

YOUYIZHONG
CUOZHEJIAQCHENGZHANG

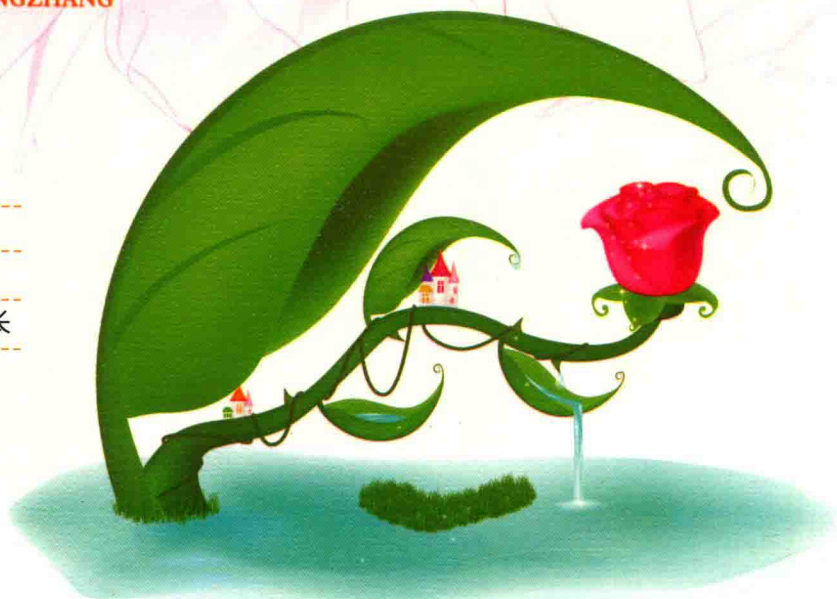
楚西岩◎编著

成就我们的一生

为我们创造一生

只要懂得乐观

挫折也是一种成长



有一种 挫折叫成长

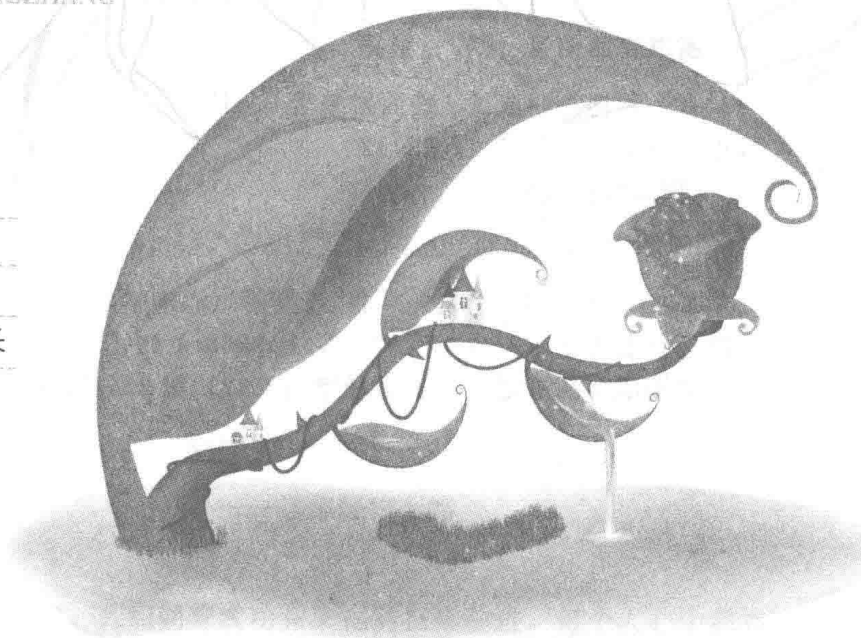


吉林出版集团有限责任公司

YOUYIZHONG
CUOZHEJIAOCHENGZHANG

楚西岩◎编著

成就我们的一生
为我们创造一生
只要懂得乐观
挫折也是一种成长



有一种 挫折叫成长

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种挫折叫成长 / 楚西岩编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 12

(快乐成长慢阅读)

ISBN 978-7-5534-0076-1

I. ①有… II. ①楚… III. ①挫折 (心理学) — 青年读物
②挫折 (心理学) — 少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 276781 号

有一种挫折叫成长

编 著: 楚西岩

责任编辑: 王 平 齐 琳

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 134 千字

印 张: 15

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

电 话: 总编办: 010-63109462-1104

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-0076-1

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 010-63109462-1104

序

倒掉鞋里的沙

——让你轻松上路

在漫漫人生旅途，人们朝着成功和幸福的目标前进。每个人心中都有不落的太阳，我们会抬头看天，也会低头走路，难免会碰到障碍，难免会徘徊不前，速度缓慢，有时还会陷入误区。

现代生活的节奏和忙碌，占用了人生中大部分时间，往往来不及思考便开始着手一件事了。环境固然能够影响我们，周围的人也能造成压力，然而人生路上最大的绊脚石往往是你自己。发现自身、超越自我，就是我们现在必修的一门课程。你是否留下足够的时间审视自我、了解自我和改进自我呢？小到穿衣打扮，大到人生、事业、天下，你是按什么样的标准来要求？以什么样的方式来做事？是不是每一个举动、每一个想法都简洁明快、事半功倍又准确无误、没有破绽呢？

面对真实的社会人生，只有脚踏实地，逐步攀登，才能风光无限。使我们激动的是奋斗与成功的喜悦，使我们心情悸动的还有诸多挫折、失败，而使我们懊恼沮丧的也许就源于那么一点点东西，一颗留在鞋里许久的沙粒。这个不被注意的角落让我们心力憔悴，错误连连。

能倒掉鞋里的沙粒，就能攀登上人生的高峰。

别为自己的挫折和错误流泪，最重要的是扫除掉心中的那粒沙。

面对真实的社会和人生，只有付出一步一步攀登险峰的实践，才能领略那无限的风光。而使你疲倦的不是脚下的高山，而是鞋里的一粒细沙。



有一种挫折叫成长

为什么我们总是在费尽心机地设定高峰、计划路线的同时，却不弯腰去倒掉鞋里的沙粒呢？

让我们扬起人生的帆，吸取那些有益的，弃掉那些不必要的，让我们的鞋里不再有沙粒，用行动来创造美好人生。

编者

2004 年 6 月

目 录

第一章 身边的风景/1

1. 认真无过/2
2. 不要忽视小事的力量/3
3. 跌倒的原因/4
4. 能力胜过公平/5
5. 把“失去”当作被遗弃/6
6. 不要忘了闲适/7
7. 正视自己/8
8. “亏”的营养/10
9. 完美只在追求之中/11
10. 杂草的用处/12
11. 什么时候都不要忘了理想/14
12. 人生的精彩只要一项就够了/15
13. 慢说“你错了”/17
14. 保持内心的宁静/19
15. 你做了吗? /20
16. 沉默的智慧/22
17. 成功自在心中/23
18. 小蓝裙的魔力/24
19. 良知的引导/25

第二章 为什么不停下来/27

1. 放掉车胎里的气/28
2. 放低你的姿态/29
3. “腾出一只手”/30
4. 嘲笑也是一种帮助/32
5. 满意的和不满意的/33
6. 遗忘也是上帝的礼物/34
7. 残疾的仅仅是躯体而已/36
8. 退让的艺术/38
9. 干杯的理由/39
10. 三万头绵羊的毛/40



有一种挫折叫成长

11. 心灵的枷锁/41
12. 道德的出卖/42
13. 知足但不能停止前进/44
14. 可爱的对手/45
15. 别吝啬同情/46
16. 一根肋骨和一个女人/47
17. 微笑着生活/49
18. 失败是一种磨炼/51

第三章 商场得失/53

1. 做山野菜的年轻人/54
2. 自己才是自己的上帝/55
3. 先命令自己/56
4. 梦想的财富/58
5. 西瓜与芝麻之间/60
6. 用人不疑/62
7. 世界上最昂贵的咖啡/63
8. 出奇制胜/64
9. “人性化”的商品/66
10. 智者用人/67
11. 不可能的事/68
12. 钓鱼的启示/69
13. 一美元与八颗牙/70
14. 有备无患/72
15. 留下思考的时间/73

第四章 水底的危险/75

1. 白天亮着的路灯/76
2. 晋献公的马/77
3. 看不见的资产/78
4. 强生的业务员/79
5. 自己的生活/80
6. 小腐败,大灾难/81
7. 心动尚需行动/83
8. 危机意识/85
9. 由爱生爱,由恨生恨/86
10. 一个钉子和一场战争/88
11. 最懦弱的鱼/90
12. 鱼和熊掌不可兼得/91
13. 种子的力量/92
14. 学习没有晚的时候/93
15. 勤勉的荣誉/94
16. 守住自己的空间/96
17. 拒绝内心的骄傲/98
18. 只剩九十九顶/99
19. 井里的青蛙/100
20. 国王的金床/103

第五章 生活在此处/105

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. “沉重”的玩笑/106 | 10. 丁丁的大苹果/120 |
| 2. “小节”与“大雅”/107 | 11. 互谅互让/122 |
| 3. 父子间的诺言/109 | 12. 真爱无需说出口/123 |
| 4. 自卑的代价/110 | 13. 浪漫是一种心情/125 |
| 5. 现在要做的/112 | 14. 情感的关怀/126 |
| 6. 保持爱的纯真/113 | 15. 爱人的宽容/128 |
| 7. 你的错/116 | 16. “看”起来好/129 |
| 8. 对孩子说“不”/117 | 17. 幸福是要自己找的/130 |
| 9. 走不出心里的圈/119 | 18. 爱笛的鞋/132 |

第六章 无形的羁绊/135

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 老鼠嫁女儿/136 | 10. 人生都是第一次/150 |
| 2. 生活需要“长线”/137 | 11. 白日做梦/151 |
| 3. 懒惰是一种浪费/139 | 12. 要“一意孤行”/153 |
| 4. 虚伪的陷阱/140 | 13. 大嘴巴/155 |
| 5. 恃才傲物/142 | 14. 思想上的弯路/157 |
| 6. 林肯的辩护/144 | 15. 痛苦只是自己的/159 |
| 7. “礼”与“理”/145 | 16. 磨难带来完美人生/160 |
| 8. 心里的魔鬼/146 | 17. “正义”的辩解/162 |
| 9. 共同的敌人/148 | 18. 守株待兔/163 |

第七章 自己的世界/167

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 无意识的自闭/168 | 11. 先许的愿望/184 |
| 2. 缺乏微笑的世界/169 | 12. 拥有就是快乐/186 |
| 3. 热情与创造力/172 | 13. 别人的怜悯/187 |
| 4. 农场里的石头/174 | 14. 上帝的恩典/189 |
| 5. 梦想的力量/175 | 15. 雨的心情/191 |
| 6. 成功冒险的条件/177 | 16. 原谅别人/192 |
| 7. 拿破仑就是你自己/179 | 17. 退缩即灭亡/194 |
| 8. 雕塑家的“病”/180 | 18. 用心很重要/195 |
| 9. 勇于道歉/182 | 19. 手里还有笔/197 |
| 10. 最好的自助方法/183 | |

第八章 什么是真的/199

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. “惧怕真实”的真实/200 | 12. 把“如果”改成“下次”/218 |
| 2. 船到桥头自然直/201 | 13. 势均力敌的搏击手/220 |
| 3. 自己的鼓励/202 | 14. 发现美丽/221 |
| 4. 给自己增重/204 | 15. 人生三境界/222 |
| 5. 等待三天/205 | 16. 只是一杯茶/223 |
| 6. 不可拒绝的要求/208 | 17. 让生命充满活力/225 |
| 7. 清空“回收站”/210 | 18. 下一个最好/226 |
| 8. 松开你紧握的拳头/212 | 19. 智慧是人生的靠山/228 |
| 9. 老头和金嘴巴鸟/213 | 20. 家和万事兴/229 |
| 10. 水泡做的花环/215 | 21. 生活不需要拐杖/230 |
| 11. 年轻的卖鱼郎/217 | |

第一章 身边的风景

朋友们，不管我们有多忙，也不管我们多么有道理都不要轻易去否定别人。委婉一点，给人一点面子，一点宽容，会让我们拥有很多朋友。



1. 认真无过

为别人做事半途而废、敷衍塞责时，也往往预示着自己也将遭受同样的境遇。

五年前我还在一家营销策划公司工作，当时一位朋友找我，说他们公司想做一个小规模的市场调查。朋友说，这个市场调查很简单，他自己再找两个人就完全能做，希望我出面把业务接下来，他去运作，最后的调研报告由我把关，当然了会给我一笔费用。

这的确是一笔很小的业务，没什么大的问题。调研报告出来后我也很明显地看出其中的水分，我只是做了些文字加工和改动，就把它交了上去。对我而言，这事就这样过去了。

去年的某一天，几位朋友拉我组成一个项目小组，一块去完成北京新开业的一家大型商城的整体营销方案。不料，对方的业务主管明确提出对我的印象不好，原来此位先生正是当年那项调研项目的委托人。

因果循环，我目瞪口呆，也无从解释些什么。

这件事给我以极大的刺激，现在返回头来看，当时我得到的那点钱根本就不值一提，但为了这点钱，我竟给自己造成如此之大的负面影响！

心灵语思

许多时候，我们会不经意地处理、打发掉一些自认为不重要的事情或人物，但这种随意、不负责、不敬业或者是不道德的行为会造成一些很坏的影响或后果，在你以后的人生道路上，不一定在什么时候，突然显现出来，令你对当年的行为追悔不已。

2. 不要忽视小事的力量

美国总统竞选很有意思，每个候选人参选前必须把自己的经历全部在道德天平上过一遍，任何一点的亏缺就会让你为之付出代价，尽管那可能只是早被你忘掉的数十年前的一件小事。一个人的名誉、能力要想得到社会公众长久的认同，必须持续地在每一件事上都为自己负责。

在你的工作事业中，没有可以随意打发糊弄的小人物、小事情，种下什么种子，将来必定收获什么样的果子，这就是老百姓常说的报应。

大事是由一件件小事组成的，小事情处理时不认真，那么大事情还有谁敢认同呢？请认真对待你身边的每一件事，每一个人，以及你自己。

有个伐木工人在一家木材厂找到了工作，报酬不错，工作条件也好，他很珍惜，下决心要好好干。

第一天，老板给他一把利斧，并给他划定了伐木范围。这一天，工人砍了18棵树。老板说：“不错，就这么干！”工人很受鼓舞，第二天，他干得更加起劲，但是他只砍了15棵树；第三天，他加倍努力，可是只砍了10棵。

工人觉得很惭愧，跑到老板那儿道歉，说自己也不知道怎么了，好像力气越来越小了。老板问他：“你上一次磨斧子是什么时候？”

“磨斧子？”工人诧异地说，“我天天忙着砍树，哪里有工夫磨斧子！”



心灵语思

俗话说：磨刀不误砍柴工。当觉着工作吃力的时候，就是该充电、磨刀的时候了。一味追求效果、不假思索是盲目的，是不可取的。

3. 跌倒的原因

跌倒后不再爬起来的人会说：“与其还要跌倒，还不如不再爬起。”但他并不反省为什么会跌倒，更不相信自己不会跌倒！

卡耐基的事业刚起步时，在密苏里州举办了一个成年人教育班，并且陆续在各大城市开设了分部。他花了很多钱在广告宣传上，同时房租、日常办公等开销也很大，尽管收入不少，但在过了一段时间后，他发现自己连一分钱都没有赚到。由于财务管理上的欠缺，他的收入竟然刚够支出，一连数月的辛苦劳动竟然没有什么回报。

卡耐基很是苦恼，不断地抱怨自己的疏忽大意。这种状态持续了很长一段时间，他整日里闷闷不乐，神情恍惚，无法将刚开始的事业继续下去。

最后卡耐基去找中学时的生理老师乔治·约翰逊。

“不要为打翻的牛奶哭泣。”

聪明人一点就透，老师的这一句话如同晴天一声雷，卡耐基的苦恼顿时消失，精神也振作起来。

“是的，牛奶被打翻了，漏光了，怎么办？是看着被打翻的牛奶哭泣，还是去做点别的。记住，被打翻的牛奶已成事实，不可能被重新装回瓶中。我们惟一能做的，就是找出教训，然后忘掉这些不愉快。”

这段话，卡耐基经常说给学生，也说给自己。

心灵语思

过去的东西无法追回，也不可能有第二次机会，为下一次努力才是你现在最应该做的。

4. 能力胜过公平

小王和小李是艺术系的同班同学，小李毕业后因父亲的关系，进入某报社担任美术设计工作。

不甚如意的小王，每次看见小李在报上刊出的作品，就痛骂报社只认人情，不长眼睛。但是原本远不及小王的小李，由于报社的工作环境好，经常能接触最新的材料与作品，加上因而后学的努力，几年后树立了独特的风格，也闯出了不小的名声。

小王终于不再讥评小李，因为长久地怨天尤人，使他由一时的怀才不遇，变为真正的外强中干，作品的水准，已经远远落于小李之后了。

社会上诚然有许多不公平的事，惟一的方法是加倍地努力，以求出头，使自己有能力创造一个未来公平的社会；如果只知自怨自艾，恐怕原本短期的时运不济，终要成为长期的命运多舛了。

世上没有绝对的公平，如果总是抱怨怀才不遇，一则说明你没有推销自己的才华；二则说明你有的那点才还太小。

心灵语思

人生不如意事，十之八九。无法改变的事，忘掉它；有机会去补救的，抓住最后的机会。后悔、埋怨、消沉不但于往事无补，反而会阻碍新的前进步伐。

5. 把“失去”当作被遗弃

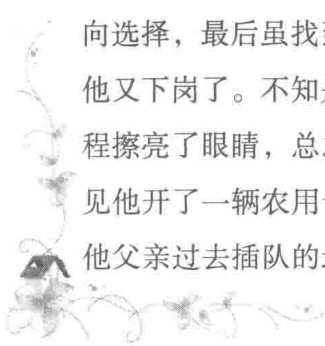
不管“失去的”也好，“被遗弃的”也罢，反正已经失去了曾经拥有的东西，这是一个永不改变的事实。

如果你认为它是失去的东西，那么你的意志与感受便会不断地反应在那件失去的事物上了。换句话说，失去的现象属于尚未了结的性质，所以内心一定会万分地惋惜，甚至还会想不开呢。相反地如果你把它想成被遗弃的东西，那就表示这是一种废物，在这种情况下，你将会以轻松的心情来处理事物，并且对它不再眷恋。

我们的人生包含有初恋和青春等抽象的事物，失去的东西诚然不计其数，然而我们只要把那些东西当做被遗弃的废物时，沮丧的感觉就会减轻许多。

在谷底的时候，只要你抬脚走，就会走向高处，这就是否极泰来。可如果你躺下不动了，这就是坟墓。

时运不济作为人生旅途中的一段灰暗路程，人人都可能遇到，只不过有些人遭遇的时间短一些，有些人遭遇的时间长一些。然而，一辈子都时运不济的人很少。我曾有一位时运不济的邻居，他是一位大学生，按说作为一个获得了高等教育的人不应该时运不济，然而，时运不济的事还是全让他碰上了。

考大学那年，国家正好在大学试行收费制。四年下来，比早考上一一年的人整整多花了八千元。四年后，该毕业了，谁知国家在分配上又实行双向选择，最后虽找到了工作，可是仅工作了一年半，又赶上机关大裁员，他又下岗了。不知是接连不断的时运不济磨硬了脚板，还是一路灰暗的行程擦亮了眼睛，总之，从此他从我们那个单元楼里消失了。直到前不久，见他开了一辆农用卡车回来，才知道他去了滨海的一个农场，这个农场是他父亲过去插队的地方。他在那儿租了一百二十亩地，利用他学的专业专

门种植荷兰的一种郁金香。据他父亲说这种产品已在华东几个城市里供不应求，第一年的纯收入超过了三万元。

心灵语思

面对挫折每个人都可以有两种选择，一种是怨天尤人，另一种就是活得更起劲，只要审时度势，自强不息，总有一条很宽广的路是单为你铺的。

6. 不要忘了闲适

有多久的日子，我们不曾再举头看云了呢？当我们在现实的泥沼举步维艰，当我们在效率挂帅的时代奔波竞逐，当我们在城市钢筋水泥的森林低首疾行，有多久我们竟忘了头顶上，有这么温柔曼妙的东西，由微风所放牧，日复一日，以新情节、新图案翻版？日复一日，以即兴的方式，做戏剧性演出？

我们忘了看云，我们遗落了许多闲适的心情，我们失去了许多凝眸玄想的乐趣，那真是生活的一种损失。

当我们看云的时候，专注的神采里，往往有广大的平和，那也常是我们脸上表情最舒缓自然的时候，随着云朵的幻化飘移，不论在山巅，在海滨，在辽阔的草原，在狭窄的阳台，在陋巷的沟边，或在囚室高不可攀的小窗下，我们都很容易从人间种种难以理清的纠葛中游离出来。许多抓紧的、执著的、无处释放的怨憎伤痛，也都在此时淡了，远了，松了，舒展了，抚平了，消失了。我们的心情或宁静，或高远，或悠闲，或天真，既不悲也不喜，既不高潮也不低潮，少年时候纯洁清朗的特质仿佛重临。在一张凝视云影的脸上，我们看不见纠结的眉头、狰狞的目光，找不到冷漠的表情、谄媚的神色。所有这些现实世界的丑陋与武装，似乎全在我们读



有一种挫折叫成长

云的面貌中，被遗忘了。

看云的妙处，或许便在这一个“忘”字吧？

我们忘了看云，便忘了生活之中最重要的一种“忘”——忘我，于是熙熙攘攘的人生，就如何也潇洒淡泊不起来了。

清隽无言而永恒的云，其实就是我们仰首之际，所能读到的最好的诗篇、散文、小说和戏剧啊。

在成丝、成缕、成筐、成匹或成汪洋的云的卷帙里，我们可以取之不尽、用之不竭地寻回失落的记忆、获取温柔的寄托，开始绵密的思考，发掘艺术创作的灵感题材，任想像的羽翼，到处飞翔。

虽然，天地不仁，草木无情，宇宙浩瀚荒寒，人类生命永远只是电光石火的瞬间存在，但当渺小的人类，以看云那样活泼有情的眼光，去看待天地洪荒时，广漠的宇宙，在一个遥远而名叫地球的角落，终还是亮起了温暖美丽的光芒。

心灵语思

闲适的心情就像愈来愈小的原始森林，处在被人遗忘的角落，而那些因时代的躁郁而被忽视的情感和心境绝非此一种，放慢你的脚步，多角度地看待人生吧！

7. 正视自己

在巴黎古老的玛黑区，有一个上了年纪的补鞋匠，我拿鞋子去请他修补，他先是对我说：“我没空。拿去给大街上的那个家伙吧，他会立刻替你修好。”

可是，我早就看中他的铺子。只要看他工作台上放满了的皮块和工具，我就知道他是个巧手的工匠。“不成，”我回答说，“那个家伙一定