

如何突破 人生困局

李松仁◎编著

人生处处有困局，要想成为生活的强者，
就必须学会从困局中破茧而出，从而令生活质量迈上一个更高的台阶。

身处困局，一味地妥协肯定不可取，但一味地抗争也未必高明。

不同的困局需要用不同的应对之术。



吉林出版集团股份有限公司

如何突破人生困局

李松仁◎编著

人生处处有困局，要想成为生活的强者，就必须学会从困局中破茧而出，从而令生活质量迈上一个更高的台阶。

身处困局，一味地妥协肯定不可取，但一味地抗争也未必高明。

不同的困局需要用不同的应对之术。



吉林出版集团股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

如何突破人生困局 / 李松仁编著. — 长春 : 吉林出版集团股份有限公司, 2018.6

ISBN 978-7-5581-5066-1

I. ①如… II. ①李… 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(2018)第099323号

如何突破人生困局

编 著	李松仁
总 策 划	马泳水
责任编辑	王 平 史俊南
封面设计	中易汇海
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	8.5
版 次	2019年3月第1版
印 次	2019年3月第1次印刷

出 版	吉林出版集团股份有限公司
电 话	(总编办) 010-63109269 (发行部) 010-67482953
印 刷	三河市元兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5066-1

定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究



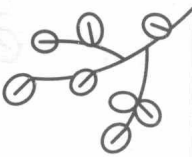
FOREWORD 前言

生活中的细节和习惯，会因为心态而改变我们的人生。

我们努力地行走、奔跑，为了更好地生活。然而，世界是丰富的，有许多东西令人满意，也有许多东西令人讨厌。不管我们愿不愿意接受，两者都会如期而至。在人们前进的路上，有人被事业所困，有人被爱情所困，有人被家庭所困，有人被健康所困……而且，一个困局解决了，又有新的困局来临，连绵不断，无止无休。

谭嗣同曾经说过：“人生世间，天必有困之：以天下事困圣贤困英雄，以道德文章困士人，以功名困仕宦，以货利困商贾，以衣食困庸夫。”也许，这就是真实的人生。

人生的风雨是立世的训喻，生活的困局是人生的老师。托尔斯泰、达尔文、牛顿、范仲淹等知名人士都经历坎坷，他们一路走过，最终战胜恶劣的处境，拥有辉煌的人生。



前言

FOREWORD

*

无论是强者还是弱者，都不能和困局绝缘。困局是一块试金石，困局是一剂清醒药。强者在困局中破茧成蝶，弱者在困局中沉沦败落。

人生处处有困局，要想做生活的强者，就必须学会从困局中破茧而出，从而令生活质量迈上一个更高的台阶。

身处困局，一味地妥协肯定不可取，但一味地抗争也未必高明。因为有的困局只是分娩时的阵痛，你的妥协会造成“胎死腹中”的严重恶果；而有的困局是一盏红灯，明确地警告你此路不通，你强行闯关的后果会很严重。不同的困局需要用不同的应对之术。

如果你正身处困局，请打开本书。相信你在阅读之后，会有眼前一亮的感觉。

编者

第一章 在困局中寻找希望

让自己在困局中看到希望	002
身处困局要鼓起勇气	004
信念与激情是成功的催化剂	006
惰性是才能的腐化剂	008
给自己一点心理补偿	011
适度宣泄心中的烦恼	015
让自己心怀希望	020
勇于在风雨中锻炼自己	025
化解敌意也有技巧	028
点燃热忱的火把	031

第二章 思路决定出路

做一个理性的思考者	036
人生困局的三种形态	042
突破困局的途径	045
从失败中不断吸取教训	047
不要被情绪牵着走	050
危机时刻要保持冷静	052
思路要保持清晰	055
从逆向思维寻求突破	060

做任何事不要优柔寡断	063
突破困局的路不止一条	066

第三章 冲破职场桎梏

讨薪有技巧	074
晋升也需讲策略	077
工作难以胜任是去还是留	081
不要有“怀才不遇”的想法	084
用热屁股把冷板凳坐热	089
要想办法消除领导的误解	092
学会忍耐不如意的领导	095
谨防越位行事	097
努力化解同事之间的矛盾	101
保持一种自动自发的工作态度	105
谨慎选择自己所想从事的职业	107
明确自己的职业定位	110
选择适合自己的工作	114

第四章 突破困局，借助他人的力量

身陷困局向亲戚求助	118
帮忙办事向朋友求助	122
关键之时向同学求助	128

解决困难向老乡求助	130
向领导求助要把握好“度”	133
求助遭拒避免尴尬有技巧	136
求人办事避免冷遇的方法	139

第五章 化解内外情感的困惑

尽量不要在办公室里谈恋爱	144
找一个适合、爱你的恋人	147
夫妻吵架要懂得退让	151
性格不同的夫妻也会相处得很好	155
解决七年之痒到三年之痛的妙招	157
夫妻双方出现外遇的征兆及信号	161
破解相爱容易相处难的困惑	165
试离婚，也是解决问题的较好方法	169
刚离婚，别急着找对象	172

第六章 人生有时要“接受你所不能改变的”

学会面对生活中的不幸	176
不要为小事烦恼	178
困境中也要乐观地对待生活	181
学会“放弃”，另辟蹊径	183
果断放弃无意义的固执	185

放弃也是走向成功的捷径	188
-------------------	-----

第七章 容易陷入困局的几种人

没有目标的人	194
死要面子的人	198
贪欲过盛的人	201
懒惰成性的人	204
骄狂自大的人	209
刚愎自用的人	213
轻诺寡信的人	216
处世无方的人	221
自暴自弃的人	227
睚眦必报的人	231

第八章 困境能使一个人变得坚强

卧薪尝胆的勾践	238
历经磨难的重耳	241
一把剪刀闯江湖的曾宪梓	245
经营之神松下幸之助	250
铁窗硬汉曼德拉	258

第一章 · 在困局中寻找希望

人身处困局并不可怕，可怕的是失去进取的勇气。当一个打击扑面而来时，我们本能的反抗心理可能会给予我们勇气。然而，当一个又一个打击接踵而至时，不少人高昂的斗志在一点一点消融……

对于人生，可以确定的是，每个人都曾遇到过令人难以应付甚至感觉无从下手的困境，有些人会利用人生的困境使自己成长，有些人会在困境中潦倒一生。决定两者之间差异的主要是如何看待人生，如何在困境中找到希望。

困局如火，烧过草原，但倔强的小草在来年春天会在灰烬中重生，并且因灰烬的滋养而更加茂盛。

让自己在困局中看到希望

失恋了，有人会说“没有什么比现在更糟糕的了”；被炒鱿鱼了，有人会说“没有什么比现在更糟糕的了”；甚至于不慎丢失了手机，也会有人说“没有什么比现在更糟糕的了”。事实真的是这样吗？

你现在不妨仔细想想，从小到大从你的口里或心里说过多少次“没有什么比现在更糟糕了”：儿童时失手打碎了邻居家的花瓶，少年时考试未及格，年轻时和初恋的爱人分手……这些类似的事情，在当时你的眼里也许都是一件件糟糕透顶的事。你为此焦虑、悲伤，甚至痛不欲生。时过境迁，你还会认为那些事情“糟糕透顶”吗？

5岁那年的一天，我到一间无人住的破庙里去玩。当我爬到高高的窗台掏鸟窝时，竟发现鸟窝中盘着一条吐着红信的蛇。我吓得从窗台上掉了下来，将手臂摔断，还失去了左手的一根小指。

我当时吓呆了，以为今生完了。但是后来身体痊愈，也就再没为这事烦恼。现在，我几乎从没想到左手只有四根手指。

几年前，我在广州遇到一个开电梯的工人，他在事故中失去了左臂。我问他是否感到不便，他说：“只有在缝针的时候才感觉到。”

别以为我们只有在年少时才会把“芝麻大”的事儿当成天大的事情。成年人也经常会自我夸大失败和失望，以为那些事都非常要紧，以至于每次都好像到了生死关头。然而，许多年过去后，

回头再看，我们自己也会忍不住笑自己，为什么当初竟把小事看得那么重要呢？时间是治疗挫折感的方式之一，只有学会积极地面对困局，才能避免长时间漫长而痛苦的恢复过程，并且能使这个过程变成一段享受的时光。

兰兰爱上了英俊潇洒的张先生，她确信找到了自己的白马王子。可是有一天晚上，张先生婉转地对兰兰说，他只是把她当作妹妹。妹妹？兰兰听了这句话，心里以张先生为中心构想的爱情大厦顷刻土崩瓦解了。那天夜里，兰兰在卧室哭了整整一夜，她甚至感到整个世界都失去了意义。但是，随着时光流逝，爱情的创伤在她心中慢慢地结痂，只是触及时还会有一些隐痛。兰兰隐约感觉将来会有另一个人成为她的白马王子。果然，一个更适合她的小伙子来了，他们结婚生子，生活得非常快乐。但是，有一天，从丈夫那里得到一个坏消息：他把投资做生意的钱赔掉了。兰兰想：这次可糟了，今后一家人的生活将怎样维持呢？这时，她听到了屋外孩子玩耍发出的兴奋的喊叫，她扭头看去，正好看到孩子冲她笑着。孩子灿烂的笑容使她立刻意识到，一切都会过去，没有什么要紧的。于是，她又打起精神来和家人渡过了那个难关。她说：“人生在世，有许多要紧的事情，也有许多使我们的平和心情和快乐受到威胁的事情，冷静地想一想，实际上这一切也许都是不要紧的，或者不像我们所想象的那样要紧。”

说“不要紧”不是要使自己变得麻木不仁，对困局无动于衷，而是要你冷静与从容起来，从而变得更敏锐、更智慧，使自己在困局中看到希望，享受到爱。



身处困局要鼓起勇气

人身处困局并不可怕，可怕的是失去进取的勇气。当一个打击扑面而来时，我们本能的反抗心理可能会给予我们勇气。然而，当一个又一个打击接踵而至时，不少人高昂的斗志会一点一点消融……

风风雨雨，人生路上，几番吹打，几番迷茫，几番行色匆匆。

年轻的生命，就像春天的草木，抱着理想，抱着希望，洋溢着青春的活力。只是由于经验不足，还不大能经得起风雨的考验。

试想，要是自然界没有风雨，也许所有树木都是软木质的；要是生活中没有坎坷、挫折，任何人都不會拥有刚强的性格。正是风雨，培育了大树；正是坎坷、挫折，造就了堪当重任的强者。

透过风雨中迷蒙的雾霭，方能看得到成功和幸福的光芒在那里闪烁。人生的风雨其实是一种跋涉于泥淖之中的境遇。

车尔尼雪夫斯基曾说过：“历史的道路不是涅瓦大街上的人行道，它完全是在田野中前进的，有时穿过尘埃，有时穿过泥泞，有时横渡沼泽，有时行经丛林。”人的生活道路也并不总是洒满阳光、充满诗意的，常常也会遇上沼泽、寒风或面临荆棘丛生的小道。一时陷入困境，应该是现代人生的一个必修课题。或屡考大学不就，招来周围人的闲言碎语；或呻吟于床褥，病魔缠身，陷在深深的孤独之中；或思改前咎，奋力向前，不仅不为人所理解，反遭冷落挖苦；或身遭陷害，命运莫测，受尽委屈……

没有人能给生活贴上永久顺利的标签，但面对困境的选择却

依然殊异。懦弱者尽尝烦恼，度日如年；畏难者磨去锐气，萎靡不振；有志者自强不息，在困境的荒野上开垦孕育价值的沃土。

困境吞噬意志薄弱的失败者，而常常造就毅力超群的成功者。司马迁“出于粪土之中而不敌”，发愤著书，终于写成《史记》这样的旷古之作。贝多芬的数部交响曲，都是由对事业追求不息的生命支撑点谱写而成。丹麦的安徒生一贫如洗，全家睡在一个搁棺材的木架上，常常流浪在哥本哈根的街头巷尾，却成为世界文坛的名流豪杰。英国物理学家法拉第出身贫寒，当过学徒卖过报，吃了上顿缺下顿，却百折不挠，创立了电磁感应定律，为人类敲开了电气时代的大门。

逆境并非绝境，在人类历史的长河中，具有“坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路”这样的豪迈气派，为科学和文明做出贡献的前驱者可谓满目皆是，翻览即见。

自然界有时给人生提供生动的启示，它仿佛一位饱经沧桑的哲人，为人们指点人生的迷津。马尔藤博士曾这样说，在风平浪静的湖面上荡舟，用不着多少划船技巧和航行经验。只有当海洋被暴风雨激怒，浊浪排空，怒涛澎湃，船只面临灭顶之灾，船中人相顾失色、惊恐万状之时，船长的航海能力才能被试验出来。

当你处于经济窘迫、生活步履维艰、事业惨淡无光之时，你才会接受考验：你是一个懦夫，还是一个勇敢坚毅的英雄？

历史上几乎所有的英雄豪杰都是在暴风骤雨的时代涌现出来的。大凡一个杰出的人物，都产生于重重的磨难里，产生在十分恶劣的人生境况之下。

人生的风雨是立世的训喻，困境是人生的老师。



信念与激情是成功的催化剂

生命的乐章要奏出强音，必须依靠激情；青春的火焰要燃得旺盛，必须仰仗激情。

有人说，激情犹如火焰，当阴霾蔽日之时，指给你奔向光明的前程；有人说，激情宛似温泉，当冰凌满谷之时，冲得你身心暖融融的；有人说，激情好比葛藤，当你向险峰攀登之时，引你拾级而上；也有人说，激情就像金钥匙，当你置身于人生迷宫之时，助你撷取皇冠上的明珠。

怀疑是信念之星的雾霭，在人迷离的时候，遮住了人的双眼；动摇是信念之树的蛀虫，在飓风袭来时，折断挺拔的枝干；朝秦暮楚是信念之舟的礁屿，在潮汐起落的时候，阻止了奔向理想彼岸的行程。

一个人拥有坚定的信念是最重要的，只要有坚定的信念，力量会自然而然生。

信念好比航标灯射出的明亮的光芒，在烟波浩淼的人生海洋中，牵引着人们走向辉煌。高高举起信念之旗的人，对一切艰难困苦都无所畏惧；相反，信念之旗倒下了，人的精神也就垮了。而从来就不曾拥有过信念的人对一切都会畏首畏尾，在漫长的人生旅途中抬不起头，挺不起胸，迈不开步，整天浑浑噩噩，看不到光明，因而也感受不到人生成功的幸福和快乐、激情与喜悦。

信念在人的精神世界里是挑大梁的支柱，没有它，一个人的精神大厦就极有可能会坍塌下来。信念是力量的源泉，是胜利的

基石。

“这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立的话。”这是著名的黑人领袖马丁·路德·金的名言。

纵观在事业上有成就的人，他们都具有坚定的信念。巴甫洛夫曾宣称：“如果我坚持什么，就是用炮也不能打倒我。”高尔基指出：“只有满怀信念的人，才能在任何地方都把信念沉浸在生活中并实现自己的意志。”事实已经反复证明，自卑是心灵的自杀，它像一根潮湿的火柴，永远也不能点燃成功的火焰。许多人的失败不是因为他们不能成功，而是因为他们不敢争取。而信念，则是成功的基石。道理很简单：人们只有对他所从事的事业充满了必胜的信念，才会采取相应的行动。如果没有行动，再壮丽的理想也不过是没有曝光的底片，一幅没有彩图的镜框而已。

对科学信念的执着追求，促使居里夫人以百折不挠的毅力，从堆积如山的矿物中提炼出珍贵的物质——镭。为此，她曾如是说：

“生活对于任何一个男女都非易事，我们必须有坚忍不拔的精神，最要紧的是我们自己要有信念。我们必须相信，我们对每一件事情都具有天赋的才能，并且无论付出任何代价，都要把这件事完成。当事情结束的时候，你要能够问心无愧地说：‘我已经尽我所能了。’”

“有一年春天，我因病被迫在家里休息数周，我注视着女人们所养的蚕结着茧子。这使我感兴趣，望着这些蚕固执地、勤奋地工作着，我感到我和它们非常相似。像它们一样，我总是耐心地集中于一个目标。我之所以如此，或许是因为有某种力量在鞭策着我——正如蚕被鞭策着去结它的茧子一般。”





“近五十年来，我致力于科学的研究，而研究基本上是对真理的探讨。我有许多美好快乐的记忆。少女时期我在巴黎大学，孤独地过着求学的岁月；在那整个时期中，我丈夫和我专心致志地，像在梦幻之中一般，艰辛地坐在简陋的书房里研究，后来我们就在那儿发现了镭。”

信念如处子，坚贞最可贵，雷击而不动，风袭而不摇，火熔而不化，冰冻而不改。拥有信念的人，生活才更加充实，生命才更加绚烂。

惰性是才能的腐化剂

当古代以色列人离开埃及被红海阻拦时，他们的领袖向上帝祈求救助，上帝的回答是：“你为什么向我呼喊求救呢？对以色列的子民们去说吧，他们会一直奋勇向前。”果然，当以色列人凭着坚定的信念走进红海时，海水分开，在波涛滚滚之中，露出一条陆地通道，他们成功地到达了彼岸。

惰性是一种隐藏在人内心深处的东西，一帆风顺的时候，你也许看不到它，而当你碰到困难，身体疲惫，精神萎靡不振时，它就会像恶魔一样吞噬你的耐力，阻碍你走向成功。所以，我们必须克服它，要时刻想着从困境的旋涡中挣脱出来。

古今中外，凡事业有成者必有耐力，坚定执着、不屈不挠的斗志是他们获得成功的关键。发明大王爱迪生在分析自己的亲身经历时，不无感慨地说：“世上哪有什么天才。天才是百分之一的灵感，加上百分之九十九的汗水。”他告诫人们，要有所作为，