



一生的学习

如何经营 低起点的人生

*Ruhe Jingying Di
Qidian De Rensheng*

✈ 编著 宿春礼



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

如何经营 低起点的人生

RUHE JINGYING DI QIDIAN DE RENSHENG

编著 宿春礼



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

如何经营低起点的人生 / 宿春礼编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5091-1403-2

I. 如… II. 宿… 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(2007)第180402号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 李 萍 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270、(010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13 字数: 135千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要



生活中，每个人的人生起点都会有所不同。当我们出生在一个普普通通的家庭，相貌平平，智力欠佳，缺乏眼界和财力，没有贵人扶持；甚至可能更糟，比如我们家境困窘，或者父母离异，还有童年的阴影、身体的伤残等。但起点差也不一定输，关键在于我们如何经营好自己起点低的人生。如果你能够把困境当作一个新起点，主动去寻求突破，并找到自己的优势，把握优势，提升能力，你就能变被动的人生为主动的人生，最终成为人生的赢家。本书从保持积极乐观的心态、经营自己的强项、找好合作者、抓住人生的机遇、人生积淀等数个方面论述了这个问题，希望能给那些生活困顿、背景不佳的人以有益的启示。

前言

生活中，每个人的人生起点都会有所不同。当我们出生在一个普普通通的家庭，相貌平平，智力欠佳，缺乏眼界和财力，没有贵人扶持，甚至可能更糟，比如我们家境困窘，或者父母离异，还有童年的阴影、身体的伤残等。面对这一切，我们无法不去怀疑其成功的可能性。

可是人生起点低，就注定我们必输无疑吗？

一个嗜赌成性的赌徒在一次债主上门讨债时犯下罪，被判无期徒刑。赌徒的妻子独自抚养两个儿子成人。两个儿子年龄相差一岁，命运却大不相同，一个同样赌瘾成性，靠偷窃和抢劫为生，最终被捕入狱；另一个自学成才，娶妻生子，家庭幸福，事业有成。

有人好奇地问这两个儿子堕落或成功的原因，这回，两人的答案竟惊人地一致：“有这样的老子，我还能有什么办法？”

有一个囚犯父亲，这就是两个儿子共同的人生起点，但因为经营方式的不同，所以，两个儿子在与命运的较量中输赢就截然不同。

哲学家冯友兰说：“人生如打牌，所以一人在其一生中所有之成败，一部分是因其用力之多少，一部分是因其命运之好坏。”其实，一



个人的命运又何尝不是掌握在自己手中呢？

当你的人生起点低时，是自暴自弃、破罐子破摔，还是竭尽全力，努力经营自己的人生呢？要知道，决定输赢的并不是起点的高低，而是你怎样去经营你的人生。诗人荷马是个瞎子，音乐家贝多芬是个聋子，海伦·凯勒又聋又哑又瞎，他们的人生起点比谁的都糟糕，但他们没有输，我们有什么理由判决自己失败呢？

起点低也不一定输，关键在于我们如何经营好自己起点低的人生。一个人最后结局如何，还取决于怎样去走好自己的人生之路。如果你能够把困境当作一个新起点，主动去寻求突破，并找到自己的优势，把握优势，提升能力，你就能变被动的人生为主动的人生，最终成为人生的赢家。

本书从保持积极乐观的心态、经营自己的强项、找好合作者、抓住人生的机遇、人生积淀等数个方面论述了这个问题，希望能给那些生活困顿、背景不佳的人以有益的启示。

目 录



第一章 起点低不一定输

人生起点总是有高有低，有好有坏。可是，你能说起点低一定会输吗？诗人荷马是个瞎子，音乐家贝多芬是个聋子，海伦·凯勒又聋又哑又瞎，他们的境遇比大部分人都糟，但他们没有输。

上帝是公平的发牌人	1
接受你不好的人生起点	4
起点不能改变，心态可以改变	5
低起点也有可取之处	8
别人的起点可能更糟	12
低起点也要敢赢	14



第二章 苦难是人生一道美丽的风景

很多人在面对恶劣的起点时都会认为是一件不幸的事，认为自己的人生被判了死刑，没有指望了。其实，那倒未必。



俗话说，苦难是磨炼人最好的学校。

如果你的起点很低，不妨用积极的眼光去看待，用苦难磨炼自己，或许，这未必不是一次很好的机会。

苦难是一把双刃剑	19
人生需要苦难的洗礼	22
超越人生的苦难	24
抓住机会，用苦难磨炼自己	25
打开苦难的另一道门	27



第三章 把困境当作新起点

人生起点好的人往往会沾沾自喜，身心懈怠；起点低的人却励精图志，奋发图强，最终赢得了人生。

因此，人生起点低并不一定“输”，把眼前的困境当作新的起点，你也可以成功。

把困难当作机遇	30
困境中孕育着转机	33
化压力为动力	35
变危机为良机	37
挫折是强者的起点	39
信念可以诞生奇迹	41



第四章 主动寻求突破，挑战一切困难

起点很低，人生由此陷入困境之中，这时，你绝不能安于现状，听天由命。只有行动起来，用各种方法和手段去突破面前的障碍，才有可能扭转困境，走向成功。

人生的困境常常是自己造成的	45
迫切需要改变的是我们自己	48
勇于挑战自我	49
把积极主动当成一种习惯	52
带着思考，主动突破	54



第五章 自强不息才能改变命运

“天行健，君子以自强不息。”一个自强的人就会拥有无限的力量，即使他人生的起点再低，他也会像沙漠中的仙人掌一样，开出美丽的花。

无论何时都要自强不息	57
保持超常的勇气	60
行动永远第一	63
坚持不懈才能取得最后的成功	67



第六章 让一切皆有可能

世上没有什么是不可能的，好的会变成坏的，差的会变为优的，美的也会变为丑的。你的人生起点低，也一样有可能赢，虽然你要艰苦一点，但惟有如此，你的成功才更显可贵。

你可以把负变为正	71
说做就做，坚决执行	74
坚忍不拔，终会成功	77
使“不能”成为“能”	80



第七章 找出你的优势

人的潜能是无穷的，发掘你自身的潜能，你就有翻身的机会。

每个人都有自己的“优势”	85
你可以创造奇迹	88
如何找到自己的“优势”	90
发掘你的优势潜能	96
放飞你的想像	98
扬长避短，发挥你的优势	100



第八章 独辟蹊径，巧妙经营人生

充分灵活地应用你的大脑，打破各种常规，创新出奇，那你的低起点也能赢得好结局。

打破常规，推开虚掩之门	106
换一种思路，就能看见不一样的风景	107
“离经叛道”，收效颇丰	109
“借树开花”巧经营	112
独辟蹊径创新必胜	116
敢冒风险，大胆出击	119



第九章 构建人脉，合作双赢

一个人的力量总归是有限的，如果没有一个配合者，不管他的能力多么高超，所有的人都群起而攻之，他肯定很难赢得人生的竞争，若碰巧他的人生起点又很糟糕，那么，“赢”对他来说更不可能。

找到一个心有灵犀、互惠互利的合作者，无疑会增加你的胜算。

没有合作，就没有成功	124
合作才能达到双赢	126
人脉是人生最大的财富	129
找到你的合作朋友	131





第十章 抓住机遇的魅影

人生充满各种玄机，常常因为某一个小小的机遇，一些本来起点很低的人却赢得了成功。

机遇是金，它是你借以改变自己的“钥匙”，一定要抓住那些转瞬即逝的机遇，如果没有机遇，你也要为自己创造机遇去成功。

- 机遇是改变人生的“钥匙” 135
- 机会总是藏在最不起眼的地方 139
- 不要因为害怕风险而放弃机遇 141
- 机遇只青睐那些有准备的头脑 145
- 抓住机遇，你就能创造奇迹 147



第十一章 你可以将劣势化为优势

起点低，你的人生肯定处于劣势，但劣势并不等于输。因为人生中的变故很多，起点低，与其羡慕别人，不如设计自己的人生，只要你肯，你一定可以将劣势转化为优势。

- 你不用羡慕别人的生活 151
- 珍惜你目前拥有的一切 153
- 摒弃自己的奴隶意识 154
- 不要让别人掌控你的人生 156
- 命运掌握在自己手中 158

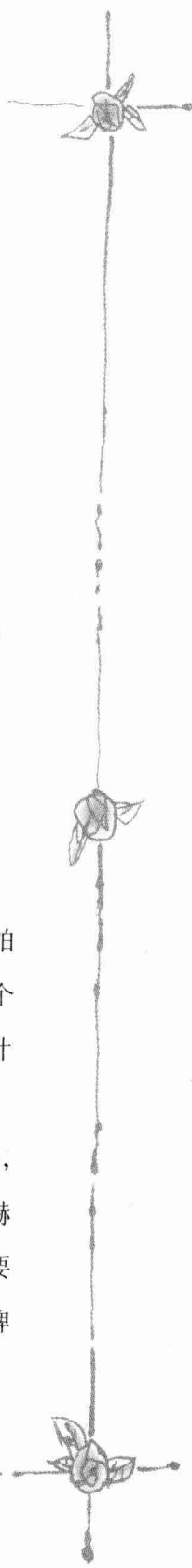
你可以将劣势转化为优势	159
以积极态度面对生命中的每一天	161



第十二章 超级“起点”，顶级玩家

有时候，一百句道理，抵不上一个实例。我们可以去看这些人，看他们是如何从糟透的起点去赢得人生全胜的。

黑暗和寂静难以囚禁的生命：海伦·凯勒	164
扼住命运的咽喉：贝多芬	171
轮椅上高昂激情的生命：张海迪	177
断翼依然高飞：郑智高和陈瑞	183
板凳上的人生——郑智高	184
用脚描绘生命——陈瑞	186
平凡又不平凡：罗势全	189
后记	194



第一章 起点低不一定输

人生起点总是有高有低，有好有坏。可是，你能说起点低一定会输吗？诗人荷马是个瞎子，音乐家贝多芬是个聋子，海伦·凯勒又聋又哑又瞎，他们的境遇比大部分人都糟，但他们没有输。

上帝是公平的发牌人

人们不禁问：是苦难成就了天才，还是天才饱受苦难？

这个问题一时难以说清。但人们分明知道：弥尔顿、贝多芬和帕格尼尼被认为是世界文艺史上的三大怪杰，居然一个成了瞎子、一个成了聋子、一个成了哑巴！——或许这正是上帝用他的搭配论摠着计算器早已计算搭配好了的。

是的，上帝是公平的发牌人，如果你抱怨上帝没给你漂亮的外表，你就应该庆幸他赐予了你健康的体格；如果你抱怨上帝没有给你显赫的地位，你就应该庆幸你拥有和美的家庭和平静的幸福。其实，只要你愿意计算，你会发现你拥有多么可观的财富，只要精心操作你的牌局，不管你手中的牌有多糟，你都有赢的可能。

1967年夏天，美国跳水运动员乔妮·埃里克森在一次跳水事故中身负重伤，除脖子之外，全身瘫痪。

乔妮哭了，她躺在病床上辗转反侧。她怎么也摆脱不了那场噩梦，为什么跳板会滑？为什么她会恰好在那时跳下？不论家里人怎样劝慰她，亲戚朋友们如何安慰她，她总认为命运对她实在不公。出院后，她叫家人把她推到跳水池旁。她注视着那蓝蓝的水波，仰望那高高的跳台。她，再也不能站立在那洁白的跳板上了，那蓝盈盈的水面再也不会溅起朵朵美丽的水花拥抱她了，她掩面哭了起来。从此她结束了自己的跳水生涯，离开了那条通向跳水冠军领奖台的路。

她曾经绝望过，但现在，她拒绝了死神的召唤，开始冷静思索人生的意义和生命的价值。



她借来许多介绍前人如何成才的书籍，一本一本认真地读了起来。她虽然双目健全，但读书也是很艰难的，只能靠嘴衔根小竹片去翻书，劳累、伤痛常常迫使她停下来。休息片刻后，她又坚持读下去。通过大量的阅读，她终于领悟到：我是残了，但许多人残疾后，却在另外一条道路上获得了成功，他们有的成了作家，有的创造了盲文，有的创造出美妙的音乐，我为什么不能呢？于是，她想到了自己中学时代曾喜欢画画。我为什么不能在画画上有所成就呢？这位纤弱的姑娘变得坚强自信起来了。她捡起了中学时代曾经用过的画笔，用嘴衔着，开始练习了。

这是一个多么艰辛的过程啊。用嘴画画，她的家人连听也未曾听说过。

他们怕她不成功而伤心，纷纷劝阻她：“乔妮，别那么死心眼儿



了，哪有用嘴画画的，我们会养活你的。”可是，他们的话反而激起了她学画的决心，“我怎么能让家人一辈子养活我呢？”她更加刻苦了，常常累得头晕目眩，汗水把双眼弄得生疼，甚至有时委屈的泪水把画纸也淋湿了。为了积累素材，她还常常乘车外出，拜访艺术大师。好多年过去了，她的辛勤劳动没有白费，她的一幅风景油画在一次画展上展出后，得到了美术界的好评。

不知为什么，乔妮又想到要学文学。她的家人及朋友们又劝她了：“乔妮，你绘画已经很不错了，还学什么文学，那会更苦了你自己的。”她是那么倔强、自信，她没有说话，她想起一家刊物曾向她约稿，要她谈谈自己学绘画的经过和感受，她用了很大力气，可稿子还是没有写成，她深感自己写作水平差，必须一步一个脚印地去学习。

这是一条满是荆棘的路，可是她仿佛看到艺术的桂冠在前面熠熠闪光，等待她去摘取。

是的，这是一个很美的梦，乔妮要圆这个梦。经过许多艰辛的岁月，这个美丽的梦终于成了现实。1976年，她的自传《乔妮》出版了，轰动了文坛，她收到了数以万计热情洋溢的信。又两年过去了，她的《再前进一步》一书又问世了，该书以作者的亲身经历，告诉残疾人应该怎样战胜病痛，立志成才。后来，这本书被搬上了银幕，影片的主角就是由她自己扮演，她成了青年们的偶像，成了千千万万个青年自强不息、奋进不止的榜样。

上帝是偏爱乔妮的吗？显然没有。他给乔妮跳水的天分，同时也给了她一份苦难。其实和乔妮一样，上帝给予我们每个人的都一样，从不偏袒任何人。因此，上帝是公平的发牌人。



接受你不好的人生起点

一位很有名气的心理学教师，一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断发出惋惜声。教师指着咖啡杯的碎片说：“你们一定对这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中发生了无可挽回的事时，请记住这只破碎的咖啡杯。”

这是一堂很成功的素质教育课，学生们通过摔碎的咖啡杯懂得了，人在无法改变失败和不幸时，要学会接受它，适应它。

荷兰阿姆斯特丹有一座15世纪的教堂遗迹，有这样一句让人过目不忘的题词：“事必如此，别无选择。”

命运总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，当然是很好的，我们也很容易接受。但事情却往往并非如此，有时，它带给我们的是可怕的灾难，这时，如果我们不能学会接受它，如果让灾难主宰了我们的心灵，那生活就会永远失去阳光。

在有生之年，我们势必会有许多不快的经历，它们是无法逃避的，也是难以选择的。我们只能接受不可避免的事实，抗拒不但会毁了自己的生活，也会使自己精神崩溃。

威廉·詹姆士曾说：“心甘情愿地接受吧！接受事实是克服任何不幸的第一步。”

新英格兰的妇女运动名人格丽·富勒曾将一句话奉为真理，这句

