

逆

境

突

圍

NIJING
TUWEI

九南 编著

南開大學出版社

逆境突围

九南 编著

南开大学出版社

天津

图书在版编目(CIP)数据

逆境突围 / 九南编著. —天津: 南开大学出版社,
2016.8

ISBN 978-7-310-05183-0

I. ①逆… II. ①九… 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(2016)第 190474 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人:刘立松

地址:天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码:300071

营销部电话:(022)23508339 23500755

营销部传真:(022)23508542 邮购部电话:(022)23502200

*

北京楠海印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

230×170 毫米 16 开本 16 印张 2 插页 243 千字

定价:43.00 元

如遇图书印装质量问题,请与本社营销部联系调换,电话:(022)23507125

梦想——到达（代序）

九 南

珠穆朗玛峰，世界第一高峰，似乎高不可攀；然而人类下定决心要征服它！1953年5月29日，新西兰人埃德蒙·希拉里和夏尔巴人丹增·诺盖第一次登上了珠峰顶峰，实现了人类的梦想。为这一梦想，60余年来，先后有500余人葬身于冰雪之中，但人们并未因此停止攀登的脚步。

“梦想——到达”，这是每一个有人生追求的人和每一个具有伟大抱负的民族的生命誓言。

我的梦想在珠穆朗玛。

壮丽景色，激荡起我痴情的追求，

百年屈辱，铸就了我不屈的意志：

有梦想，就一定要到达。

越过万年的冰坡，

滑下来再重新出发；

冲出呼啸的风口，

雪崩后又踏上悬崖；

登上垂直的“第二台阶”，

一寸一寸地向上攀爬……

我终于站在世界之巅——珠穆朗玛。

俯视连绵的群山，

我尽览祖国的壮美；

凝望招展的红旗，

我泪如雨下！

这就是中国人的性格：

不变的梦想，最终的到达！

目 录

上 编

第一讲 逆境是人生的一种常态	3
一、逆境：无常之常	3
二、当代逆境发生率增高与“逆商”培养	4
第二讲 逆境激发出正能量	6
一、逆境是学校，厄运是老师	6
二、逆境经历是一种宝贵的精神财富	7
三、逆境是生命成熟所必须经受的考验与磨难	7
四、逆境是创新的一个必要组成部分，是通向真理的阶梯与桥梁	8
五、逆境是精神兴奋剂，人生催化剂	9
六、逆境是危机，又是转机	9
第三讲 逆转逆境的五条金律	11
第一条金律：要活下去	11
第二条金律：梦想引路	13
1. 在逆境中奋斗，要有梦想的支撑	13
2. 有梦想才能强大	24
第三条金律：相信自己	25
1. “变命”不“认命”	25

2. 自信是走向成功的决定性精神力量	27
3. 人生最大的错误之一就是自己贬低自己，自己否定自己	28
第四条金律：付诸行动	32
1. 世上本无天才，勤奋创造卓越	33
2. 所有成功者的历史都是不懈奋斗者的历史	36
3. 奋斗是沉重的、艰辛的长途跋涉，有时要付出生命的代价	41
第五条金律：永不言弃	47
1. 坚守理想不动摇	47
2. 历经磨难不绝望	54
3. 揪住不放干到底	61
4. 坚持到底就是胜利	64
第四讲 逆境突围中的智慧与策略	66
一、学会忍耐：韬光养晦，在隐忍中求再生	66
二、学会妥协：必要的妥协，是退一步进两步	70
三、学会包容：少树敌，多交友，化敌为友	73
四、学会合作：要有齐心协力的“合伙人”	74
五、学会转身：适时转身、迂回，不要一条道走到黑	76
六、讲求信用：坚守立人、立业之本	80
七、实力说话：用实力洗刷耻辱，才能最终实现人格尊严	83

下 编

第五讲 面对出身贫寒、地位卑微：贫贱不能移	91
一、出身卑贱者易达	91
二、人穷志不短，草根也能长成大树	97
三、是金子总会发光	100
四、认清自我优势，任何一个人都有过人之处	107
五、要耐得住在歧视的冷眼下成长	110

六、自己当伯乐，把自己推向前台	115
七、简陋的舞台也可以演出精彩的人生	117
八、自卑比狂妄更糟糕	122
九、读书是摆脱卑贱的必由之路	125
第六讲 面对强权与邪恶：威武不能屈	130
一、坚持独立思想，为真理而献身	130
1. 向中世纪神学发起挑战的勇士	131
2. 不屈的思想启蒙者	136
3. “独立之精神，自由之思想”的捍卫者	139
二、忧国忧民，“虽九死其犹未悔”	147
三、反贪反腐，为社会正义而斗争	155
第七讲 面对挫败，从头再来	158
一、接受挫败，反思挫败	158
二、人生要有归零的勇气	159
三、要勇于去做新的尝试	162
四、最大的荣耀不是永不跌倒，而是跌倒后重新站起来	164
第八讲 面对残疾：断翅也飞翔	166
一、生命并不因为缺陷的存在而失去意义	166
二、站在命运之上	172
三、挑战生命极限，一切皆有可能	178
四、残疾人也能成为一个人格健全、心灵美丽的人	188

第九讲 面对突发灾祸：处变不惊	199
一、唐山大地震中的求生者	199
二、汶川地震中的大爱	202
三、700 米下 69 天的生存奇迹——智利铜矿的“胜利大营救”	204
四、“灾难个性”决定命运	206
第十讲 面对疾病、衰老与死亡：淡定而坦然	208
一、病痛中的顽强求生者	208
二、夕阳下的从容与优雅	210
三、面对死神的请柬	217
第十一讲 面对“隐性逆境”与“心灵逆境”的自我突围	227
一、从“小事”做起，站稳脚跟再向前走	227
二、“你打你的，我打我的”，“跟别人错开”	228
三、放下身段当“孙子”	229
四、“由外而内”，突破重围	229
五、“心灵逆境”的自我救赎	231
结语 顺逆之变	233
附录（一）海燕·胡杨·礁石——大自然的启示	235
附录（二）书中所涉人物及事件名录索引	240
后 记	246

上 编

第一讲 逆境是人生的一种常态

一、逆境：无常之常

凡我们在生活中遇到的险境、恶境、不顺之境皆可谓之逆境。由于逆境的普遍存在和经常发生，所以说逆境是人生的一种常态。自然无常，人生无常，人的起落跌宕、生老病死无常，故逆境是无常之常。

西晋人羊祜云：“天下不如意事，十常居八九。”

宋人辛弃疾慨叹人生曰：“不如意事，十常八九。”

近代的梁启超说：“盖人生历程，大抵逆境居十六七，顺境亦居十三四，而顺逆两境又常相间以迭乘。”

这里说的“十八九”“十六七”，就是讲人生中的大部分时间是处在逆境之中的，没有一个人的生命完全是在顺境中度过的。人生坎坷，命运多舛乃命中注定。所以我们要“时刻准备着”！

逆境大致有四种。

一是自然逆境，即由大自然的灾难导致的各种逆境，如地震、海啸、飓风、火山爆发、洪水泛滥、瘟疫流行，以及可能的空间灾难，等等。

二是社会逆境，即由社会矛盾和人类活动引发的各种逆境，如战争、经济危机、恐怖主义、社会动乱、环境污染、气候变暖，等等。

三是隐性逆境，即由小环境（单位、公司、家庭）中的人际关系紧张而形成的较隐蔽的逆境。

四是心灵逆境，即由当事者自己的心理失衡或言行不当而造成的逆境，也可称自造逆境。

实际上，“天灾”与“人祸”交织，“个人”与“社会”缠绕，四种逆境互相交错，难以截然区分。

二、当代逆境发生率增高与“逆商”培养

“逆商”是美国职业培训师保罗·斯托茨提出的概念，是指人们面对挫折、摆脱困境的能力。在智商、情商相差不大的情况下，逆商对一个人的事业成功起着决定性作用。

当代是一个急速变化的时代，是一个既充满无限生机又充满各种风险的时代，逆境的发生率也因此增高。其原因是：

第一，世界范围内的利益冲突加剧：国家之间、民族之间、宗教之间以及国内各阶层、各人群之间的利益冲突广泛而深刻，局部战争、社会动乱、群体事件频发；

第二，环境恶化，自然灾害增多；

第三，人口急剧增加，自然资源争夺与社会竞争更趋激烈；

第四，科技迅猛发展，在给人类带来福祉的同时，其负面效应日益显现；

第五，人的心理素质下降，由非理性引爆的突发事件、暴力事件有增无减。

面对这种状况，提出加强有关逆境的教育与逆商的培养是必要而迫切的。（参阅俞敏洪《面向未来的教育：着重培养情商和逆商》，载《在绝望中寻找希望》，中信出版社2014年版。）

人应该具有的抗御和战胜逆境的能力，具体来说就是：面对逆境不屈服、不认输的抗压、抗打击能力；在逆境中自我鼓励、自我修复心理创伤的能力；“谷底反弹”，想方设法摆脱困境、解决难题的能力。

有逆商与无逆商既表现出一个人面对逆境的态度，也决定着他的命运。

同样是冤假错案的受害者，有的人经受不住残酷的心灵与肉体的折磨，陷入绝望而自杀身亡；而有的人则抱着“一线希望”，顽强地活着，终于坚持到平反昭雪的一天，重新成为一个大写的人而重放光华。

同样经历地震灾难，同样被埋在废墟之下，有的人镇定应对，想尽办法使自己存活下来，终被救出；有的则恐惧、狂躁，不知所措，结果很快

窒息而死。

同样是出身贫寒，身有残疾，有的面对厄运艰苦奋斗，发奋图强，终于走出困境；有的则自暴自弃，不思进取，结果一事无成，甚至可能走上犯罪的道路。

同样是参加比赛，有的自始至终冷静、从容，稳扎稳打，败而不馁，胜而不骄，最后夺得桂冠；有的则“输不起”，稍有失误，就情绪失控，面对失败，则精神崩溃，嚎啕大哭。

许多人不缺智商而缺应有的逆商，所以逆境教育是每个人都必须专修的一堂人生课程。娃娃跌倒，让他（她）不要哭，鼓励他（她）自己爬起来，这就是上“逆境”的第一课。从小学、中学、大学，到走向社会，青年成家立业，中年负重拼搏，直至老年退休，生老病死，每个生命节点都会遇到各种各样的逆境，都需要有高逆商相伴随。

我国的“80后”“90后”，多为独生子女，他们有许多优点，如聪慧、灵敏，接受新事物快；但又要看到，他们在蜜罐里长大，在和平环境中成长，一路上平平坦坦、顺顺利利。他们没有苦难的记忆和历练，所以在遇到困难和挫败时，有的人或垂头丧气，茫然无措；或感情用事，言行偏激，甚至走上视生命如儿戏的不归路。他们有的人身体上“人高马大”，而心理上却“弱不禁风”。对他们来说，上好“逆境”这一课尤为重要。

如果孩子无法体验痛苦的情绪，那么他就无法产生心理上的免疫力；如果成人不经历逆境的磨难，那么他就永远不能成长为一个有完整人格的人。

“自古雄才多磨难。”正如孟子所云：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾（增）益其所不能。”这就是说，人必须通过苦难的磨炼，才能增加自己的才干，完成背负的“大任”。

当然，我们不是苦难的崇拜者。苦难无疑会对一个人的成长和发展造成折磨与阻遏；然而，你若能够正视（而不是回避、畏惧）厄运和苦难，能够以积极的心态去对待，厄运和苦难就会变成激发人奋斗、鞭策人前进的一种动力，变成磨炼人的意志、培养人的才干的一个特殊学校。这样，厄运和苦难就会转化成一种巨大的精神财富。

第二讲 逆境激发出正能量

人类的本能之一是避害趋利，所以许多人喜顺境而厌逆境。其实，顺境、逆境都有其二重性。顺境给一个人的生存、成长、发展提供了良好的条件，当然是“天赐良机”；逆境则给一个人的生存、成长、发展造成重重阻遏，增加许多艰难困苦。然而对于有志者和生活的强者来说，他们能勇敢、智慧地面对逆境，可以将看起来消极的、负面的逆境转化为正能量。从这个角度看，逆境是有许多好处的。

一、逆境是学校，厄运是老师

在逆境、灾祸、苦难、失败中，我们可以学会适应各种恶劣环境的本领，增强战胜各种危难的智慧，培养自尊、自信、自强、自立的人格精神。而这一切，都是在顺境中学不到的。“草木不经风霜，则生意不固；人不经忧患，则德慧不成。”

爱因斯坦把失败造成的逆境看作是一次学习与成长的机会。他说：“失败并不是什么值得害怕的东西。往往败者比胜者更能理解获胜的意义。我们犯下的错误总能给予我们学习和成长的机会。”

在生活中，我们每个人都会遇到一些过不去的坎儿，甚至为此而哭泣。这时，我们如果用一种强大的力量，把饮泣的感受压回内心，把泪水转化为一种滋养，就是获得了一次再生。所以巴尔扎克说：“苦难是生活的最好的老师。”

正是在逆境中，人们才更有可能保持清醒和养成反省精神，也最有可能集中精力读书和思考。经历逆境和战胜逆境的过程，是一次自我清理，一次精神、情感上的新陈代谢，也是人生转型的一次契机。所以，有人把经历逆境当作人生的“博士后”学历而认真对待。

希腊伟大学者苏格拉底说：“患难困苦是磨练人格之最高学府。”人类最伟大者和最优秀者，皆孕育于这所学府之中。这是催人奋发的学府，是能出伟人和天才的学府。超常的苦难孕育超凡的人生。我们不赞美苦难，但我们不能拒绝苦难。

二、逆境经历是一种宝贵的精神财富

作家冯骥才说：“我认为一个人经历的不幸是人生的重要财富，要特别珍惜。我人生真正有价值的东西不是幸福给的，而是不幸给的。这就是我的财富观，也是人生观。”

1957年被错划成“右派分子”的一批作家，如王蒙、张贤亮、高晓声、张弦、李国文、从维熙、艾青、流沙河等，他们在长达22年的时间里，被贬为贱民，被剥夺写作的权利，经历了“在清水里泡三次，在血水里浴三次，在碱水里煮三次”的苦难历程。但是，他们的精神不倒。他们坚信自己是真正的爱国者、革命者。他们在苦难中学习、思考，对历史和自我有了更清醒的认识。粉碎“四人帮”后，他们重返文坛，以自己经历的生活为素材，创作出一大批有反思和启蒙意义的作品，其中不少作品已成为当代文学的经典。

英国政治家丘吉尔辩证地谈到苦难究竟“是财富，还是屈辱”的关系：“苦难是财富，还是屈辱？当你战胜苦难的时候，它就是你的财富；当苦难战胜你时，它就是你的屈辱。”也就是说，苦难变成财富是有条件的，这个条件就是你战胜了苦难，苦难才是你值得骄傲的一笔财富。

三、逆境是生命成熟所必须经受的考验与磨难

一个人的真正成长，并不完全在于他读多少本书，结交多少个“高人”，更重要的是他碰过多少钉子，遭遇过多少困难，化解过多少危机。

许多残障人士，或耳聋、或眼盲、或失语、或下身瘫痪、或四肢残缺，但他们不自暴自弃，而是千方百计开发身体未残部分的机能。残疾不仅没有使他们成为彻底残废的人，反而磨练了他们顽强、坚韧的生命力与意志

力，激发了他们潜在的能量，创造了人生的一片新天地。

人的一生中要有跌落的体验，要跌落一次，而且要重重地跌落一次。这样他才会真正明白一些人生事理，真正明白应走一条什么样的人生道路。这就意味着他的生命跨出了新的一步。

作家吴若增把“抗击打”当作“人生之第一要义”是很有道理的。有人讲过，一个人要在感情上失恋一次，在事业上失败一次，在选择上失误一次，才能真正长大成人，这恰恰说明了逆境在一个人成长中的不可或缺性。正如法国作家罗曼·罗兰所说：“累累创伤就是生命给你的最好的东西，因为在每个创伤上面都标志着前进的一步。”

美国成功学大师希尔说：“幸运之神要赠给你成功的冠冕之前，往往会用逆境考验你，看看你的耐力与勇气是否足够。所有逆境都是完善自己、超越别人的机会。”

有人把生命的形态分为三种：第一种是青少年，是第一生命；第二种是老年，是第二生命；第三种是经历逆境的磨难而重新焕发生命的激情与创造力，这是第三种生命，是含金量最高的生命。

四、逆境是创新的一个必要组成部分，是通向真理的阶梯与桥梁

农药“666”，经过 665 次的试验失败，第 666 次成功了；爱迪生发明电灯泡，经过了 1000 多次失败终于成功。创新的精髓就是勇于失败。勇气是创新的前提，是把创意变成创造的关键。害怕失败，不冒风险，不敢走前人未走过的路，就永远感受不到创造者的巅峰体验。所以科学家戴维说：“我的那些最主要的发现是受到失败的启示而做出的。”

社会科学的发展，学者、思想家对自然与社会发展规律（真理）的发现也经历了一个“上下而求索”的过程。从地心说到日心说，从神创论到进化论，从神学到人学，从专制到民主，从计划经济到市场经济……几千年来，人类正是在不断校正自我中艰难前行。所以黑格尔说：“错误本身乃是达到真理的一个必然环节；由于这种错误，真理才会出现。”拜伦更直截了当地说：“逆境是达到真理的一条通道。”