

★ ★ ★ ★ ★ 在逆境中奋斗的故事解读



改变人生现状的 18个诀窍

想改变现状的人有两种：一种是不满足现状想求得更大的发展，另一种是身处低谷或逆境想通过努力走出来。本书介绍了18个诀窍，每个诀窍都是有助于改变现状的金钥匙。愿你早日改变现状，步入幸福人生！

GAIBIAN RENSHENG XIANZHUANG DE 18 GE JUEQIAO 翌钟◎编著



北京工业大学出版社



改变人生现状的 18个诀窍

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

1999年 10月 10日 星期日
 10月 10日 星期日

100

★ ★ ★ ★ ★ 在逆境中奋斗的故事解读



改变人生现状的 18个诀窍

GAIBIAN RENSHENG XIANZHUANG DE 18 GE JUEQIAO 翌 钟◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生现状的 18 个诀窍/翌钟编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2007. 11

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1847 - 8

I. 改… II. 翌… 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 (2007) 第 149249 号

改变人生现状的 18 个诀窍

——在逆境中奋斗的故事解读

翌钟 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京雨田海润印刷有限公司印刷

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

787mm × 960mm 16 开本 18.5 印张 270 千字

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1847 - 8/F · 255

定价: 30.00 元

前言

一个人如果很想改变现状，往往是处于不如意的境况。

所谓“不如意”，或者是经历了挫折和失败，或者是跌入人生的低谷。我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击，我们每个人都会有经受委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨；或者是处于平庸状态，生活中许多人的美好愿望往往总是难以实现，于是一蹶不振。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等使自己陷入惊恐、焦虑、悲痛等心理困境之中。

不管处于低谷还是平庸，这种现状必须改变！

要走出逆境，改变现状，我们必须向高逆商的人学习，努力提高自己的逆商。

何为逆商？除了我们常听说的智商、情商之外，有人提出了“逆商”AQ的概念。简单地说就是面对逆境或挫折时，不同的人对待逆境或挫折的不同反应。美国著名学者、白宫商业顾问保罗·史托兹指出：“为什么在智力、资本和机遇相同的条件下，有的人能步步高升，而有的人却一败涂地呢？归根到底在于他们迎接挑战、克服困难的能力，即逆商的不同。”前者就是高逆商者，后者则是低逆商者。低逆商者在前进的道路上遇到困难，就会甘拜下风。

本书收集了许多中外高逆商者成功面对挫折的生动故事，展示了他们不怕坎坷和挫折，敢于迎接挑战，克服困难，改变现状的经历。从高逆商者的生动故事中，我们可以寻找到不少如何在逆境中改变现状的诀窍。

数学家阿基米得说：“给我一个支点，我就可以撬动地球。”阿基米得的“杠杆”说蕴涵着深刻的道理：如果一个人，没有“撬动地球”的自信和勇气，如果没有找到用一根杠杆“撬动地球”的智慧和手段，那么，他是很难取得成功的。要迅速改变自己的现状，就必须找到并获得这样的“杠杆”。

中外高逆商者的诀窍就是可以用来改变你现状的“杠杆”。

书中列举了 18 个诀窍就是教会你如何使用这根改变现状的“杠杆”。“心态篇”里的诀窍是教你获得“撬动地球”的自信和勇气；“智慧篇”里的诀窍是教你使用“杠杆”的智慧和手段。

祝您早日改变现状，获得精彩人生！

目 录

心态篇

- 1 告别过去..... 3
 - 与过去说再见 / 3
 - 接受, 适应既成的事实 / 7
 - 走出过去的阴影 / 9
 - 面对光明, 阴影就永远只能在我们身后 / 11
 - 不要为打翻的牛奶哭泣 / 14
- 2 超越自卑 18
 - 自卑者的悲剧 / 18
 - 走超越自卑的路 / 21
 - 自信是成功的第一要诀 / 27
 - “抵抗”自卑感和补偿心理 / 32
 - 积极的自我心像——“皮格马利翁效应” / 35
- 3 笑对磨难 40
 - 再穷再苦, 仍应面带微笑 / 40
 - 苦难本是一条狗 / 43

- 遭遇磨难，倍加珍惜欢乐 / 45
- 磨难，也是锤炼和升华 / 48
- 培养自己承受挫折的能力 / 51
- 4 坚持信念 54
- 坚持信念，创造奇迹 / 54
- 坚持信念，看到希望 / 58
- 坚持信念，不怕失败 / 60
- 目标使人锲而不舍 / 66
- 5 调节压力 68
- 生活因压力而精彩 / 68
- 压力就是动力，压力铸造坚强 / 71
- 及时排除压力 / 73
- 压力如同身上的“泥沙” / 76
- 学会控制精神压力 / 78
- 调节职场的压力——将自己定的目标放低一些 / 80
- 6 平衡心理 83
- 让它们慢慢沉淀下来 / 83
- 使人心境平和的三个字 / 84
- 克制欲望保持内心宁静 / 86
- 甜柠檬、酸葡萄的作用 / 87
- 对别人的成功不要愤愤不平 / 92
- 面对不公正待遇 / 94
- 7 能屈能伸，不患得失 96
- 先屈方能后伸 / 96

不要患得患失 / 99	
8 积极的态度，勇于挑战	103
积极的态度和行动 / 103	
不甘地位的心 / 107	
在困境面前激发极大的能量 / 113	
9 乐于冒险	117
要改变现状，就要敢于承担风险 / 117	
充满激情，渴望冒险的强者 / 119	
冒险不是靠碰运气，而是靠理智 / 122	
通向强者的必由之路 / 125	
采取别人没有意料到的行动 / 129	

智慧篇

10 调整目标	137
要改变生活现状，就要确立和调整目标 / 137	
要敢于追踪、瞄准目标 / 147	
11 重塑自我	152
再造一个自己 / 152	
给自己一个改变的机会 / 156	
追求自立，改变命运 / 161	
养成现在就做的创意习惯 / 163	
在思想与行为上调节自己 / 164	

- 12 适应环境 167
- 人在逆境，要适应环境 / 167
 - 物竞天择，适者生存 / 169
 - 利用环境发挥优势 / 170
 - 如何选择新环境 / 172
 - 适应的典型——“办公室变色龙” / 173
 - 跳槽未必不好 / 175
 - 在跳槽中增值 / 179
- 13 创新思维 183
- 向规则挑战，敢于突破常规 / 183
 - 求异思维和创新思维 / 186
 - 发散型思维 / 190
 - 从发散中寻找创新 / 192
 - 发散型思维使人们有新的视角 / 195
- 14 逆向型思维 199
- 逆向型思维——反其道而行之 / 199
 - 将原发展过程倒过来思考 / 201
 - 将事物的依存条件倒过来想 / 203
 - 逆向思维可变不利为有利 / 206
 - 在行业竞争中出奇制胜 / 209
- 15 迂回而行 212
- 绕道而行找新路 / 212
 - 在战争中、竞争中迂回而行胜敌 / 215
 - 另辟蹊径 / 217

另辟蹊径的机智 / 220	
暂走一条背驰理想的路 / 222	
条条大路通罗马 / 225	
16 人际沟通	228
以诚待人, 走出逆境 / 228	
叩开情绪共鸣的大门 / 230	
豁达大度交益友 / 232	
发掘人脉、经营交情、出现贵人 / 234	
不善合作, 难以成功 / 237	
职场上, 处理好人际关系 / 240	
学会与不同类型的上司相处 / 241	
找出原因, 转冷为热 / 245	
维护家庭关系的融洽 / 246	
17 妙用计策	249
足智还要多谋 / 249	
连环妙计, 靠去想、去试、去闯 / 254	
欲取先予, 注重信誉 / 256	
巧设香饵, 智钓金鳌 / 258	
以退为进, 能屈能伸 / 260	
以静待动, 立于不败 / 263	
借力使力, 为我所用 / 265	
外面的大树好乘凉 / 267	
18 抓住机会	270
机遇为百折不挠者赐福 / 270	
机会只偏爱那些准备最充分的人 / 274	



机会来自安“聚光灯” / 276

善于发现机会 / 279

一旦机遇来临，则动若脱兔 / 282

克服容易丧失机会的障碍 / 284

诀窍

心态篇

高逆商者能走出逆境，改变现状的诀窍首先在心态。要“撬动整个地球”，首先必须有自信和勇气。

7112

2

1221



告别过去

■ 与过去说再见

处于逆境的人首先面对的是告别过去，面对现实的问题。在我们有生之年，势必会遇到许多不快的经历，这是我们无法逃避的，也是难以选择的。此刻我们只能接受不可避免的事实，做自我调整；抗拒，不但可能毁了自己的生活，而且也许会使自己精神崩溃。在荷兰阿姆斯特丹的一座15世纪的教堂遗址，有这样一句让人过目难忘的题词：“事必如此，别无选择。”

案例：

张小琴（化名）从小很穷，到了中年，她终于实现了梦想，拥有上百万家产。但谁也没想到，她竟很快沦落到街头擦皮鞋的境地。

清晨，在四川省秀山县人民医院门口，几个擦鞋的妇女中有一人特别显眼。她穿得非常体面，如果不是擦鞋的小木箱，谁都无法将她与擦鞋的职业联系起来——文得很精致的眉毛和眼线、染成金黄色的头发、“梦特娇”的短袖毛衣、浅蓝色的“森达”皮鞋。但替人擦起皮鞋来，她一点不含糊，动作麻利熟练。

她就是张小琴，早晨7点就到这里来抢位置了。她一直等到快8点，才等来一个顾客。整整一上午，她擦了5双鞋，挣了5块钱。没生

意时，她就拿出一个鞋垫，一针一针地在上边绣着各种漂亮的图案。这种精致的高档鞋垫，她一周能绣出一双，50元一双。每月的房租和水电费就靠它了。

旁边另一擦鞋女说：“小琴以前当老板时，每次路过都要照顾我的生意，还常常多给钱。我并不知道张小琴到底多有钱，但我曾去看过张小琴的‘开心’娱乐城，真是气派，那别墅里一张吃饭的桌子就值好几千，家具全是去重庆买的，可现在竟是这步田地。”

张小琴小时候，家里实在太穷了。18岁那年，张小琴说服父母，跟一个表哥到广州打工，母亲翻遍口袋才找出90元钱给女儿做路费。通过数次往返于秀山和广州做生意，张小琴积累了上万的资金。1985年，张小琴认识了与秀山相邻的贵阳沿河市人崔兴国（化名），次年与之结婚。婚后，张小琴和丈夫在秀山县城做起了木材生意。1立方米木材可净赚50元，一年纯利润就有两万多元。1994年，夫妻俩将儿子留在秀山让外公外婆照顾，他们到崔兴国老家，开起一家娱乐城，占地300多平方米。至此，张小琴的事业达到顶峰。

“那时的生活简直可以用奢侈来形容。看上什么东西，再贵我也不会犹豫。各种首饰装了几大盒，黄金的、钻石的、珍珠的……还买了两个出租车请人搞营运。那时手机刚开始出现，我和老公以每部15000元的价格，买了两部大哥大。我喜欢买东西，常常是叫一辆车到贵阳或者重庆疯狂采购，直到车子装不下为止，有好多至今用都没用过。最奢侈的一次，我一天就买了3万多块钱的东西。”

1998年，张小琴夫妻花30多万元在沿河盖起一幢别墅，豪华装修又花20万元，但这幢别墅成为张小琴后来最后悔的一笔支出。这年，她发现丈夫开始吸毒并有了外遇。2000年，崔兴国因贩毒被判刑5年。她与丈夫离婚后，将豪华别墅和娱乐城留给了崔兴国，儿子也跟着爸爸，她自己则带着分得的30万元现金独自回到秀山。

休息一段时间后，从小梦想当有钱人的她不甘心就守着30万元过一辈子。2003年，她看中了秀山丰富的锰矿资源，投资近50万元搞了3个小锰矿。张小琴的妈妈说：“她当时没那么多钱，我就拿出了积攒

的10多万元帮助她，其实这些钱都是她以前有钱时给我的，我都替她存着没用，又用这老房子作抵押向银行贷了3万元。没想到，仅3个月时间，50万元全打了水漂。”

3个锰矿全部停产后，张小琴身上剩下不到100元钱，她不得不住在秀山县城环城北路79号父母的老房子里。两年来，张小琴变卖了所有能卖出去的首饰、服装，维持生活。年初，张小琴搬出了父母家，住进了出租屋。张小琴说：“因为上了年纪的父母成天在我面前说以前我多么有钱，现在多么可怜，我听着就难受。而且，我也不想老让他们养着。”刚搬出来那阵，是她最困难的时期，因为她身上只有7块钱。她说：“我天天吃咸菜，有时饿了就只喝水，结果，7块钱维持了一周。”

在饿了一周肚子后，张小琴猛然产生擦皮鞋的想法。她说：“第一次擦鞋，我恨不得找个地缝钻下去，因为街上好多人我都认识，还有好多我不认识的人，他们却认得我。每个人都用异样的眼光看我，甚至走了老远还回头指指点点。”第一个顾客是以前锰矿生意上的熟人。看张小琴笨拙地擦完鞋后，他什么也没说，给了10元钱说不用找了。“我知道他不是嘲笑，而是同情我，但这10元钱让我觉得更无地自容。”她总是低着头坐在那里等生意，也不会主动招呼客人。半个月后才慢慢适应，变得不再难为情了。

现在，张小琴每天早晨6点就得起床，7点准时到街头占位置，中午，妈妈会做好饭在家等她，天黑收工后回到属于自己的小屋，她可以在那里整理自己的心情，或者纳鞋垫。

周围的人慢慢理解了，他们认为：“其实这很正常，人生大起大落，变数太多，谁也无法预料将来。”

由百万富翁到擦鞋女，张小琴一开始怎么也无法接受。那段时间，她几乎每晚都失眠，半夜被噩梦惊醒后就再也睡不着了。

大起大落后，张小琴终于感悟到生命的真谛——忘记过去，勇敢面对现实，面对未来。她知道沉湎于过去，只能增加痛苦。她说：“都是为了生活！我以前挣钱多，靠的是一双手，现在擦皮鞋，也是靠一双手，这样想就没啥不好意思了。况且，这样的生活也有乐趣，至少没有