



音乐年华丛书

生活是一条路

消除挫折小百科

农村读物出版社

生活是一条路

——消除挫折小百科

何 伟 李晓戈 著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

生活是一条路——消除挫折小百科

何伟 李晓戈 著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京仰山印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 8 印张 180 千字

1991 年 5 月第 1 版 1992 年 9 月北京第 2 次印刷

印数：23901--30050

ISBN7-5048-1590-X/Z · 217

定价：4.20 元

目 录

前 言	(1)
第一章:人人都有一本难念又必念的“经”	(4)
第二章:人生挫折面面观	(19)
一、成长的烦恼	(19)
二、夕阳的叹息	(23)
三、歧视的悲愤	(25)
四、掌权者的为难	(26)
五、爱神的戏弄	(27)
六、后院的火情	(29)
七、追求的困惑	(30)
第三章:人生挫折的原委	(32)
一、奢望与失望	(33)
二、自傲与自卑	(35)
三、性格与挫折	(37)
四、世态之炎凉	(40)
五、天道亦无情	(42)
六、变迁之挑战	(44)
七、靡非斯陀的引诱	(47)
八、冲动与被动	(49)
九、人生挫折的性质	(51)
第四章:走在人生挫折前的几步	(55)

一、“我”是何许人？	(5 6)
二、有了金钢钻，再揽磁器活	(6 0)
三、了解社会的“红绿灯”	(6 3)
四、熟悉生活的“地形”	(6 6)
第五章：消除人生挫折的五心态	(6 9)
一、即来之，则安之	(7 1)
二、逆风升高的奥秘	(7 4)
三、“我”每天都是新的	(7 7)
四、“公平”的真义	(7 9)
五、如何表现愤怒	(8 1)
第六章：对人生挫折的六准则	(8 4)
一、不要过于乐观	(8 4)
二、切忌杯弓蛇影	(8 5)
三、寻“坎”	(8 6)
四、“我需要帮助”	(8 7)
五、跳出三界之外	(8 9)
六、合理的“迁就”	(9 0)
第七章：消除交往挫折的艺术	(9 3)
一、跨越“了解”的障碍	(9 3)
二、邻里摩擦的缓解	(9 4)
三、从不平衡到平衡	(9 5)
四、融洽上下级关系思路	(9 6)
五、同事间隔阂的消除	(9 6)
六、误解的澄清	(9 7)
七、从难堪中走出来	(9 8)
八、在农村干群之间	(9 9)

九、让他三尺又何妨·····	(100)
十、变报复为宽容·····	(101)
十一、交朋友的“老话”·····	(102)
十二、交往的诫言·····	(103)
十三、说话中的祸福·····	(105)
十四、学会“听话”·····	(106)
第八章：克服工作挫折的方法·····	(109)
一、在受到批评的时候·····	(109)
二、唇枪与舌剑·····	(110)
三、消除敌意的道歉方式·····	(111)
四、自我的控制·····	(112)
五、克服为官的不易·····	(113)
六、晋升难的出路·····	(114)
七、工作烦恼的解除·····	(115)
八、战胜“怯场病”·····	(116)
九、在受到坑害时·····	(117)
十、摆脱压力·····	(117)
十一、消除从事农活的疲劳·····	(118)
十二、农村干部的两难选择·····	(119)
十三、寓贬于褒的批评术·····	(120)
第九章：渡过婚姻家庭危机的途径·····	(122)
一、驱散失恋的忧愁·····	(122)
二、冲破家庭的隔阂·····	(123)
三、婆媳之间的桥梁·····	(124)
四、父母与孩子·····	(125)
五、克服为媳难的方法·····	(126)

六、跨越再婚的障碍·····	(127)
七、生儿育女的“背后”与“前面”·····	(128)
八、在被不爱的人追求时·····	(130)
九、农村文化姑娘“对象”·····	(131)
十、“分手”的错与对·····	(132)
十一、求爱受到冷遇之后·····	(134)
十二、在爱唠叨的老人面前·····	(135)
十三、如何争得婚姻自主·····	(136)
十四、战士恋爱的难易·····	(137)
十五、以理智对无义·····	(139)
十六、面对“分手”时的威胁·····	(140)
十七、在固执的老人面前·····	(141)
第十章：克服生活不幸的技艺·····	(143)
一、以巧藏拙·····	(143)
二、寸有所长的奥秘·····	(144)
三、改头换面·····	(145)
四、被人瞧不起怎么办·····	(146)
五、冲出孤独·····	(148)
六、战胜失意·····	(150)
七、农村残疾青年的新生·····	(151)
八、高考落榜后的“登榜”·····	(152)
九、生活中的“累”与“不累”·····	(153)
十、内向性格的补偿·····	(155)
十一、在无奈中寻求有为·····	(156)
十二、命运属于自己·····	(157)
十三、盲人的光明·····	(158)

第十一章：消除职业挫折的手法	(160)
一、种田人的新路.....	(160)
二、职工的“脱贫”.....	(161)
三、军人的希望.....	(161)
四、教师的天地.....	(162)
五、树挪死，人挪活	(164)
六、渡过跳槽之后的危机.....	(165)
七、乡村青年的成才.....	(166)
八、学艺时受到辱骂怎么办.....	(167)
九、农村姑娘干事业的曲直.....	(169)
十、农村教师的苦衷与希望.....	(170)
十一、农村文学朋友的创作出路.....	(171)
十二、代课教师的位子.....	(174)
第十二章：超越学习挫折的思路	(176)
一、谁笑到最后，谁笑得最好	(176)
二、在知识与温柔之间.....	(178)
三、毕业分配岂能“定终身”.....	(179)
四、健忘与记忆.....	(180)
五、从书的奴隶变为书的主人.....	(181)
六、迈过考试的“沟坎”.....	(183)
七、农村青年的自学之路.....	(185)
第十三章：走过人生阶段性挫折的道路	(187)
一、让八、九点钟的太阳更炽热	(187)
二、从“而立”到“不惑”.....	(190)
三、猫头鹰在黄昏起飞.....	(196)
四、回乡高中生的悲与欢.....	(197)

第十四章：摆脱经营困境的技能	(201)
一、改变产品“无名”的方法.....	(201)
二、开发新产品的窍门.....	(202)
三、战胜经销困境的新思维.....	(204)
四、消除消费者不信任的方法.....	(205)
五、穷山沟的出路.....	(206)
六、从“狗屎草”到“黄金草”.....	(208)
七、碰上灾情之后.....	(209)
八、农村多种经营的成败.....	(210)
第十五章：为善于消除挫折者画像	(213)
后 记	(219)
附：消除挫折格言	(220)

前 言

人生是一条路，
一条崎岖不平的路，
一条弯弯曲曲的路。
它有欢声笑语，但更多是苦恼与哀伤；
它有时迷雾重重，有时却豁然开朗。
失败，挫折，悔恨……
如同一座座路标；
一条条岐道，一道道沟坎，
爬上了跋涉者的额头，
不必沮丧，不要退让，
走向逆境，却是人生的乐趣。

……

这是一位人生跋涉者的自我独白，可却是道出了人生的一个普遍道理，揭示了人们在人生道路上共同面临的课题：尽管我们按照自己的理想与追求设计了一幅美妙的人生锦绣，安排了井然有序的程序，可现实生活却仿佛在与你开玩笑，它不仅处处打乱你的设计，而且时常是反其道而行之。失败、挫折、沮丧、忧虑、愧疚、烦恼等似乎是如此地可恶，不打招呼地与你做伴，纠缠你，躲不掉也甩不开。谁不喜欢成功呢？可失败却总是显得比成功更多地与你为伍；谁又愿意成天沮丧和心烦呢？但快乐与幸福又常常显得那么难得。有的人立志要

成为一名艺术家，可现实却为他设置了种种障碍。为了生存，他需要获得基本的生活资料；为了学习，他必须有时间和钱；为了获得表演和锻炼的机会，他又面临着各种自尊和人格的考验……你也许会说，我当一个普通人不会有什么挫折，可是，住房，长工资，以及与领导的相处，和同事的交往这样一些普通的事又哪里会完全顺心，一切合意呢？殊不知，老人有老人的烦恼，青年也有成长的忧虑，男人有自己的心事，妇女也有她们的愁思；工人有工人的想法，农民也不能摆脱现代人的苦闷。也许你已经是身居高位，指挥着成千上万的人，也常常有转折感；可能你只是平凡的一个庶民，也难能安于自身的现状，不满的情绪总是骚扰着你的心灵；作为刚刚步入社会的后生，恐怕已经尝到了迈出第一步的艰辛，尽管是城府颇深，豁达老练的过来人，也许并不会由于自己已经“身经百战”而对未来掉以轻心。总之，任何人都曾经尝过挫折和失败的滋味，所有人都仍然在面对着新的危机的挑战。当你回顾你的过去，恐怕挫折和失败的印象远远胜过成功的欢乐。其实，这种成功的欢乐正是由于有了失败与挫折的陪衬；展望你的未来，你的忧虑和谨慎可能大大超过了你的自信，其实，你真正的自信也正是由于你有了充分的忧虑和谨慎。

想想自己，环顾四周，多少人不正面临着种种失败和挫折吗？多少人不正在奋力与失败与挫折进行抗争吗？又有多少人在失败和挫折面前失意、消沉、悲观、叹气吗？可是，我们又何曾不应该多想想，人生为什么会有如此多的失败和挫折呢？如今的时代中为什么又有这么多不顺心的事呢？尽管我们闯过了不少艰难险阻，历经了种种挫折磨难，难道还不应该思索和总结一下那些使我们化失败为力量，变苦恼为欢乐的克服

和消除挫折的经验和方法吗？那是多么神奇的“宝葫芦”呀！然而，它又是那么平常，蕴含在我们每一个人的头脑中，存在于我们每一件日常生活小事中。有一位大师曾这样说：人生的秘诀就在人生之中，就在每个人的自身。就在你的周围。数千年的人类发展，纷繁复杂，色彩迷离的大千世界，本身就包含着取之不尽，用之不绝的宝藏。让我们去开掘它，去寻找我们消除挫折的种种方法，这里，献给大家的也许仅仅是沧海一粟。它正是从前人、从我们每一个人、从我们周围的生活世界中采撷的一点点十分有限的克服人生挫折的小方法。然而，如果说本书提供的具体方法是微不足道的。那么，它更大的希冀则是由此给你一些启迪，希望你能够举一反三，触类旁通，有意识地，主动地去寻求更适合自己的消除人生挫折的方法和要诀。日本人说，有山便有路，有路便有丰田车。我们说，有人生便有挫折，有挫折也就有克服和消除挫折的办法。这是一种热爱生活的态度，这是一种敢于生活的勇气。这种态度和勇气不仅要靠依靠藐视挫折的气魄和胆略，更需要细致入微和具体可行的克服挫折的技能与措施。这也恰恰是本书的初衷。

人生是有限的，但有限的人生却可以由于征服挫折和困境而万古流芳；人生是短暂的，可短暂的人生也能够因于克服挫折与逆境而源远流长。学习各种人生的技巧，掌握种种克服和消除挫折的方法，决不是为了钻研人生，投机取巧，它是为了我们能够更好地面对挑战，适应环境，走向成功，使人生更具乐趣，使生活充满魅力，使自己成为自己人生小舟的熟练驾驭者，不断地驶向未来，驶向远方。

1990年12月

第一章

人人都有一本难念又必念的“经”

有人常常十分感慨地羡慕其他某人命好，有福气，一辈子风调雨顺，也有人不时地抱怨自己倒霉，上辈子没修好行，这辈子遭殃，连喝凉水也塞牙。其实，不管你如何，不管你地位多高，工作多么令人惬意，生活多么美满；也不管你是生长在繁华的都市，还是荒僻的山村；也无论你腰缠万贯，或家徒四壁，人人都有一本难念的“经”，每个人都有自己的挫折和困扰。逆境并不会由于你地位高、有钱财就躲开，也并不会因为你卑下，贫穷就纷至沓来。

1978年，北方某城市三中的陈东明同学怀着充分的自信和不上重点大学势不休的劲头参加了高考。当时，他是该中学知名度极高的尖子学生，区里和市里的各科学学习竞争中，他总是名列前茅的。老师、家长及同学们相信他一定能考上。

可是，分数一公布，他恰好差1分上线。这个打击真可谓“五雷轰顶”。正要起飞的小燕子，出门就碰上了暴风雨。

说来也怪,第2年,陈东明卧薪尝胆,苦苦地复习了2年,高考揭榜,却还是差了3分。对于一个满怀希望的青年,这可使他大失所望了。

没考上大学的,认为这是一大挫折,可考上大学的,也别过早地自我庆幸。有一位大学生叫李景玉,是来自祖国边陲的青年。从家乡来到大都市进学校后的第一关便是饮食的不习惯。对别人来说,这也许是一个小事。可由于他是少数民族,独特的习俗使他一时很难适应北方的饭菜。好不容易熬过这一天,随之而来的又是学习上的不顺,小李是个特别要强的青年,门门功课都想争拔尖,可是,他的外语成绩总赶不上班里几位外语基础较好的同学。为此他十分难受,甚至感到自己无脸,并怀疑是否自己缺乏学习外语的天资,由此也带来了一股非常强烈的挫折感。如果说生活和学习上的挫折对多数大学生来说还只是小事一桩,那么,更大的挫折便要算毕业分配这一关了。谁不想在这个人生的转折点上开始一番宏伟的事业,又有谁不想趁这个机会留在城市,找一个显赫的部门、优惠的职位呢?可是又有多少人是真正地遂心如愿呢?想留在城市的仍然分回了农村,要留在学校的偏偏去了基层;一心想走“红”路(干行政工作)的人偏偏抛到了“黄”路上(做学问)可我们说的这个小李呢,毕业前一年就和女朋友商量好了,一道考研究生,立志在学业上比翼齐飞。然而,事与愿违,女朋友考上了,他却名落孙山。怎么办?只好快快地打点行装回原地工作。可他们立志要再度拼搏。此种毕业分配上的挫折又何尝是大学生、硕士研究生,哪怕是号称为“国家队”的博士研究生,不也是要为此而奔波,不也有许多人为此而发愁吗!有的在最高学府中拿到了令人羡慕的学位证书,可仍然感到不顺心、不如

意吗？

当今，出国大概算得上是一件幸运事吧！坐上飞机，飞越大洋，见见外国的世面，享受一下洋滋味，这真不是大多数人所能向往的。可就是这些幸运儿，照样也摆脱不了挫折的困扰。让我们听听其中一位的自述吧！“虽然我们是国家派出的农业研修生，人家也都叫我们留学生，其实，却是在农场主家干活，可以说是一点书本都不碰的‘学习’，刚一去可真受不了，每天干十几个小时，在国内谁这样干过。干活倒算不了什么，有时就是受不了他们气的。我干活的那家农场主的儿子，简直就是混得很。每天晚上，我总要抓紧时间学习，可他却说：‘你们最好别学什么语言，能听懂让你干什么活就行了，干完活就睡觉，睡完觉就干活’，我听了非常气愤，就和他争吵起来，‘难道你把我们看成奴隶了’，可他却还大声叫道：‘就是奴隶！你们来我们这里，就是为了挣钱，在你们中国恐怕你一辈子也买不上彩电、冰箱、录音机、照相机吧。所以你们就该老老实实地干活。’你说气人不气人。结果，我离开了那家农场主，经过几番周折，又找到另一家。我还是公派的留学生呢？要是让那些借各种名目，靠各种帮助出国的自费生说说他们的苦衷，恐怕其境遇要更为辛酸。”

你也许会这样想，这些人奢望太大，太高，有些是想入非非，不现实，当然会摔跟头了！其实，就是平常生活，又哪里会风平浪静呢？有一位普普通通的农家妇女，嫁了人，养育了一子一女，全部的希望就是操持好这个家，过上个安稳祥和的日子。可就是这么个根本算不上过分的愿望也在现实生活中受到种种的波折。起先是老老实实的丈夫被村里几个人唆使，进城做买卖。虽说开始有了几个钱，可后来却遭人骗，一下子亏

了上万元,以至于把家里的存款全部赔上还不够。接着,由于赌博又蹲了几天班房,这还不算,两个孩子相继生病,又是住院,又是休学,自己还无法对付承包的那些地和庄稼,结果,气急相加,自己也躺下了。这些难道不是挫折吗?

诚然,挫折总是更多地与要求、进取和希望为伍的。要求多,进取迫切,希望大,常常会碰上更多,更大,更严重的挫折。从这个意义上,安于现状,抱残守缺也许会少一些失败和挫折及烦恼。但是,维持现状本身也得付出努力呀!而努力之中就必然会有阻力;你不想改变自己,可社会和时代会来改变你,改变你的生存环境,也就会主动地给你增添挫折。时代的进步使你无法安于现状,维持本身要跟上社会的步伐也就意味着不断的进取。其实,人类哪能总是停步不前呢?任何人也永远不会满足于自己的现状。“这山望到那山高”的确是普遍的真理。你也许会说,等我达到某一水平就知足了,可一旦你达到这一水平,恐怕你的胃口又不限于此了。既然进取、要求和希望是无限的,是人生常情,挫折也当然就毫不奇怪了。既然各个层次、不同地位、不同才干和不同品性的人都是如此,那么,任何人都有挫折也就是很自然的了。我们不必去羡慕某些人的荣华富贵,显赫耀然,也不必为自己的坎坷哀伤不已,人人都有一本难念的“经”。

再进一步说,不仅由更高的进取、要求和希望而引起的各种挫折是必然的,而且,理所当然的权利得不到实现,正常的要求遭到拒绝,甚至是莫名其妙的“挫折”也不必令你诧异。某科研单位的一位助理研究员,参加工作 20 多年,在科研单位工作也已经 10 年有余,而且著述甚丰,有些论文和论著还曾经在国家和省一级的评比中获过奖。如今,他已是正值不惑之

年的科研骨干,任现职也有7年。照理说,早应评上副研究员啦!然而,可就是一直评不上,以至于住房、工资等一系列与职称有关的问题,都难以解决。原因却十分简单,高级职称的指标没有。非得等老同志离退休之后,或其他高职称人员调走后有了富余指标才能解决。其实,类似的情况又何止这位科研人员一桩呢?有一位大学生毕业后分配到一所学校工作。几年来,一直兢兢业业地从事繁重的教学工作,几乎每学期都有课。为了进一步提高自己的专业理论水平,他多次向系、校一级领导申请报考研究生,但一直由于学校教学任务重而不能如愿。本来,他的母校和老师都非常希望他能报考,他自己也有能力考上,可现实就是使这位大学生未能实现自己的志愿。你说这位助理研究员和大学生的要求太高吗?丝毫不高,可就是受到挫折。

这几年,社会上还有一个非常普遍的现象:在企业招工中,女青年、女同志经常是“望招莫及”,在大学生和研究生毕业分配中,女学生往往是“老大难”,是她们能力差吗?不是。是她们学习成绩不好吗?也不是。是她们比别人天生就要愚笨些吗?仍然不是。为什么呢?就由于她们是女性,男女平等喊了多少年,多少仁人志士和女权主义者反对男尊女卑、争取妇女正当的社会地位付出了多少心血,何况社会已发展到20世纪末的今天,可现代的女同志常常会遇上这样的“难堪”和不平等待遇。有一位农村的女孩子,学习成绩一直相当不错,初中毕业时,学校领导、老师和同学们都鼓励她考高中。但她父母却不给任何余地地拒绝了她的要求。她们的观点就是“女子嫁汉,穿衣吃饭”,“女子无才便是德”这对于这位好学的农村女孩来说,这无疑是人生的重大打击。