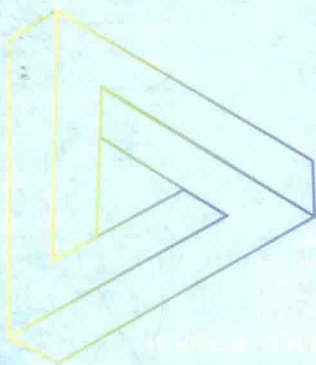


走出逆境的一句话：

不怕失败的人生语录

【台湾】简大为×编著



古今中外，名人轶事，金句宝典，写作必备

成功就是在一次次失败之间仍保持你的热情。

—— 林肯

父母教过我许多事，别去管他人的期待是其中之一。你应该过自己的生活，为自我期许而活。

—— 老虎伍兹

人类需要的是困扰。必须把他逼到无路可退，才能让他发挥出真正的力量。

—— 本田宗一郎

我们不能寄望大海会自己平静下来。我们必须学会在狂风中前进。

—— 亚里士多德·奥纳西斯

走出逆境的一句话： 不怕失败的人生语录

[台湾] 简大为 × 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

走出逆境的一句话 : 不怕失败的人生语录 / 简大为
编著. — 深圳 : 海天出版社, 2015. 10
(名家心灵小语系列)
ISBN 978-7-5507-1331-4

I. ①走… II. ①简… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第052587号

图字: 19-2015-159号

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人文化/创意市集在台湾出版, 今授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒copyright@rightol.com

走出逆境的一句话 : 不怕失败的人生语录

Zouchu Nijing De Yijuhua: Bupa Shibai De Rensheng Yulu

出品人 聂雄前
责任编辑 林凌珠 许全军
责任校对 岑诗楠
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 6.75
字 数 95千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次
印 数 1-4000册
定 价 35.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



瀚·心灵系列图书推荐 ▶▶

英国心理自助畅销书作家史蒂芬·瑞查得
带你走进自己的心灵花园……

心灵修复与心灵成长译丛

《宽恕和爱：如何治愈情感脆弱的自己》

(英) 史蒂芬·瑞查得 著
窦春霞 程慧 译

海天出版社 出版时间：2014.11

定价：28.00 元



在生活中，你会对别人首先发出友好信号，首先点头，首先微笑，首先说话吗？如果有必要，你会首先去宽恕吗？

英国心理自助畅销书作家史蒂芬·瑞查得带你走进自己的心灵花园

漫步于记忆之旅，让大脑带我们回到尽可能久远的岁月，从婴儿时期一直回忆到现在。漫步于宽恕的花园之中，采摘一朵宽恕之花，宽恕你曾经所做的一切。当你漫步在当下时，请彻底地宽恕你整个一生并对手中采到的花束嫣然一笑，因为它真的很美丽。就像其他所有人一样，无论是男人还是女人，黑人还是白人，年轻人还是老年人，你会很自然地犯错。这些错误便是你的学校，宽恕就是这所学校中最好的老师。



瀚·心灵系列图书推荐 ▶▶

★ 全美销量超过 100000 册 ★

24 小时，24 个阶段，完美实现命运逆袭

你期待的生活离你现在只有 24 小时之遥

这里有明确的、实操性极强的观点，这里有充满正能量的故事，它们将帮你指明通往期望之地的捷径。你准备好了吗？



心灵修复与心灵成长 译丛

《命运逆袭：改变命运的 24 小时》

(美) 吉姆·亨特里斯, (美) 尼尔·埃斯科林 著
程慧 李冠群 译

海天出版社 出版时间: 2014. 11

定价: 32.00 元

改变命运的关键在于第一步——下定决心。
只要下定了决心，一切皆有可能。也许下定决心只需要短暂一刻，但是它会影响你终身。

本书通过有效实际的建议和鼓舞人心的案例，告诉你如何抓住生命的无限可能。在 24 小时中，你将会：

- 制定切实的目标
- 摒弃你的坏习惯
- 提升你的自尊心
- 控制你的焦虑和恐惧
- 增强你的进取心
- 妙用时间与金钱
- 为卓越与正直而努力
- 开发你的幽默感与热忱度
- 实现每天自我审视

作者简介：

吉姆·亨特里斯，在北美卡罗来纳州大学研究生院从事心理治疗与训练工作，他不仅是一个心理辅导员，同时也是一位公众演说家。曾著《逃离：来自生活最大陷阱的自由》。

尼尔·埃斯科林，杰出的励志演说家和畅销书作家，曾著《你生活在一个说“不”的世界》《当你不知道该做什么的时候，就该做点什么》《坚持的 101 个承诺》。



瀚·心灵

瀚·心灵系列图书推荐

国内第一部详细介绍大脑恢复力的专著：正念·移情·大脑恢复力

★ 18 位知名大学心理学博士兼作家隆重推荐 ★

《强势回归：重建大脑恢复力，抵达幸福彼岸》

(美) 琳达·格雷厄姆 著

王云霞 译

海天出版社 出版时间：2014.11

定价：45.00 元



在一本书上市之前称之为经典有点为时过早，但《强势回归》已经具备了成为经典的一切要素：富于智慧、慈悲为怀，对生活有益，实用性强并且研究充分翔实。

—— 丹尼尔·艾伦伯格，博士，美国航天局心理治疗项目主管

在这本书中，琳达·格雷厄姆用清晰、易懂的语言，综合现代心理学的观点、古老的传统智慧以及神经生物学的原理告诉读者如何变得更像竹子一样柔韧坚强。全书引用了鼓舞人心的语句，列举了循序渐进的系列练习，融入了作者多年从事心理治疗的职业经验，帮助人们走出悲伤和失望情绪，活得更丰富、更快乐、更充实。

—— 罗纳德·D·西格尔，博士，

哈佛大学医学院临床心理学助理教授，《正念解决方案：日常问题每日练》作者

无论我到哪里，服务什么样的人，我发现滋养恢复力来抵消日常生活的紧张压力是我们的首要任务。因此我感谢琳达·格雷厄姆，她写的这本书就像编织了一幅令人惊奇的“挂毯”。她列举了经受时间考验的思考和练习，把这些融入日常生活对我们至关重要。《强势回归》是一份宝贵指南，我将珍惜并期待借送给我的所有学生、客户和进修老师。

—— 理查德·米勒，博士，美国临床心理学家和综合修复协会会长

《强势回归》是一本发自内心的全方位指南，指导你如何利用思维意识来改变你的大脑，与此同时，你会体验到奇妙的不断向上的幸福感。

—— 卡桑德拉·菲森，博士，思维科学研究所的执行主任、加州太平洋医疗中心研究所研究员，

《生活在心灵深处》一书合著者，《初为人母与正念练习》作者



作者简介

琳达·格雷厄姆，婚姻与家庭治疗师，心理治疗师，正念培训老师，神经科学和人际关系学专家。她还出版了电子快讯月刊《治疗与唤醒活力》。

更多详情可登录：<http://lindagraham-mft.net>

心灵修复与心灵成长 译丛

CHAPTER 1

迎向成功的首要条件：勇于做梦，怀有热情，坚持信念

能够成功，是因为勇于做梦 / 002

发挥热情，破除障碍 / 004

坚定的信念就是最强大的武器 / 006

致力于提升自我价值 / 008

拥有信念比光靠兴趣来得更持久 / 010

高目标才有高成就 / 012

满怀热情的无悔奉献 / 014

审慎判断，集中火力 / 016

活出自己的人生 / 018

从满足感中获得成就 / 020

精益求精 / 022

只要你想，未来无限 / 024

做好准备，建立自信 / 026

拥有希望，便足以激励人生 / 028

唯有怀抱理想，才有美好未来 / 030

太在意他人眼光将招致失败 / 032
无论面对什么，都要有必胜信念 / 034
有想法与热情最重要，其次才是能力 / 036

CHAPTER 2

迎向成功的必要准备：满怀创意，掌握机会，勇于冒险

乐观的力量 / 040
面对危险，就不怕它 / 042
机会自己创造 / 044
天助自助者 / 046
要跨出去才知道自己的能耐 / 048
不行动，风险更大 / 050
跳脱窠臼，开创新局 / 052
冒险才有契机 / 054
与其守成，不如勇于开拓 / 056
要会分析，也要有胆识 / 058
从谷底反弹 / 060
动手战胜恐惧 / 062

机会藏在问题里 / 064
要赢就要敢冒险 / 066
重职责、尽义务、负责任 / 068
原创性至上 / 070
主动迎向困难 / 072

CHAPTER 3

迎向成功的关键：下定决心，积极行动，专心致志

努力实现天分 / 076
知道还要做到 / 078
习惯造就卓越 / 080
把握每一刻 / 082
别沉溺于已逝的成功 / 084
耐心专注，成功有谱 / 086
踏实引来成功 / 088
努力于当下 / 090
坚持到最后一秒 / 092
汗水带来幸运 / 094

动手就是答案 / 096
不做比做错还糟 / 098
卓越造就成功 / 100
好东西得靠自己争取 / 102
多加把劲 / 104
贯彻决心，付诸实行 / 106
先发制人，主动改变 / 108
步步为营，稳扎稳打 / 110
该做就做，无关心情 / 112
速度为王，小可搏大 / 114
今天就动手 / 116

CHAPTER 4

迎向成功的必备心态：谨慎，省思，准备

宁早勿晚 / 120
反省以求提升 / 122
平稳累积成果 / 124
时时认真，做好准备 / 126

做好各种盘算 / 128
严以律己 / 130
挺进下一个目标 / 132
找对目标再用力 / 134
态度决定高度 / 136
反求诸己 / 138
胜利愈近，愈要小心 / 140
挑毛病也得找答案 / 142
要怎么收获，就先怎么栽培 / 144
善用时间 / 146
成就由小事开始 / 148
循序渐进，一气呵成 / 150
分清卓越与胜利 / 152
小输换大赢 / 154
勿本末倒置 / 156
成功无秘诀 / 158
先学走再学飞 / 160

CHAPTER 5

迎向成功的试炼：面对挫折，迎向挑战，适应变化

- 凸显个人价值 / 164
- 承认错误，奋勇再战 / 166
- 累积成功的能量 / 168
- 成就非关运气 / 170
- 胜利是累积的成果 / 172
- 勇于尝试，不怕没成果 / 174
- 自己的路自己开 / 176
- 横逆造就力量 / 178
- 黑暗，就自己点蜡烛 / 180
- 多试一次 / 182
- 要吃苦，趁年轻 / 184
- 忍耐的果实最甜 / 186
- 化阻碍为能量 / 188
- 成功的另一条路 / 190
- 多方设想，破除难题 / 192
- 困难中见潜力 / 194
- 宁败不屈 / 196
- 不要直接放弃 / 198
- 适者生存 / 200

CHAPTER 1

迎向成功的首要条件： 勇于做梦，怀有热情，坚持信念

有梦想，丰富源源不绝的动机与力量，去克服万难；一个自信的人所发挥出来的力量，可以和九十九个充满怀疑而无坚定信念的人匹敌。

只有志于自己心中最宏伟的夙计，才能灌注强大的心力，达成最好的成果。面对可能到来的灾难，仍要保有自己的希望与信心，因为希望永远没有破灭！

能够成功，是因为勇于做梦

“梦想成真的秘诀，可以浓缩为四个‘C’：好奇、信心、勇气以及一致性。其中最重要的就是信心，如果你相信一件事，就要全面地、绝对地、毫无怀疑地深信它。”

Walt D. Disney

——华特·迪士尼

“The secret of making dreams come true can be summarized in four C's. They are curiosity, confidence, courage and constancy, and the greatest of these is confidence. When you believe a thing, believe it all the way, implicitly and unquestionably.”

华特·迪士尼（1901 ~ 1966）是美国电影制片、导演、编剧及动画制片，并与三哥洛伊·迪士尼（Roy O. Disney）一起成立制片公司，1986 年更名为华特迪士尼公司（The Walt Disney Company）。

华特从小就爱涂鸦，曾任电影广告公司的动画师，后来尝试过自制卡通片，但因经营不善而破产。在懂得财务管控规划的洛伊·迪士尼与他合作后，状况才渐渐趋于稳定。1928 年，该公司推出全球第一部有声动画片《汽船威利》（*Steamboat Willie*），反应空前热烈，片中吹着口哨的主角米老鼠，就此成为家喻户晓的经典动画人物。其后的《白雪公主》《木偶奇遇记》《小飞象》《小鹿斑比》等动画片，都有不错的票房。

1940 年代，华特便设计过迪士尼乐园的草图。后来华特花了五年构想第一座迪士尼乐园，也就是后来的“加州迪士尼乐园”（Disneyland），并于 1955 年正式对外开放，一年内便突破千万游客量。华特去世后，洛伊接手规划佛罗里达州的迪士尼乐园，后命名为“神奇王国”（Magic Kingdom Park），目前与在佛州新建的其他设施合称为“华特迪士尼世界”（Walt Disney World）。在迪士尼旗下，目前还有法国的“巴黎迪士尼乐园”（Disneyland Paris），以及 2005 年落成的“香港迪士尼乐园”和 2009 年的“上海迪士尼乐园”。东京的两座迪士尼乐园则是以授权方式经营。

虽然在第二座迪士尼乐园落成前，华特就已经不在世了，但他生前就已经预见乐园落成后，孩子们游玩其中的画面。正因为他有梦想，才有源源不绝的动机与力量，去克服万难、创造迪士尼王国！

金句补给站 ► 如果你有梦想，你就做得到。别忘了迪士尼的一切都是由一个梦想与一只老鼠开始的。

—— 华特·迪士尼

"If you can dream it, you can do it. Always remember that this whole thing was started with a dream and a mouse."

— Walt D. Disney

发挥热情，破除障碍

“你必须找到一件自己喜爱而能够为它冒险的事，然后翻越挡在你面前的障碍，击破挡在你眼前的砖块。如果你对于自己正在做的事没有这种感觉，你会在遇见第一个大困难时就停下。”

George Lucas

——乔治·卢卡斯

“You have to find something that you love enough to be able to take risks, jump over the hurdles and break through the brick walls that are always going to be placed in front of you. If you don't have that kind of feeling for what is you are doing, you'll stop at the first giant hurdle.”

乔治·卢卡斯（1944 ~ ）是电影《星球大战》（*Star Wars*）的编剧和导演，也是美国著名制片人，以《星球大战》一片开启了科幻电影新纪元，计划推出的九部系列作已推出六部，预计2015年将推出第七部。2004年，美国《福布斯》杂志估计他的身价约有30亿美元，一项2012年的研究估算，《星球大战》系列作的外围效益已高达270亿美元。

卢卡斯出生于美国加州，从小就是爱做梦的孩子，曾梦想成为赛车手。18岁时，他开车出了车祸，人被弹出车外而受重伤，却幸运捡回一命，从此他认真思考自己的人生，投身电影。1977年的《星球大战》，原本只有少数戏院勉为其难放映，几天后却大卖到两百多家，部分戏院一年后还在上映。其后每三年一部续集。《帝国反击战》（*The Empire Strikes Back*）与《武士复仇》（*Return of the Jedi*）虽非亲手执导，他仍担任编剧与制片人。1999年起，由他亲自执导，同样三年一部的“星球大战前传三部曲”，即《幽灵的威胁》（*The Phantom Menace*）、《克隆人的进攻》（*Attack of the Clones*）、《西斯的复仇》（*Revenge of the Sith*）等片，再次掀起新高潮。

卢卡斯也有许多机会与同为名导演的好友史蒂文·斯皮尔伯格（*Steven Spielberg*）合作，《夺宝奇兵》（*Raiders of the Lost Ark*）、《夺宝奇兵2》（*Indiana Jones and the Temple of Doom*）、《夺宝奇兵3》（*Indiana Jones and the Last Crusade*）等“夺宝奇兵三部曲”，就是由卢卡斯制片，史蒂文·斯皮尔伯格执导的。看着银幕上的绝地武士挥舞着光剑与人类对峙时，可别忘了背后还有乔治·卢卡斯三十年来永不放弃的热情。

金句补给站 ▶ 成功就是在一次次失败之间仍保持你的热情。

——林肯，第16任美国总统

"Success is going from failure to failure without losing your enthusiasm."

— Abraham Lincoln