

逆境 生长。 成就人生

NIJING SHENGZHANG
CHENGJIURENSHENG

经历过逆境并能扛得住逆境的人，
一定拥有非凡的耐力和毅力，总有一天会走向成功。

浩晨·天宇◎编著



中国言实出版社

逆境 生长， 成就人生

NIJING SHENGZHANG
CHENGJIURENSHENG

经历过逆境并能扛得住逆境的人，
一定拥有非凡的耐力和毅力，总有一天会走向成功。

浩晨·天宇◎编者



中国言实出版社

图书在版 编目(CIP)数据

逆境生长, 成就人生 / 浩晨·天宇编著. -- 北京 :
中国言实出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5171-2212-8

I. ①逆… II. ①浩… 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(2017)第013606号

责任编辑: 宫媛媛
封面设计: 浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

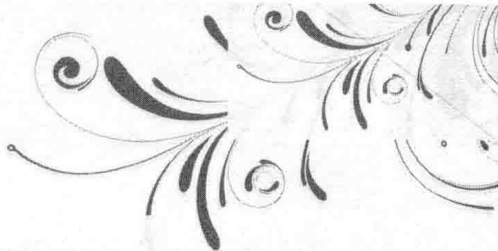
版 次 2017年2月第1版 2018年5月第2次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张15

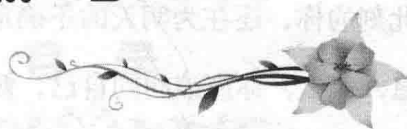
字 数 200千字

定 价 39.80元

ISBN 978-7-5171-2212-8



前言

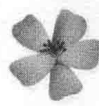


现实生活中，社会的竞争异常激烈，各种压力也接踵而至，所以，我们也必须承认，我们的生命，每天都在接受类似的考验。如果没有内在力量的支撑，我们根本无法存活。那么，到底是什么力量一直在支持我们坚忍不拔，不惧刺痛，勇往直前，直面挑战，迎取成功呢？

其实，答案很简单，那就是意志。

在本书中，我们主要讲如何突破逆境，其核心力量就是意志。人类只要有了这种力量，就能在黑暗之中点燃意志之光，就能够勇敢地面对荆棘丛生的道路，拔出意志之剑，披荆斩棘。因为我们知道，人生的成就永远需要意志的力量，需要不断坚持，如果有一时的懈怠和退却，都可能影响最后的结局。所以，我们必须时刻提醒自己，我们必须将意志深刻根植于我们的脑中，并不断修正我们前进的步伐！

我们要知道，人生的每一分钟都不容我们忽视怠慢，我们必须





紧紧抓注意志之绳，勇攀高峰。那么，面对人生，你知道自己的意志在哪里吗？

如果此刻的你，还在为明天的不确定而迷茫恐慌，还在为未来而踌躇彷徨，那么，你应该问问自己，倾听一下自己内心最真实的声音，也许你需要的是真实意愿的指引，是心灵选择的决断！

如果从人性的方面来讲，就是要求一个人能够做到恬淡闲适，清新自然，安谧闲静，然后从平凡中活出华美壮丽，雄伟壮阔，明快高旷，慷慨激昂，等等。

希望你可以借助本书，早日找到自己的意志之神，然后得偿所愿，拥有一个圆满幸福的人生。





目 录



第一章 在绝境中求生

- ◎ 拥有绝对的意志 3
- ◎ 拥有强烈的信念 7
- ◎ 豁达带给你希望 10
- ◎ 保持乐观的态度 14
- ◎ 生活就是哭着生，笑着活 17
- ◎ 在冒险中寻找机遇 19
- ◎ 敢于冒险，突破人生 23
- ◎ 坚持冒险的精神 27
- ◎ 失掉了勇敢，你就失去了一切 30



第二章 在逆境中生存

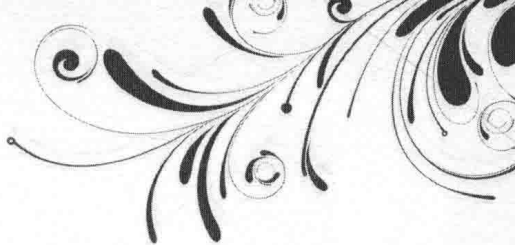
◎ 面对逆境，坚持到底	35
◎ 在潜意识里战胜逆境	40
◎ 让逆境成为你的动力	45
◎ 在逆境中生存	49
◎ 信心助你走出逆境	53
◎ 培养坚定的耐心	57
◎ 在逆境中崛起	60

第三章 坦然面对挫折

◎ 勇于面对挫折	67
◎ 失败并不可怕	72
◎ 敢于战胜失败	76
◎ 大不了从头再来	80
◎ 给失败一点毅力	85
◎ 坦然面对失败	93

逆境生长，
成就人生





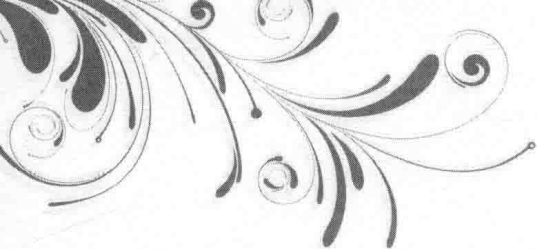
第四章 做自己的主人

◎ 敢于肯定自我	99
◎ 完美地控制自己	103
◎ 培养超强的自控能力	106
◎ 做坚强的自己	109
◎ 找回失落感	113
◎ 自我暗示的力量	117
◎ 不断地与自己抗争	121
◎ 积极努力地去想象	125
◎ 做自己的主人	129

第五章 战胜自己

◎ 人最大的敌人是自己	135
◎ 给你的信心充电	138
◎ 自立者天助	142
◎ 消除恐惧	146
◎ 永远保持进取心	152
◎ 化自卑为动力	156





◎ 自卑是成功的绊脚石	161
◎ 走出自卑的情结空间	165
◎ 战胜自卑	168
◎ 自卑只能封锁自己	172

第六章 培养积极的心态

◎ 心态决定命运	179
◎ 消除消极的心态	185
◎ 积极心态的力量	189
◎ 培养积极的心态	193
◎ 用正确的态度引导自己	197
◎ 积极心态能让你积极的生活	200

逆境生长，成就人生





第七章 突破平庸

◎ 勤奋造就机遇	207
◎ 改变你的观念	211
◎ 不要让性格束缚自己的发展	215
◎ 多给自己一些期望	220
◎ 走出犹柔寡断的误区	225
◎ 为自己的理想增加动力	228

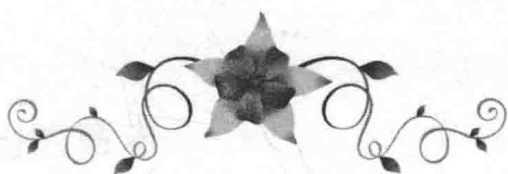


.....

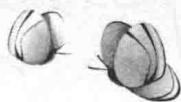
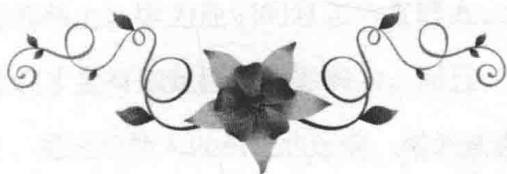
目
录

.....

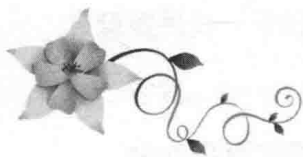




第一章 在绝境中求生



人在社会上生存，随时都会面对各种竞争和压力，也许有时候就会陷入一些无法预知的困难之中，不得自拔。我们要想绝处逢生，就要有足够大的能量和勇气，而这些不是需要就有的，是需要我们平时不断累积和储备的。这样，关键时刻我们才能顺利通过黎明前的黑暗。



◎ 拥有绝对的意志

一般来说，有影响力的都是一些大人物，比如，一国首脑、公众人物、明星专家，等等。那么，他们是怎么成为大人物的呢？因为意志。在通往成功的路上，因为他们的意志力足够大，所以他们坚持到了最后，所以他们才会有如此巨大的影响力。而且，那些成功人物不但自己意志坚定，更能给他人以积极的影响，增强意志的氛围。

其实，在人际交往中，常常是意志力与意志力的较量。不是你影响他，就是他影响你，所以，如果我们想成功，就一定要培养自己的影响力。只有影响力大的人，才可以成为最强者。

在第二次世界大战期间，斯大林在军事上最倚重的人有两个：军事天才朱可夫元帅和总参谋长华西里耶夫斯基。

华西里耶夫斯基的妙招之一，便是潜移默化地在休息中对斯大林施加影响。

华西里耶夫斯基喜欢同斯大林“闲聊”，并且往往还会“不经意”地“随便”说说军事问题，既不是郑重其事地大谈特谈，也不是讲得头头是道。由于受了启发，等华西里耶夫斯基走后，斯大林往往会想到另外一个好计划。过不了多久，斯大林就会在军事会议上宣布这一计划。

华西里耶夫斯基在和斯大林交谈时，有时会有意识地犯一些错



误，让斯大林有机会去纠正错误，表现其英明，然后把自己最有价值的想法含混地讲给斯大林听，由斯大林形成完整的战略计划公开“发表”。应该说，斯大林的许多重要决策就是这样产生的。

这就是意志在交际中的体现，其实就在我们身边。

在现实世界中，很少人能够事事亲历亲为，尤其是希望做大事的人，更不能离开与他人的合作。那么，如何才能让他人真诚地与你合作呢？除了现实的利益基础，还要靠出色的影响力和高超的说服力，让别人同意你的看法，或者按照你的计划去行事。

而下面这些历史事实向我们证实：在人类的生活空间，绝对意志是存在的。

约翰·班扬因其宗教观点而被关入贝德福监狱。在那里他写出《天路历程》；雷利爵士在身陷图圉的13年中写出了《世界历史》；马丁·路德被羁押在瓦尔特堡时译出了《圣经》。

托马斯·卡莱尔的《法兰西革命》一书的手稿被朋友的仆人不慎当成了引火之物，然而卡莱尔只是平静地从头又写出一部《法兰西革命》。

瓦尼·格林斯基17岁时是一位出色的运动员。他想从事足球或冰球而出人头地。他最初被告知体重不够。172磅是标准体重，而他只有120多磅，会在冰球场淘汰的。

赛拉·霍兹沃斯10岁时双目失明，但她却成为世界上著名的登山运动员。1981年她登上了瑞纳雪峰。

赛乌斯博士的处女作《想想我在桑树街看到的》被27个出版商拒



.....

逆境生长，成就人生

.....





绝。第28家出版社——文戈出版社，出版了该书并售出600万册。

当艾利斯·赫利还是一个尚未成名的文学青年时，在4年中他每周都能收到一封退稿信。后来艾利斯几欲停止写作《根》这部著作，并自暴自弃。如此9年，他感到自己壮志难酬，于是准备跳海，了其一生。当他站在船尾，看着波浪滔滔，正欲跳海，忽然听到所有的先人都在呼唤：“你要做你该做的，因为现在他们都在天国凝视着你，切勿放弃！你能胜任，我们期盼着你！”在以后的几周里，《根》的最后部分终于完成了。

作家威廉姆斯·肯尼迪曾著述多篇，但均遭出版商冷遇。直至他的《铁人》一书一举成名。然而就是该书也曾被13家出版社拒之门外。

里查德·贝奇只上了一年大学，之后接受喷气式战斗机飞行员的培训。20个月后他羽翼初丰，却辞了职。后来他在一份航空杂志社任编辑，旋即破产，失败接踵而至。当他写出《美国佬生活中的海鸥》一书时，他仍然觉得前途未卜。书稿搁置8年之久——其间被18家出版社拒之门外。然而出版之后即被译成多国文字，销量达700万册。里查德·贝奇也因此成为享有世界声誉的受人尊重的作家。

1962年，4名少女梦想开始专业歌手的生涯。她们先是在教堂中演唱并举办小型音乐会，接着又灌制一张唱片，但销路极差。第三张，第四张、第五张……直至第九张唱片都未能走红。1964年，她们因《侦探克拉克的表演》而小有名声，但这张唱片也是订货寥寥，收支仅仅持平。那年年底，她们录制了《我们的爱要去何方》，结果荣登金曲排行榜榜首。黛安娜·罗丝及其“超级者”组织开始赢得国人的





认可，引起乐坛轰动，声名鹊起。

《心灵鸡汤》在海尔斯传播公司受理出版之前也曾遭33家出版社的拒绝。全纽约主要的出版商都说：“书确实好得很，但没有人爱读这么短的小故事。”然而，现在《心灵鸡汤》系列在世界范围内售出了1700万册，并被译成20种文字。

1935年，《纽约先驱论坛报》发表的一篇书评把乔治·格斯文的经典之作《鲍盖与贝思》评论为“地道的激情的垃圾”。

1902年，《亚特兰蒂克月刊》诗歌版编辑退还了一位28岁诗人的作品，退稿上写：“我们的杂志容不下你如此热情洋溢的诗篇。”那个28岁的诗人叫罗伯特·普希金。

1889年，罗迪亚特·开普林收到了圣佛朗西斯科考试中心的如下拒绝信：“很遗憾，开普林先生，但你确实不懂得如何使用英语这种语言。”

在上述事例中所涉及到的每一个人物，都是凭借意志扼住命运的咽喉，后来居上，拼搏出一番瞩目的成绩。也就是说，意志的世界充满着无数鲜活的面孔，他们构成意志的实际内容，一遍遍地证明着意志的存在；他们一遍遍地在展示着意志的力量，充实着意志的内涵。

所以，我们有理由相信，意志是人类所有优秀品质的精华，是超脱于曾经的是非成败之后而主导一切的真实存在。它可以激励我们充满渴望地去找寻并拥有自己的梦想，让我们在生活中实现自我。





◎ 拥有强烈的信念

意志是一张桌子，行动是桌子上放置的沉重物品。

意志的三个等级：游移的、肯定的以及强烈的。

第一个等级：游移的意志。

游移的意志是这张桌子的桌腿，它很不牢靠，摇摇晃晃的，一不小心就会把放置在上方的东西摔碎；

第二个等级：肯定的信念。

肯定的信念是一张更大的桌子，放置更多的东西，但是桌面大，不代表就结实。一旦产生怀疑，桌子一样晃得厉害。

第三个等级：强烈的信念。

这是意志的极致，表现为对一个念头抱着近乎至死方休的强烈程度。这就相当于一个十分结实的桌子，不论你放多少东西在上边，它依然稳稳当当。当个人拥有强烈的意志力量时，坚信而不动摇，可以牢靠地承载行动的压力，没有一丝怀疑。

信念是意志的萌芽，只有强烈的信念才能孕育坚强的意志！

信念是强大的推动力，能够对我们产生很大的动力。据专家研究指出，如果把正确的信念提升到强烈的地步，人的成功几率会更高。

对于一个拥有某种愿意奉献牺牲的人来讲，如果他成天在想，若是有一天能拥有一台奔驰该多好，这可能是个游移的意志。可是他若

