



# 反弹人生

绝境求存 反败为胜

LIFE REBOUND

面对逆境，  
抱怨和愤怒不会带来改变，  
转化情绪，调整心态，  
才能突破逆境、转败为胜。

朱寿仪 著



 中国轻工业出版社



# 反弹人生

绝境求存，反败为胜

LIFE REBOUND

## 图书在版编目(CIP)数据

反弹人生：绝境求存，反败为胜 / 朱寿仪著.  
—北京：中国轻工业出版社，2007.1

ISBN 978-7-5019-5736-1

I. 反… II. 朱… 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(2006)第 139565 号

### 版权声明

本书由朱寿仪(RB Press)和宣道出版社授权,北京晨光图书文化传播有限公司转授权,由中国轻工业出版社在中国大陆出版中文简体字版。未经著作人和本社书面许可,不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。版权所有,翻印必究。

本书蒙宣道出版社及 RB Press 协助出版,谨此致谢。

责任编辑：顾海燕      责任终审：滕炎福

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京领先印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2007年1月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/32 印张：4.5

字数：70千字

书号：ISBN 978-7-5019-5736-1/B·109      定价：25.00元

著作权合同登记 图字：01-2006-6482

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：[club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60694J6X101ZYW

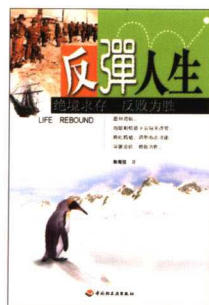


## 作者介绍

朱寿仪 理学士兼神学士，1976年投入法律界至今。除了对科学、法律及神学有所研究外，还涉猎音乐、园艺、摄影、心理学与管理学等。著有《积聚财宝》一书，另外还翻译和主编了《抓紧时机》和《勇创人生》两本书。



晨光心理系列丛书



反弹人生



认识精神疾病

责任编辑 / 顾海燕

封面设计 / 杨志成



## 李 序

长久以来，神秘的南极大陆召唤着一代又一代的勇敢探索者，为了科学考察，甘愿奋斗一生，甚至献出生命。这些英勇的探索者不畏艰险，在人类探险史上闪耀着光芒，不断地鼓舞着后来者。

在人类认识地球的漫长历史中，发现南极洲是世界重大的事件。由过去的探险到今天的科学考察，都是从失败中累积经验而获得成功的。

沙克尔顿多次赴南极，每次都极端艰苦。1909年，他已到达南纬 $88^{\circ}23'$ ，距极点只差180公里。1914年，他再接再厉，但他的探险船“耐力号”被冰压碎，探险队被困在南极一年多。他和另外五名队员冒着极大的危险，经过1200公里的艰险旅程，为全体船员求救，是那么英勇与悲壮，在绝望中坚持不放弃，令人难忘。

朱寿仪律师亲临极地，感受冰雪世界的酷寒后，以他博学的才华，上至天文下至地理，引用古今中外的典故、名人名言剖析细述。以现代人的问题，举一反三、



引证解述。从沙克尔顿的内心世界分析他说什么，想什么，思考什么……让我们能理解他的坚韧与耐力，进而激励我们，去思考、去领悟有理想及坚韧不拔的“极地精神”。

李乐诗

### 李乐诗

极地科学工作者，中国极地博物馆基金创始人，中国科协探险协会副主席，中国科学院新疆地理研究所科学顾问，中国湖北科学考察学会顾问等。2004年10月，促成中国破冰船“雪龙号”到香港停留三天展开教育推广工作，宣扬极地探索精神。



## 自序

我举一个读者非常熟悉的心理测验作为开场白：一个杯子盛着半杯白开水，有些人看到会说这杯子是半满的，另一些人则说这杯子是半空的。不论你把杯子里的水描述为半满或半空的，都是半杯，而杯子的容量并不因此而改变。半满或半空的描述只是不同人对同一事物的看法，或者是当时的情绪或心态不同，因而得出不同的结论而已。心理学家惯常用乐观去描述半满的心态，而用悲观去描述半空的状态。

情绪是多面化的，既有负面的如怒火、嫉妒等，也有正面的如快乐和满足等等。由于大家习惯把情绪理解为负面的，因此在本书各篇中，我将情绪这个词汇加以扩展，以表达不同的含义，包括心态、思维、习性、看法及倾向等等，希望读者留意。

人生是一个充满动、静、安、危，不断变化的历程，不同的人更因为时空、环境及人际关系等各种不同外在





因素的转变而碰上不同的状况。包括我在内，大多数人都希望凡事一帆风顺，人生历程中全是坦途顺境，正如苏东坡自嘲的那样，“……但愿我儿愚且鲁，无灾无难到公卿。”

不过，读者当然理解这只是童话中“王子与公主”的幻想，即“永远幸福地生活下去”（and they live happily ever after）。人在旅途并非如此，不同的景况必须以不同的心态去处理和应付，就算是身处顺境也要小心，否则会“得意忘形”或“乐极生悲”，以致打回原形。这样的例子读者见得多了，不再赘述。当失意或身处逆境或险境时更不用说了，更要用非常时期的应变方法去处理，乐观、积极、坚韧地策划行动，从而化险为夷，转危为安。这回应了文首的“开场白”。不同的心态往往影响或决定了我们处理各种情况和待人接物的态度，因而导致了不同的结果。

正如20世纪初的英国南极探险家沙克尔顿于1914年试图横越南极洲，探险一开始便告失败，整个探险队被困于南极洲的边缘内海达十个月之久。如果全部人员不是以正面心态去应付困境，用理智控制负面情绪的话，不用说全部脱险获救，就算挨不过而全体死掉也是



平常事。至于他们如何更新和调整自己的心态，与死神一次又一次地搏斗，扭转乾坤，读者细读全书，定有所得。

本书强调要不断用理智和自律等去控制及克服负面情绪，培养优良习性，并且用剖析的方法辨识各种情绪的微妙特征。本书更进一步提出不同的方法、建议或思考去启发读者的灵感。不论是“挑战”还是“提升”，主要目的是培养和锻炼一个更美好与成熟的心灵，在现实生活中能够应付各种景况，甚至被绝境围困之时，也有意志力和生命力杀出一条生路，最终反败为胜！

为了对早年的南极探险家和南极洲的严寒及恶劣环境有更深入的心得，笔者夫妇毅然于2003年12月踏上南极之旅。虽然我们的南极之旅或“探险”跟极地探险家比较，是“小巫见大巫”，不过能够亲历其境，其间的体验与经历，确实毕生难忘。读者请参看本书的“南极之旅随想篇”。假如你问我“有机会的话是否会再去南极”，我的答案是绝对肯定的。

我在“培养优良习性”的殿堂里充其量只配当一名见习生，本来不应该在此高谈阔论心灵“提升”及“挑战”之道。我在重写（即完全抛掉前稿）每个题材（起

码七次)的过程中,好几次想过要放弃,但幸好最后没有放弃。既然我自己曾饱尝各种负面情绪的困扰之苦,为什么不本着“久病成医”及“过来人”的身份,与广大读者分享经验呢?不过,我得坦白承认这样做犹如打开了自己的内心世界。以我这样神经过敏的性格而能够做到这一点,确实需要克服和控制不少负面情绪,且要鼓起很大的勇气。然而,这起码证明我并非闭门造车,或在讲假、大、空的话,而是身体力行并加以验证的。这也是我感到高兴和安慰的地方。

就是上述的精神支持了我,使我终于完成整部著作,并且放心安排出版的事宜。

谨将此书献给普天下那些追寻真、善、美,以及愿意接受心灵“提升”和“挑战”的人。祈盼彼此在精神上互相支援和共勉,继续轻省上路,活得豁达洒脱!

朱寿仪

# 目 录

李序	i
自序	iii
<b>背景故事：沙克尔顿的南极探险之旅</b>	<b>3</b>
<b>第一部分 心灵提升之旅</b>	<b>27</b>
1 创意横生	29
2 妒忌烦忧	37
3 自我定位	42
4 满腔怒火	48
5 协同工作	54
6 狂妄自大	59
7 身心并治	65
8 焦虑惶恐	70
9 人云亦云	75
10 幽默人生	81
11 慷慨大方	86
12 积极乐观	91



<b>第二部分 南极之旅随想篇</b>	<b>97</b>
1 向大自然雕塑家致敬	99
2 南极三幕剧	103
3 无价的满足	105
4 极地哀歌	109
5 同目标，共前进	111
6 冰山的启示	114
7 午夜太阳	117
8 橡皮艇风波	121
9 乌斯怀亚的“羊群”	123
10 企鹅偷石记	125
11 实践理想的人生	127
12 此时·彼刻	129
后记	133



横越南极洲探险之旅（1914~1916）

我们曾经受苦、挨饿，却因战胜了而狂喜！……  
终于，我们领悟到人性赤诚的心灵！

——沙克尔顿

# 沙克尔顿南极历险简图 (1914~1916)





## 背景故事

沙克尔顿的南极探险之旅

让我们一同回到 20 世纪初。

那是一个没有卫星导航、移动电话、电视，以及 21 世纪各类先进科技设备的年代。远洋航行能用上蒸汽机作为动力已是属于先进的了。英国南极探险家沙克尔顿 (Ernest H. Shackleton, 1874—1922) 率领探险队尝试横越南极洲。探险一开始便失败了，但它却被誉为“一次最成功的失败旅程” (the most successful failure trip)。我认为这是一个心灵上的历程，让我简要叙述这



英国探险家沙克尔顿





“耐力号”

段历程。我深信大家必能从中得到激励与灵感，与本书各篇的精神产生更深层的共鸣，达到心灵进一步的提升，最终有能力去接受更大的挑战，扭转劣势，获取胜利！

根据澳洲南极资料中心所提供的资料：

- 南极地区全年平均气温为  $-12^{\circ}\text{C}$ 。