

青少年挫折教育7堂必修课

让自己 滚一滚烂泥巴

于建忠 编著

 中国华侨出版社

让自己滚一滚烂泥巴

青少年挫折教育7堂必修课

于建忠 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

让自己滚一滚烂泥巴——青少年挫折教育 7 堂必修课/于建忠编著.

—北京:中国华侨出版社,2002.12

ISBN 7-80120-671-1

I. 让… II. 于… III. 成功心理学-青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087017 号

● 让自己滚一滚烂泥巴——青少年挫折教育 7 堂必修课

编 著/于建忠

责任编辑/文 坡

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/13 字数/260 千字

印 刷/华北石油廊坊华星印刷厂

版 次/2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数/8000 册

书 号/ISBN 7-80120-671-1/C·21

定 价/26.80 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail:overseashq@sina.com

发行部:(010)64443051 传真:64443051

侗族人有一种独特的成年仪式。一个人有 3 个生日要滚烂泥巴,即:5 岁,10 岁,15 岁。他们有句俗语:从母亲那里学到善良,从父亲那里学到勤劳,从祖父那里学到耐性。

5 岁的小孩,就要脱离母亲的怀抱,开始跟着父亲学习劳动。母亲把孩子领到田边,由父亲在田坎那边接着。

到了 10 岁,父亲把他领到田边,由祖父在田坎那边接着(没有祖父则请寨里德高望重的老人)。意思是孩子初步养成了劳动的习惯,下一步要向祖父学习并锻炼意志、培养耐性了。

到了 15 岁,则由祖父把他带到田边,对面田坎上没有人在接,从这时候起,也就意味着你长大成人了,需要自己去体味人间的艰辛了。

侗族人的孩子是幸福的。他们被母亲呵护过,父亲教导过,祖父训示过,然后自己去滚那烂泥巴。滚一身烂泥巴,增强勇于独步人生的毅力,这对每一个初涉人世者来说都是足以为训的。



前 言

顺世能够造英雄，乱世也同样会出英雄。在每个不同的时代都会造就不同的人才。目前我们所面临的是一个空前复杂的时代，残酷的竞争和巨大的压力，使我们忧虑年轻的一代将如何成长。

他们在成长的过程中将无可避免地会承受来自各方面的压力，他们能否成为身心健康的成功人士，除了具备一定的IQ（智商）和EQ（情商）外，AQ（逆境商）也是必不可少的，甚至更为重要。

我们正处于逆境时代，任何事物都是难以控制和变幻莫测的。新的成功观念已不是安稳地享受短暂的成功，而是如何应付生活中的变动和逆境。只有具备应付任何逆境的能力，我们才能永远成功。而这一智慧，也是献给年轻人成长道路上最好的礼物。



目 录

第一章 挫折是成功的另一把金钥匙	(1)
困境不是失败的代言人	(2)
从逆境中崛起	(7)
锻炼你自己	(17)
不要拿缺陷作借口	(23)
上帝是公平的	(35)
得益于失败	(42)
第二章 自信战胜逆境	(55)
给自己定价	(56)
永远不能自卑	(62)
信念的力量	(85)
自信产生奇迹	(100)
第三章 坚持助你走出逆境	(118)
有目标的坚持	(119)
行动就是好的开始	(135)
坚韧战胜一切	(143)



第四章 输得起才赢得起	(167)
正视失败	(168)
逆境是含有更大利益的种子	(180)
永远向前看	(196)
善于利用劣势	(204)
永远不要忧虑	(219)
第五章 创新突破逆境	(231)
保持良好心态	(232)
让苦难成为机会	(245)
条条大路通罗马	(272)
第六章 培养良好品格	(289)
关照别人，就是关照自己	(290)
以诚待人	(297)
保有一颗宽容的心	(305)
与人为善	(312)
决不要出卖自己	(320)
第七章 面对困境，从小做起	(325)
让孩子学会自信与独立	(326)
知识高于一切	(335)
成长必修课	(345)
理财应从小做起	(362)



第一课

挫折是成功的另一把金钥匙

第一课 挫折是成功的另一把金钥匙

你是否正为学习成绩无法提高而发愁，你是否正处于前途迷茫的状态中……如果你想摆脱这些困境，走向辉煌，就要提高你的 AQ 能力了。

当你在面对越困难的环境时，却越有超常的能力发挥，那么你就是高 AQ 的人。

可口可乐的总裁——古兹·维塔，他是古巴人，40 年前全家人匆匆地逃离古巴，来到美国。他的身上带了多少钱？40 块美金，再加上 100 张可口可乐的股票。而 40 年后就是这个人，竟然能够领导可口可乐公司，让这家公司在他退休的时候成长了 7 倍！整个可口可乐股票的价值成长了 30 倍！

他认为：“一个人即使走到了绝境，只要拥有坚定的信念，抱着必胜的决心，他仍然会有成功的可能！”

成功永远是在挫折后面的。生活中处处充满了挫折与困苦，作为新时代的少年，在尚未成功时，一碰到挫折就自动放弃，那么你将永远与成功绝缘。



困境不是失败的代言人

我们每个人的成长道路都不是一帆风顺的，也从未有不曾失败过的人。有一本书上记载着一个人的往事，他成功的背后更多的是失败。这个人的简历是这样的：

- 22岁，做生意失败；
- 23岁，竞选州议员失败；
- 24岁，生意再次失败；
- 25岁，当选州议员；
- 26岁，情人去世；
- 27岁，精神崩溃；
- 29岁，竞选州议长失败；
- 34岁，竞选国会议员失败；
- 37岁，当选为国会议员；
- 39岁，国会议员连任失败；
- 46岁，竞选参议员失败；
- 47岁，竞选副总统失败；
- 49岁，竞选参议员再次失败；
- 51岁，当选为美国总统。



相信任何人看了这份简历，都会觉得这个人生太痛苦了，也许意志不坚强的人早就选择离开人世了。而这个人却勇敢地活了下来，克服了一次又一次的困难，从而取得了极大的成功。这个人就是阿伯拉罕·林肯，许多人认为他是美国历史上最伟大的总统。

有无数的例子讲述人们在绝境里，仍然努力克服无助，最终战胜了似乎不可克服的困难。

艾里克天生就得了一种稀有的眼疾，十三岁时他失明了。他听别人说他再也不能做别人所能做的事情了，因为他有缺陷。然而，艾里克并不接受这样的生活。在同眼疾作斗争的过程中，艾里克学会了面对逆境，将逆境看成他生命的一部分。

首先，他参加了学校摔跤队，成了副队长，并在班级比赛上夺得冠军。接着，他开始对攀岩宣战。攀岩对视力完美无缺的人来说都是一项艰难的运动，更别说是对于一个眼睛看不见的人了，那更是难上加难。然而，艾里克却说“盲目并不能阻止我获得快乐。”他将他的逆境——眼瞎——转化成了力量，同生活顽强地作斗争。

1995年，他登上了北美最高峰，海拔20330英尺的麦金利山。1996年，他成为第一位成功攀上约塞米蒂3000英尺高，名为艾尔船长的花岗岩巨石的盲人。艾里克现在是凤凰私立中学的老师。他说：“眼瞎只是一种不方便，对于攀登来说，你得寻找不同的方法去完成它。”

艾里克对于逆境的反应表明了他的AQ很高，同时也说明逆境并不意味着失败。如果不努力，就算走在平坦的人生



路上你也会摔跤的。

困境是另一种希望的开始

许多青少年一陷入困境就开始悲观失望，并给自己添上很重的压力，认为自己再也无法面对家长和朋友了。其实，你应该告诉自己，困境只是另一种希望的开始。

有一个古老的寓言，讲的是一个缺了小口的圆环，一路出发去寻找丢失的小口。由于有了缺口，它滚得很慢很慢，欣赏着路上的风景，吹着和煦的风，看着花瓣渐渐伸展，闻着四溢的芳香，甚至和小虫子说着悄悄话。一天，它找到了它所缺的小口，又恢复成了一个完整的圆环。成为完整的圆环后，它滚动的速度越来越快，这使它再也无法欣赏到路上的美景了。最后，它决定放弃它千辛万苦寻到的那一小块缺口，仍旧做一个不圆满的环。

困境之中，往往可以看到另一个希望。哥本哈根大学有一名学生叫乔治，有一次他到美国旅游。他先到华盛顿，下榻在威勒饭店，住宿费已经预付了。他的上衣口袋放着到芝加哥的机票，裤袋里的钱包放着护照和现金。然而，当他准备睡觉时，却发现他的钱包不翼而飞了，于是他立刻下楼告诉了旅馆的经理。“我们会尽力寻找的。”经理说。

第二天早上，他的钱包仍然不见踪影。他只身在异乡，手足无措。打电话向芝加哥的朋友求援？到丹麦使馆报告遗失护照？还是呆坐在警察局里等待消息？



突然，他告诉自己：“我要看看华盛顿。我可能没有机会再来了，今天非常宝贵。毕竟，我还有今天晚上到芝加哥的机票，还有很多时间处理钱和护照的问题。如果我现在不畅游华盛顿，将来就没有机会了。我可以徒步进行游览，我还是我，和昨天丢掉钱包之前并没有两样。来到美国，我应该快乐起来，享受大都市的一天。不能把时间浪费在丢失钱包的不愉快之中。”

他开始徒步旅游，参观白宫和博物馆，爬上华盛顿纪念碑。虽然有许多想看的地方他没有看到，但对于所到之处，他都尽情畅游了一番。

回到丹麦之后，他说美国之行最难忘的回忆，就是徒步畅游华盛顿。他知道把握现在最重要。五天之后，华盛顿警局找到了他的钱包和护照，并寄给了他。

病床上的希望

有希望就会成功。你难道不希望考上理想的大学，不希望在自己感兴趣的领域内出人头地吗？

只要在面对逆境时告诉自己，希望是无所不在的，即使是躺在病床上也能思考，并有所创造。

迈克躺在伊利诺斯州的退伍军人医院疗养，他的时间很多，但是，除了读书和思考之外，他能做的事情并不多。

忽然他得到一个灵感。迈克知道很多洗衣店，在烫好的衬衫衣领上加一张硬纸板，以防止衬衫衣领变形。他写了几



封信向厂商咨询，知道了这种硬纸板的价格是每千张美金 4 元。他的构想是，在硬纸板上加印广告，再以每千张 1 元美金的低价卖给洗衣店，以赚取广告利润。

迈克出院以后，立刻着手进行该事，并持续每天研究、思考、规划的习惯。

广告推出之后，迈克发现客户取回干净的衬衫之后，衣领的纸板即丢弃不用。他问自己：“如何让客户保留那些纸板和上面的广告呢？”答案闪过他的脑际。

他在纸卡的正面印上彩色或黑白的广告，背面则加进一些新的东西——孩子的着色游戏、主妇的美味食谱，或全家一起玩的猜谜游戏。有一位丈夫抱怨说洗衣的费用激增，后来他才发现妻子竟然为了搜集迈克的食谱，把还可以再穿一天的衬衫提前送洗了！

迈克并未因此而自满，他野心勃勃，想让自己的事业更上一层楼。他把每千张 1 美元的纸板寄给美国洗衣工会，工会便推荐所有的会员采用他的纸板。

迈克的成功，就在于他在病床上，也能积极主动地做他能做的事情。

不管你在哪儿，在何种困境之下，总会有希望和有益的事情在等着你。



从逆境中崛起

你是否为家贫而自卑，为家境的不好而怨天尤人。如果是，你大可不必，因为年少贫困就是你最大的本钱。

有人问一位著名的艺术家，师从他学画的那个青年将来会不会成为一个大画家？他回答说：“不，永远不！因为他每年有六千美元的进款。”这位艺术家知道，人的本领是从艰苦奋斗中锻炼出来的。而在财富的阳光下，这种精神很难发扬。

“不幸而生为富家子弟的人，他们的不幸，是因为他们从一开始就背负着包袱在赛跑。”卡耐基说，“大多数的富家子弟，总是不能抵抗财富所加于他们的试探，从而陷入于不屑的生命中。他们不会是那些穷苦的孩子们的对手。而那些成功的商人，你们应当注意那些十分贫苦，甚至他们的父母不能给予他们以任何学校教育的孩子。一旦他们在事业上挑战你们，就很有可能最终超越你们。应该注意那些走出小学就得投身于工作，而所做的又只是拖地板之类工作的孩子。一鸣惊人而得到最后胜利的，往往都是这类人。”

为了脱离贫困的境地而奋斗，这种努力，最能造就人才。翻开历史便可以看到，在各界中大多数成功人士，早年往往都是贫苦的孩子。大商人、大学校长、教授、发明家、



科学家、实业家、政治家，大多是为需要之鞭所驱策前进的，为想要改善自己的地位而立志向上的。

奴隶艺术家

克莱恩是一个古希腊的奴隶，但是，他同时也是膜拜在神圣的艺术殿堂前的一个奴隶。美就是他的上帝，他的灵魂，他以一种狂热的心态崇拜着美。在他所生活的时代，法律规定除了自由民之外，奴隶是不允许从事和追求艺术的，否则就要被宣判死刑。当这样的一部法律通过时，克莱恩正在一个由与他具有同样兴趣的爱好者组成的小团体中忘我地工作，他希望自己的作品能够在某一天得到菲迪亚斯这位伟大雕刻家的肯定，他甚至想得到最高统治者伯利克里本人的称赞。

每天，克莱恩都满怀感激并且自豪地相信，太阳神阿波罗听到了他的祷告，并一直在旁边守护着他，帮助着他，指引着他手上的动作，为那些他所雕刻的物体赋予栩栩如生的生命活力。但是，现在统治者却制定了这样的一部法律，似乎诸神都抛弃了他。

作为深爱他的姐姐，克莉恩和弟弟一样受到沉重的打击，弟弟的痛苦仿佛就是她的痛苦，令她万分难受。“噢，美神阿佛罗狄特！”她祷告道，“不朽的阿佛罗狄特，主神宙斯最具怜悯心的孩子啊！你是我的女王，我的上帝，我的保护神，我日日夜夜在你的神龛前奉上献礼。现在请你成为我



的朋友，成为我弟弟的朋友吧，我们需要你无所不能的帮助！”

然后，她转向弟弟说道：“克莱恩，你到我们屋子下面的地下室去工作吧！那里很暗，但我会为你准备灯光和食物的。继续你的工作，上帝会保佑我们的。”于是克莱恩搬到了地下室，在他姐姐日日夜夜精心地守卫和照料下，他继续着自己那神圣而危险的创作。

时隔不久，所有的希腊人都被邀请到雅典参观了一个艺术品的展览。这次展览在当地的大市场上举行，由统治者伯利克里亲自主持。在他的旁边，站着他所宠爱的阿斯帕齐娅，以及雕刻家菲迪亚斯、哲学家苏格拉底、悲剧诗人索福克勒斯以及其他许许多多的知名人士。

所有伟大的艺术巨匠的作品都被陈列于此。但是，在琳琅满目、美不胜收的艺术珍品中，有一堆作品显得尤为出类拔萃、卓尔不群——它们是那么地精美绝伦，仿佛就是阿波罗本人雕刻出来的，这堆作品成了人们瞩目的中心，所有的人都在其摄人心魄的艺术美之前心荡神移、赞叹不已，就连那些参与竞争的艺术家也一个个心悦诚服地甘拜下风。

“谁是这堆作品的雕刻者？”没有人回答。传令官又重复了这个问题，人群中还是寂静无声。“那么，这就是一个谜！难道它们会是一个奴隶的作品吗？”

人群中突然出现了一股很大的骚动，一个清纯美丽的少女衣裳凌乱、头发蓬松、双唇紧闭，大大的眸子里满是坚毅的神色，被拖到了大市场里。“这个女人”，当地行政官声嘶力竭地喊道，“就是这个女人知道雕刻者的底细，我们确信



这一点，但是她死都不肯说出雕刻者的名字。”

克莉恩受到了严厉的盘问，但是，她的回答只是沉默。她被告知了自己的行为应当受到的惩罚，然而，这位勇敢的姑娘还是一言不发。“那么”，伯利克里说道，“法律是神圣不可违背的，而我恰恰是负责执法的人。把这位姑娘关到地牢里去。”

当他作出这番宣判的时候，一个年轻人气喘吁吁地冲到了他的面前。这个年轻人尽管身材削瘦，满脸憔悴，但那黑黑的眼睛里却闪烁着只有天才才有的耀眼光芒，就如同夜空中的两颗星星一样。他高声地央求道：“伯利克里，请饶恕和赦免那个女孩吧！她是我的姐姐，我才是真正的罪魁祸首。那群雕塑出自于我的双手，出自于我这个奴隶的双手。”

愤怒的人群打断了他的话，人们群情激昂地喊道：“把他关到地牢里去，把这个奴隶关到地牢里去。”

但是伯利克里站了起来，威严地说道：“只要我活着，就不允许这种事情发生！看一看这些雕塑吧，阿波罗以他的名义告诉我们，在希腊有某些东西比一部不正义的法律更为重要。法律的最高目的应该是发展美的事物，扶植美的事物。如果说雅典会永远活在人们的记忆中，会名垂史册的话，那是因为它对艺术作出了巨大的贡献，正是这种贡献，使得它永远不朽。不要把那个年轻人关到地牢里去，让他站到我的身边来。”

就这样，在聚会的成千上万的公众面前，伯利克里亲手把用橄榄枝编成的花冠戴在了克莱恩的头上，从而肯定了他的艺术才华。