	153
不要在一棵树上吊死	155
大丈夫何患无妻	158
拿得起, 放得下	160

第六章 让自己有一个博大的胸怀

透彻	163
原谅·宽容·宽恕	164
正确认识自己	166
信任的力量	168
不要自寻烦恼	171
活在当下	173
对自己的行为负责	174
命运靠自己主宰	176
医治自己的心病	178
爱与体谅	180
感谢伤口	184
敢于直面自己的缺憾	186
人的价值与衣着无关	190
人生如同乘舟，需要同舟共济	192
让心中充满爱	194

第七章 展望未来，把该忘掉的通通忘掉

从头开始	197
一切都会过去	199
亿万富翁沿街叫卖三明治	201
忘掉优势	202
不要为过去流泪	204
错过了就别后悔	206
最宝贵的礼物	208
不要记旧恶	209
取不到的香火	211
选择记忆	213
不要想当初，着手现在，放眼未来	215
把“我不能”埋进坟墓	216

第八章 让自己笑起来

微笑的力量	219
微笑的涵义	221
“笑”是成功的关键	222
能够知足就有幸福	223
烦恼是幸福的代名词	227
“阿 Q”一回又何妨	228
保持一颗赤子之心	231
在痛苦中感受重生的喜悦	233
小金鱼的“重生”	234
平平淡淡才是真	236
珍惜拥有	238
苦难，让生命更有价值	240
感谢生活	242
用笑来面对残酷的命运	244
明天会更好	246

第一章

相信自己，做自己命运的主宰



给自己更多信心

什么人最值得我们称颂呢？根据大多数人们的意见，唯有“能说能干”的人，是最难能可贵。

“能说能干”的人，都有一颗“坚决的心。”

曾有一位皇帝，问过一位哲学家：谁是最快乐最幸福的人呢？哲学家的回答真使皇帝感到意外，他说：谁能这么想，便能这么做到的人，就是最快乐与幸福的。

爱默生教授说：这世界只为两种人开辟大路：一种是有坚定意志的人，另一种是不畏惧阻碍物的人。他又说：那些“紧驱他的四轮车到星球上去”的人，倒比在泥泞道上追踪蜗牛行迹的人，更容易达到他的目的呢！

的确。一个意志坚定的人，是不会恐惧艰难的。尽管前面有阻止前进的障碍物，它可以阻止他人，却不能阻止住意志坚定的人。意志坚定的人能够排除这障碍物，然后继续前进。尽管路上有使人跌倒的顽石，但它只能使他人跌倒，意志坚定的人，行进时脚跟步步踏实，顽石也奈何不得他。

自信是成功之祖！只要我们有自信，便能增强才能，使精力加倍。

当沃尔夫被议会推选为加拿大远征军的统将，要他领导英军向法军作战时，议会的一个委员会召询他，问他可有把握在短期间便结束战事。他

闻言就拔剑在室中舞着，并用剑击桌说：“击破法军弹指之间的事！”

委员会因为沃尔夫这么地表露着骄傲与自负，不禁对他产生了厌恶，大大地懊悔着不应该推选了他。但是，这位年轻的统将沃尔夫，率领了他的军队，竟一路毫无阻挡，长驱直达阿布拉罕平原，一战就摧毁了蒙特卡领导下的法兰西大军。

圣女贞德原本不过是个脆弱的乡村姑娘，但就因为她具有了一种自信，使她产生了无穷大的力量，所以她能领导并控制法国的大军，能率领数千猛士，甚至连法王也服从了她。

林肯的出身微贱是众所皆知的，他在茅舍中长大，差不多连享受教育和教化的机会都没有，但是，当美国被内战威胁着的时候，他竟敢这么地自信，告诉若干政治家：“假如你们能够推举我做总统，我相信我一定能被选，并且我一定能够统治政府。”

另外，格朗特原本不过是一个卑贱的商人，他简直不知道他自己的小社会以外的世界，但是，他竟有这么至高的自信力，他告诉林肯说：“假使你能够重用我，我就可以结束内战。”果然，他真的结束了内战。虽然报纸舆论对他有过苛责，但他并不畏惧，终于完成了他的计划。

这不是一个很好的教训吗？如果林肯和格朗特受到了报纸的攻击后，他们就丧失了自信力，不再继续努力，那么，今日的美利坚合众国，将在哪里呢？

在格朗特以前，没有一位大将，能够像他那样这么坚决地信任自己的。格朗特将军真是当时环境中的完全主宰者，因为他有自信，所以他临事不会有什么疑虑，不征求第二个人的意见。

因为格朗特将军有这么伟大的自信与决断，所以，在新奥尔良一战，他仅引导查克松带着一小部的兵，竟将训练有素的英国兵打得惨败。

由此可知，一个坚强有自信力的人，他具有一种创造力量，这力量可以创造奇迹。

所以，我们不必去羡慕那些成功者们，要知道“造物者”并没有指定谁配不配做大事，一个人只要有坚定的自信力，就可以战胜困难取得胜利。

不要让你自己去动摇你的自信，去摧毁你的信心，因为这是你成就事业的唯一基础。假使你不幸失去了它，你的全部计划也就失败了，只要你能握住它，你所希望的事情，就会到你的面前来。

因此，你应该完全信任自己。你应该训练你的思想，使你具有更强的自信心。要是你这些都软弱了，那么，你的思想也将软弱，以至你的工作，也将因此而脆弱。

一个人的自信力，能够控制他自己的生命的血液，并能将他的“意志”坚强地运行着，这不愧是一个有能力的人，能够担负起艰巨的责任，这样的人才是可靠的。

如果人们能够拥有坚定的力量，能够把他们所希望的，在心灵上牢牢地把握住，然后向着这理想目标坚持不懈地努力，那么，他们一定可以排除种种的不幸与困难，而达到他们理想中的最高峰。

没有过不去的事：

“给我一个支点，我能撬起整个地球。”地球都能因为有个支点就可以撬起了，那么你也可以因为自己坚定的目标和足够的自信改变你目前的困境！

做自己的主人

罗杰·罗尔斯是美国纽约市的第 53 任市长，也是纽约历史上第一位黑人市长。

罗尔斯出生在纽约的贫民窟。那里环境肮脏，充满暴力，是吸毒者、流浪汉的聚集地。受环境的影响，许多孩子从小就逃学、打架、偷窃甚至吸毒。

在罗尔斯的就职典礼上，有记者向他提出一个问题：“您认为，您是如何登上市长宝座的呢？”

面对台下 300 位记者，罗尔斯对于自己的奋斗史只字未提，他只说了
一个陌生的名字：皮尔·保罗。他是罗尔斯的小学校长。

1961 年，皮尔·保罗被聘请到诺必塔小学当校长。当时，正值美国嬉皮
士流行的时代。皮尔·保罗一走进诺必塔小学，就发现这儿的孩子们无所事
事，而且喜欢和老师作对，旷课与打架斗殴的情况更是家常便饭。

皮尔·保罗想了很多方法来引导他们，却一点成效也没有。

后来，他发现这里的孩子们都很迷信，于是他想出一个绝妙的方法：
帮孩子们看手相。并用这个方法来鼓励学生。

有一天，罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手请皮尔·保罗看相。

校长看着这双小手，笑着说：“我一看你修长的小拇指就知道，你将
来会是纽约市的市长。”

罗尔斯惊异得瞪大了双眼，因为，除了奶奶曾说他长大以后可以成为
船长之外，还从来没有如此赞美他。他没想到皮尔·保罗先生会说，他可
以成为伟大的纽约市的市长。

开心的罗尔斯，认真地记住了这句话，从此坚信不疑。

从那天起，“纽约市长”就像一面锦旗，令罗尔斯开始积极地面对自
己的生活，不再和朋友们鬼混，也不再口出秽语。

他挺直了腰杆走路，每天都以市长的身份要求自己，直到 51 岁那年，
他真的成为市长了。

在他的就职演说中，有这么一句话：“信念值多少钱？也许不值钱，
因为它可能只是个善意的欺骗。但是即使是欺骗，也会因为你的相信与坚
持，而成为无价的宝物。”

所以，聪慧的人们不要用否定别人的方式来否定自己，也不要被外在
的批评影响到你自己，因为真正能影响你的，只有你自己，就像罗尔斯所
说，信念的价值只有自己才能评定。

具有坚定信念的人，生活目标必然果断而明确。因为，他们相信自己
一定能达到目标，所以不会介意人们的恶意批评，更没有时间发牢骚。唯
有明确的生活目标、积极的生活态度，才是他们人生的重要信念。

日本心理学家箱崎总一郎在《不断超越自己》一书中说：“人生好比马拉松比赛，身为选手的我们，不管遭遇什么难题，心中应该有的唯一念头就是：向前跑，向前跑，拼命向前跑！”

没有过不去的事：

世界上没有什么救世主，上帝就是我们自己。生命线、事业线、感情线全都刻在我们自己手中，成功还是失败，贫穷还是富贵，全都要自己说了算。

勤能补拙

巴尔扎克是法国著名的文学巨匠。他与一位年逾古稀的老太太之间，曾发生过一件趣事。

一天，这位年逾古稀的老太太拿着一本破旧的作业本，无拘无束地问巴尔扎克：“大作家，你给我瞧瞧，这小子有没有天赋，将来是不是块当作家的料？”

巴尔扎克接过作业本后认真地看了看，胸有成竹地说：“嗯，依我看这小子天赋不高，灵气不多，凭这很难当作家。”

老太太听后，发自内心地笑道：“好小子，我以为你们当作家的什么都懂，没想到你连自己 30 多年前的小学作文都看不出来！”

巴尔扎克也禁不住笑了。他做梦也没有想到，这个老太太竟是自己 30 多年前的小学教师。

巴尔扎克的判断显然是错了，因为他只看到了孩子的基础，却忽视了孩子将来的努力，忽视了人是可以发展和变化的事实。但是，他也有言中的一面。任何人都不可能一出世就名扬天下，誉满全球。巴尔扎克在成名之前，也曾有过困惑过，有过狼狈。

他本来是学法律的，可大学毕业后，偏偏想当作家。他父亲一直希望

他当一名律师，并且不遗余力地给他忠告，他非但听不进父亲的劝，还因此弄得父子关系十分紧张。不久，其父便不再向他提供任何生活费用。他写的那些玩意儿又源源不断地被退了回来，他甚至陷入了负债累累的困境。最困难的时候，他只能吃点干面包、喝点白开水。但是他挺乐观，每当就餐，便在桌上画上一只只盘子，上面写上“香肠”、“火腿”、“奶酪”“牛排”等字样，然后在想像中快乐地狼吞虎咽。

正是在这段最为失意的日子里，巴尔扎克破费了 700 法郎，买了一根镶着玛瑙的粗大手杖，并在手杖上刻了一行鞭策自己的字：我将粉碎一切障碍。

正是这句无所畏惧、一往无前的名言，支持他渡过难关。后来，柳暗花明，他果然成功了。

巴尔扎克的作业和手杖，又一次证明了无数成功人士坚信的箴言：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”在成功和失败之间，并没有一道不可逾越的鸿沟。对绝大多数人而言，一个人在某一方面的成功，主要并不决定于天才，只要按既定目标执著地追求，天长日久，水滴石穿，就没有不功成名就的道理。

才能就是辛苦和勤奋。

成功就是一直在努力。

没有过不去的事：

滴水可穿石，勤能补拙。这是亘古不变的真理！只要能下足功夫，终有“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的时刻。

“面对”是解决困难最好的方法

许多人围在一个退休多年的老船长身边，全神贯注地聆听老船长讲述他这一生的航海历程和奇遇，其中最引人入胜的是，遇上暴风雨的那段惊

险遭遇。

当老船长谈及海上不可预测的天气时，有人插嘴问他说：“如果你在海上收到气象报告，预先知道前方正有一个巨大的暴风圈迎面而来，请问，你会如何处理？”

老船长听完，微笑地看着发问的人，反问他道：“如果是你的话，你会怎么办呢？”

这个人说：“当然折返啊！将船头掉转 180 度，并加快速度远离暴风圈，这才是最好的方法吧？”

老船长摇了摇头说：“不行，就算你紧急掉头，暴风圈仍然会迎头赶上，你这么做虽然可以推迟船只与暴风圈接触的时间，但是，这却是非常危险的方法。”

另外一人接着说：“那么，如果将船头向左或向右转 90 度，试着脱离暴风圈的威胁呢？”

老船长仍然摇摇头说：“还是不行，如果这样做的话，只是将船身整个转成侧向而已，这样一来反而会让船身更暴露在暴风雨的肆虐中，那会增加船与暴风圈接触的面积，反而更加危险。”

众人不解，皆问：“这些方法都不行，那应该怎么做呢？”

老船长道：“只有一个方法，就是抓稳你的舵，让你的船头不偏不倚地迎向暴风圈。唯有这样，才能把接触的面积化为最小，而船身则会与暴风圈结合在一起，减少与暴风圈接触的时间。很快你便能安然地冲过暴风圈，迎接蔚蓝的晴天。”

当大家听到这里时，全被老船长安年锻炼和总结出来的航海智慧所深深折服，忍不住都鼓掌喝彩。

当人生的风暴来袭时，你如何面对？

一定有人转身逃跑，也有人站在原地不知所措，当然更有人会正面迎接，谨慎地面对所有的困难，并一一加以解决。

因为不管你逃避多久，问题终究还是需要解决，与其不敢面对而长久遭受痛苦的困扰，不如选择面对把事情解决，让心情坦然、舒畅。

几年前，一个由7个探险家组成的团队在崇山峻岭中穿行。他们经过一座险恶的石山下山时，山体发生崩裂，十几块巨石从山腰轰烈而下。

等一切沉寂下来，7个探险家中有6个已经被乱石砸死，而剩下的那一个探险家只受了点轻伤。

闻声而至的记者问这个幸存的探险家：“你只是侥幸没有被石头砸中吗？”“不是。”探险家淡淡地说：“只是因为我面对危险抬起了头，从而得以避开巨石的袭击。”

面对危险抬起来，不是每一个人都能做得到的。当有人告诉我们头上正有东西掉下来时，绝大多数人的第一反应是把眼一闭，然后把头一缩，其实这对避开危险没有任何用处。危急时刻或逆境之中，只有抬起头勇敢面对的人，才有可能逃离危险，战胜困难。

没有过不去的事：

如果你现在正面临着某种困境，不妨抬起头来勇敢地直面它，你会发现走出困境其实是那么轻而易举的事。

多给自己一点勇气

英国皇家学院公开张榜，为大名鼎鼎的戴维教授选拔科研助手。年轻的装订工人法拉第听说后激动不已，赶忙到选拔委员会报了名。但临近选拔考试的前一天，法拉第接到通知：他的考试资格被取消了，因为他只是一个普通的装订工人。

法拉第很不服气，急忙赶到选拔委员会去申诉。但委员们却对他说：“一个普通的装订工人想进皇家学院，没有别的办法，除非你能得到戴维教授的同意！”

法拉第感到非常失望，戴维教授是我能见得到的吗？他们这不是明显地看不起人吗？犹豫再三，法拉第还是决定去试一试。毕竟机会难得，说

不定上帝会眷顾我，让我真能得到戴维教授的同意呢？可不能就这样轻易放弃了。

于是法拉第顾虑重重地走到了戴维教授家的大门口。他在门前徘徊了很久，终于敲响了门。门开了，一位老者注视着法拉第，“门没有闩，请你进来吧。”老者微笑着对法拉第说。

“教授家的大门经常都不闩吗？”法拉第疑惑地问。

“干吗要闩上呢？”老者一脸慈祥地说，“当把别人闩在门外的时候，也就把自己关在屋里了。”

这位老者就是戴维教授，听了法拉第的叙说和请求之后，写了一张纸条，说：“年轻人，你带着这张纸条去，告诉选拔委员会的那些人说，戴维老头同意了。”

后来经过严格的激烈的选拔考试，书籍装订工人法拉第出人意料地成了戴维教授的科研助手，迈进了英国皇家学院那高大而华丽的大门。

法拉第靠继续敲门的勇气，敲开了英国皇家学院的大门。1830年，瑞典化学家塞夫斯特穆则靠继续敲门的勇气，敲开了发现钒元素的大门。

在发现钒元素之后，塞夫斯特穆以轻松风趣的科学童话般的笔调，给自己的朋友维勒写了下面的话：

“在宇宙中住着一位漂亮可爱的女神。一天有人敲响了她的门，女神那时懒得动，等着来人第二次敲门，谁知这位来宾只敲过一次就走了。女神急忙起身打开窗子张望。‘是谁家的冒失鬼呀？’她自言自语道，‘啊，一定是维勒！’如果维勒再敲一下，不就能见到女神了吗？”

“过了几天，又有人来敲门，一次敲不开，就继续敲下去，女神开了门，原来是塞夫斯特穆。他们相晤了，钒元素便诞生了。”

是持之以恒，保持继续敲门的勇气；还是浅尝辄止，放弃继续敲门的勇气，这便是塞夫斯特穆对一对好朋友寻找钒元素成败原因的精彩反思。

法拉第敲开英国皇家学院的大门，靠的是继续敲门的勇气；塞夫斯特穆敲开了发现钒元素的大门，靠的也是继续敲门的勇气。其实，要敲开任何一扇成功的大门，又有谁不需要保持继续敲门的勇气呢？