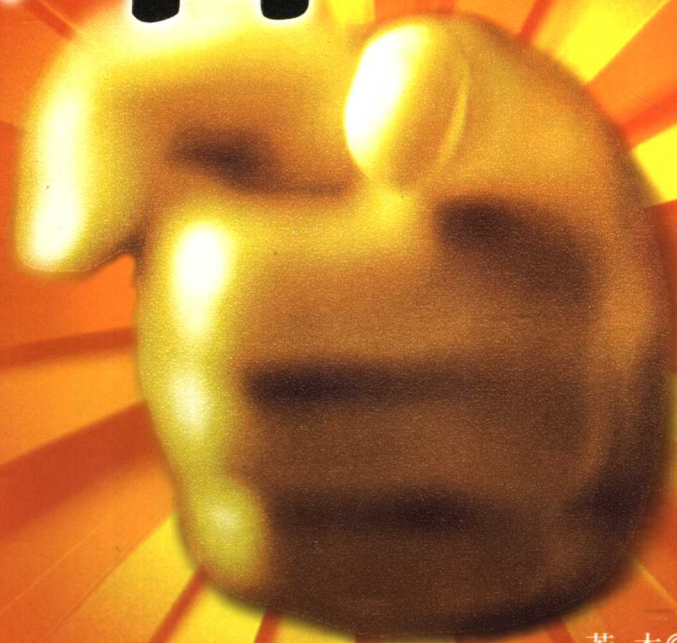


在哪里跌倒就在哪里站起来，但要记着，站起来时不要空手，因为空手站起来的后果只能是再次失败。

有种你就 站起来



若木◎编著

只要敞开心扉，放下包袱，轻装上阵，就不会被任何困难与挫折击倒，才算是真正的站起来，才是真正有种的人。

中国三峡出版社

有种你就 站起来

若木 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

有种你就站起来 / 若木 编著. —北京: 中国三峡出版社,
2007.4

ISBN 978—7—80223—332—4

I.有… II.若… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026955 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区阜成门内西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话: (010)52606692 52606693

编辑部电话: (010)52606690

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京文海彩艺印刷有限公司印制 新华书店经销

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

开本: 640×960 毫米 1/16 印张: 17 字数: 188 千字

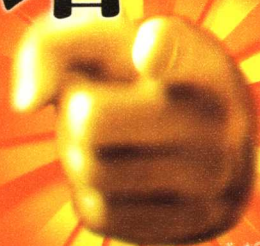
ISBN 978-7-80223-332-4 定价: 29.80 元

有种你就 站起来

人生难免有坎坷，跌倒是坏事，但如果你能从跌倒中得到一些启发，从失败中学习制胜的道理，你的跌倒和失败就有了新的意义。跌倒没什么，只要站起来，吸取教训，以后的人生会更加美好。

在哪里跌倒就在哪里站起来。但要记着，站起来时
不要空手，因为空手站起来的后果只能是再次失败。

有种你就 站起来



的 木◎陶著

只要敞开心扉，放下包袱，轻装上阵，就不会被任何困难与
挫折击倒，才算是真正的站起来，才是真正有种的人。

中国文联出版社

- 总策划：姜越
- 责任编辑：周娜
- 封面设计：文艺



有种 你就 站起来

前言

因为各种各样的原因，人生中会有许多的挫折，使许多人无法进入最后的“决赛”。面对这样或那样的挫折，是在挫折中重新站起来，还是在挫折面前倒下，是人生经常面临的选择。

挫折不应该是悲伤的故事，而应该是重新站起来的故事。

有的人跌倒了再没起来，因为他看到眼前一片黑暗，没有一丝光明；有的人一次又一次地跌倒了，一次又一次地站起来，却永远也没有成功，因为他没有方法；还有的人跌倒了，站起来，再跌倒了，再站起来……直至成功，因为他们在每次站起来时，都要看看是什么绊了他，为什么要绊他，自己应该怎样才能不被它绊，那就是“抬起脚”，没错，只要你抬起脚，就会看到前面的成功在向你招手。

人生的旅途中，挫折无处不在，它随时随地都等着绊人。面对挫折，跌倒了不能再站起来的人是懦弱的；能够在多次的挫折中重新站起来的人是勇敢的；能够重新站起来并吸取教训直至成功的人才智者。

没有人可以避开挫折，从不犯错误。我们只有迎上去，战





有种 你就 站起来

胜它。当你打败它时，它会给你带来成功的喜悦。

在哪里跌倒就在哪里站起来，但要记着站起来时不要空手，因为空手站起来的后果只能是失败。你必须从那里得到通向成功的“礼物”，才能够算真正地站起来。

当你站起来时，就要吸取以前的教训，不要再倒下去。无论前面你将会遇到什么，都不要害怕，因为这时的你是抓着成功尾巴的人，只要一松手，你就要从头再来。同时，也要告诉自己，没有下一次。生活中有许多人总是依赖着下一次，上帝的耐心也是有限的，他不会因为你的勇气而时常眷顾你。

你还要时刻保持着危机感，时刻保持着进取之心。否则，你依旧是徘徊在失败边缘的“弱者”！

其实，只要你敞开心扉，学会放下包袱，吸取教训，轻装上阵，就不会再被任何困难与挫折击倒，才算是真正的站起来，才是真正有种的人。

《有种你就站起来》值得每一个人去阅读，因为不成功的人可以借鉴其中的方法与经验，从而获得成功；成功的人可以吸取教训，从而避免失败。有鉴于此，当我们因挫折而跌倒时，一定要学会弄懂如何站起来，这或许是人生最重要的一门功课。





有种 你就 站起来

第一章

没有人能避开挫折的袭击

在人生的旅途中，每个人都要经历许多挫折，没有人可以一路顺风地走完人生的全程。用积极的心态去想，挫折又何尝不是一个训练自己的好机会呢？经历过挫折，我们才会变得成熟稳重。只有那些敢于挑战挫折的人，才会品尝到成功的滋味。

1. 挫折面前人人平等 / 004
2. 挫折是一笔宝贵的财富 / 009
3. 挫折面前，用理智来驾驭恶劣情绪 / 015
4. 学会以微笑面对挫折 / 020
5. 挑战挫折，体验成功 / 024

第二章

哪里跌倒哪里站起来

每个人都会跌倒，可是，不同的是，有的人倒下去后可以坚强地站起来，他无疑是个强者；有的人倒下去后却再也爬不起来，他无疑是个懦夫。这个世界没有所谓的强与不强。

如果你一棍子被敲蒙后，就这么倒了下去，别人只会更加嘲笑你，“你，这个懦夫！”“废人！”可是，如果你从哪里跌倒就从哪里站起来，就会比原来站得更稳，更牢。那么，你就是最后的胜利者！

1. 跌倒了再爬起来 / 030
2. 别被自己击倒了 / 036





有种 你就 站起来

- 3.战胜烦恼，让自己快乐 / 042
- 4.不要被欲望打倒 / 047
- 5.在跌倒处种下一棵乐观树 / 054
- 6.把压力化为动力，才能有所成就 / 058
- 7.永不绝望，人生终将辉煌 / 063

第三章

不要空手站起来

人生难免有坎坷，跌倒了是坏事，但如果你能从跌倒中得到一些启发，从失败中学习制胜的道理，你的跌倒和失败就有了新的意义。跌倒没什么，吸取教训，以后的人生会更加美好。

所以，当你跌倒时，不要空手站起来。只有找出失败的原因，才能坚强地站起来，才能反败为胜。

- 1.不要为失败找借口 / 070
- 2.不可忽视小事 / 077
- 3.正视错误，才能减少失败 / 084
- 4.善待教训，反败为胜 / 091

第四章

不断反省，诊断自己

当你刚从跌倒处站起来时，就要不断反省，诊断自己。子曰：“吾日三省吾身。”就是告诉我们要不断反省和检查自己。“人非圣贤，





有种 你就 站起来

孰能无过”，人总存在这样或那样的不足和缺点，每个人都必须清醒地认识到这些缺点，才会使自己提高、进步，才能继续往前走下去。

- 1.为自己准备一面“镜子” / 098
- 2.与其后悔，还不如多作反省 / 106
- 3.认识自己的短处，不断完善自我 / 112
- 4.尽量做自己擅长的事 / 116
- 5.洗去灰尘，重新定位自己的人生 / 124

第五章

继续往前走的人最有种

人生像一条充满波折与无奈的路，有曲折、有迷雾，这些曲折、这些迷雾有时叫人清醒，有时也叫人迷茫，有时叫人奋发向上，有时却叫人消沉，有时能成全一个人，有时也能毁灭一个人。

在这千变万化的人生道路上，站起来的次数总要比倒下去多一次，你也不必去理会、在意那一切的一切。只要勇敢地去挑战，勇往直前走一条属于自己的路就行了！无论你在途中处于什么样的位置，只要你能继续往前走，那么你终将会到达成功的彼岸！

- 1.站起来比倒下去多一次 / 132
- 2.勇敢站起来，才会有机会 / 139
- 3.不要太在意过去，继续往前走 / 144
- 4.不断挑战，才能不断超越 / 150





有种 你就 站起来

第六章

从失败中历练出你的坚强

失败在悲观者眼里是灾难，在乐观者眼里却是机遇，有失败的痛苦，才有成功的欢乐；有失败的考验，才有做人的成熟；失败会使生活波折，从而更添生活情趣。

为了追求属于自己的幸福而努力，为了实现自己的梦想而奋斗，失败在所难免。失败算什么？勇敢点，挺过去，风雨过后就是彩虹！

1. 失败不算什么，没有过不去的坎 / 158
2. 信念是战胜失败的法宝 / 165
3. 只要不放弃人生，你就不算是失败者 / 170
4. 失败为你积聚更大的潜能 / 175
5. 大胆往前走，必会柳暗花明 / 179

第七章

没有下一次

生活中，经常能听到：“下一次我会努力的”，“下一次我会达到目标的”，“下一次我会改正的”等这一类的话语。人们似乎总是津津乐道于下一次、再下一次，却忽视了当下应该如何做。要知道，许多时候，上帝并不总是那么眷顾你，你只有一次机会。这次未成功，就没有下一次了；这次失败，你只有抱憾终身；这次出现过错，就可能横遭灭顶之灾……这绝非危言耸听，只有把握好当下的每一次机会、每一件不起眼的小事，你才能不被击倒！





有种 你就 站起来

- 1.人生没有第二次选择 / 184
- 2.同样错误不要犯两次 / 189
- 3.没有下一次失败的机会 / 192
- 4.让每次出手都精彩 / 194
- 5.把握当下每一次 / 198

第八章

居安思危，保持不败之绩

当你战胜一切，放下包袱时，你也就达到了自己的理想目标。但这并不代表最后的成功，我们不能因此而裹足不前，安逸的生活会让人失去斗志。

当你获得成功，当你拥有财富时，不要陶醉于自我的“优秀”中，要保持进取心，只有能在竞争中永保不败之绩的人，才算是真正“有种”的人。

- 1.过于安逸会失去斗志 / 204
- 2.不要满足于 99%的成功 / 209
- 3.没有最好，只有更好 / 213
- 4.在竞争中快速成长 / 217
- 5.永远把自己当新人 / 222
- 6.居安思危方能常胜不败 / 226





有种 你就 站起来

第九章

放下包袱，不再倒下

天使之所以会飞，不是因为天使有翅膀，而是天使没有包袱。现实生活中，很多人之所以会被连续地击倒，就是因为他们没有把包袱放下。其实，只要你敞开心扉，学会放下包袱，轻装上阵，就不会再被任何困难与挫折击倒，才算是真正的站起来。

- 1.敞开心扉，去掉心理包袱 / 232
- 2.换个角度思考，让地狱变天堂 / 239
- 3.鱼和熊掌不能兼得 / 245
- 4.人生不能因小失大 / 254



上篇

有种就站起来



人生路漫漫，它仿佛是一条泥泞而曲折的路。多少人跌倒在这条路上，再也没有爬起来，多少人把这条路看得遥远可怕，以为是不可穷尽的。这些都是懦弱者的表现。

对于强者来说，跌倒一次不算什么，只要爬起来，同样可以笔直地站在蓝天下，继续往前走。

第一章

没有人能避开挫折的袭击

人生是一场旅程，充满了未知和挑战。在这条路上，我们可能会遇到许多挫折和困难，但正是这些经历让我们成长，让我们变得更加坚强。挫折并不可怕，可怕的是我们面对挫折时的态度。只要我们保持积极的心态，勇敢面对，就一定能够克服困难，走向成功。

在人生的旅途中，每个人都要经历许多挫折，没有人可以一路顺风地走完人生的全程。用积极的心态去想，挫折又何尝不是一个训练自己的好机会呢？经历过挫折，我们才会变得成熟稳重。只有那些敢于挑战挫折的人，才会品尝到成功的滋味。



1. 挫折面前人人平等

人生在世，谁都会遇到挫折，适度的挫折具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进，挫折还是一种挑战和考验。

挫折是人生不可避免的一道风景，是人生海洋中的一朵浪花。如果没有风雨的挫折，怎么会见到那绚烂的彩虹呢？没有痛苦的经历，怎么会感觉到胜利的美好？

“失之东隅，收之桑榆。”充满荆棘的道路会让人成熟与坚韧，不经历重重崎岖与坎坷，如何能领略那“无限风光在险峰”的豪迈？

在生活中，挫折是不可避免的，正确对待挫折，它能对人生起到推动的作用，同时教会我们要谦虚，不要骄傲。遇到挫折时，我们要在悲伤中找到克服挫折的力量和勇气，我们要学会战胜挫折，成为战胜挫折的胜利者，而不是成为挫折的牺牲品。

人活在世上注定要承受很多磨难，所以在你人生的旅途上遇到一些或大或小的挫折是不可避免的，比如学习上的失利，感情上的痛失……所有的这些都是无法逃避的，此时，你只能勇敢地去面对，去承受该承受的一切，不要试图去逃避责任，逃避只能让我们最后一无所获。

