



人生充满波折，你要 学会淡定

直面人生境遇，让你内心强大的开悟智慧书

罗健
/ 著 /



我们每一个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。用平和的态度来对待生活中的缺憾和苦难。

——于丹

华夏出版社



人生充满波折，你要

学会淡定

罗健◎著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生充满波折, 你要学会淡定 / 罗健著. — 北京:
华夏出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5080-5633-3

I. ①人… II. ①罗… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第049935号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

人生充满波折, 你要学会淡定

作 者 罗 健

责任编辑 张秋红

封面设计 思想工社

封面图片 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

字 数 230千字

版 次 2012年4月第1版 2012年6月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-5633-3

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

用淡定的心态看云起云落

有人说：“人生如局，局如人生。”其实每个人的人生就像一个棋局，有高潮也有低谷，至于怎样度过，全凭弈者的心态。著名心理学家威廉·詹姆斯曾经说过：“世界由两类人组成：一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱的人。后者面临困难、挫折时总是逃避，畏缩不前，面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的也只有痛苦和失败。但意志坚强的人不会这样，他们在面对一切人生败局时，敢于直面挑战，乐观微笑地面对一切。”

人的一生不管是经历情场失意，还是官场失位，抑或是商场失利等打击，对于个人而言都有委屈时的苦闷，有面对挫折时的悲观和彷徨，这就是真实的人生。生活需要我们充满勇气地面对败局，

如何承受打击、如何面对失败是我们面临的最大挑战之一。

人生经历挫折其实是一种成长，生活中没有彻底的失败，暂时的失败是为了将来更大的成功。只有在失败中汲取经验教训，勇敢地挥手告别昨天、告别失败，才是你的最佳选择。乐观的人在遭受挫折和失败的时候，会把挫折和失败当作自我升华的最好时机，丑小鸭变成白天鹅，这是乐观和梦想创造的奇迹；豁达的人面对挫折或者逆境，会坦然相对，从而不断地走向成熟，这是平和与稳重创造的奇迹；热情积极的人遭遇挫折和失败，会把这些当作获得宝贵经验的一次经历，从失败走向成功，这是一颗积极的心创造的奇迹。人生没有过不去的坎，只有怯懦的心，勇于面对才是通往成功的捷径。

也许有人殷殷期待成功的到来时，迎来的却是失败，这让人的心如何能不悲哀？但是，身处逆境的人应该明白，既定的事实不能更改。没有理由徘徊，必须用加倍的努力去填补人生的一段空白。过去的一切决定着现在，现在的一切决定着未来，为了希望和成功，淡定地面对逆境和挫折才是人生的上上策。

溪流因为有了阻碍，所以才能有潺潺的流水声；秋霜因为有了

寒冷的锤打，所以秋天的枫叶才会红得那样透彻；人生的乐章，正是因为有了各种困难、挫折，才会变得壮美！有人曾经说过：“微笑对于一切痛苦都有着超然的力量，甚至能改变人的一生。”其实每个人都会遇到挫折，但是乐观的人善于把挫折锤炼成壮美的诗行；善于把挫折化作心灵的灯盏，照耀前进的路；善于把生命的绊脚石转变为人生的垫脚石。培根就曾说：“超越自我的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”如果把每一次成功都想象成一种幸运，把每一次失败都视作一次尝试，那么人的生活就会丰富很多，也会淡然很多。

人活在世上都要经历世事无常，谁也无法预料自己的人生。在饱经苦乐的人生中，如果一个人心中拥有淡定的信念，闲看庭前花开花落，轻摇羽扇城头，心怀坦荡、从容冷静、无忧无虑、看淡一切，练达而知内省、稳而重时机，那么就能活出真我，不被命运和外界左右和控制，从而收获丰硕的人生果实。

只有那些面对人生苦难，依然能够泰然处之的人，才能够在挫折的风帆中展翅翱翔，也只有这些人才能成为生活的强者。



CONTENTS

目
录

第一章 // 面对阻碍，你要淡定

- ◆ 逆境是前行的动力..... 002
- ◆ 在困境中修炼淡定心态..... 006
- ◆ 磨难只是新生的开始..... 010
- ◆ 抓住逆境中的希望..... 014
- ◆ 在逆境中化茧成蝶..... 018
- ◆ 有竞争才有生存..... 023
- ◆ 失败只是暂时没有成功..... 028
- ◆ 困苦中别有洞天..... 033
- ◆ 对挫折要心怀感恩..... 037
- ◆ 挫折不是缺点是起点..... 041

第二章 // 面对失败，淡定沉着

- ◆ 只有经历才有成功..... 048
- ◆ 失败是成功的奠基石..... 052
- ◆ 失败是人生最好的学校..... 055
- ◆ 失败是强者的起点..... 057
- ◆ 挫折用坚韧做铺路石..... 061
- ◆ 失败未必不英雄..... 064
- ◆ 失败让人生更精彩..... 067
- ◆ 拼搏改变失败的形式..... 070

第三章 // 跌倒了，站起来继续走

- ◆ 平庸源于没有阻碍..... 076
- ◆ 苦难是对人生的磨炼..... 080
- ◆ 淡定地看待挫折是人生的必修课..... 084
- ◆ 意志在困苦中锤炼..... 088
- ◆ 悬崖底下未必是绝路..... 092
- ◆ 不言放弃地坚守自我..... 096
- ◆ “枯井”效应的启发..... 100
- ◆ 敢于挑起苦难的担子..... 104
- ◆ 坚守理想，成功自会到来..... 107
- ◆ 大海上没有不带伤的船..... 111

第四章 // 成功从挫折中走出来

- ◆ 厄运是奇迹的沃土..... 118
- ◆ 淡定面对成功的曲折..... 123
- ◆ 成功源于勤奋而非运气..... 126
- ◆ 机会眷顾有准备的人..... 131
- ◆ 勇于接受命运的挑战..... 135
- ◆ 坚持到底，抓住时机..... 139
- ◆ 苦难是新生的开始..... 143
- ◆ 成功只是向前多迈一步..... 147
- ◆ 失意可以，但不放弃..... 151
- ◆ 面对挫折，保持淡定..... 154

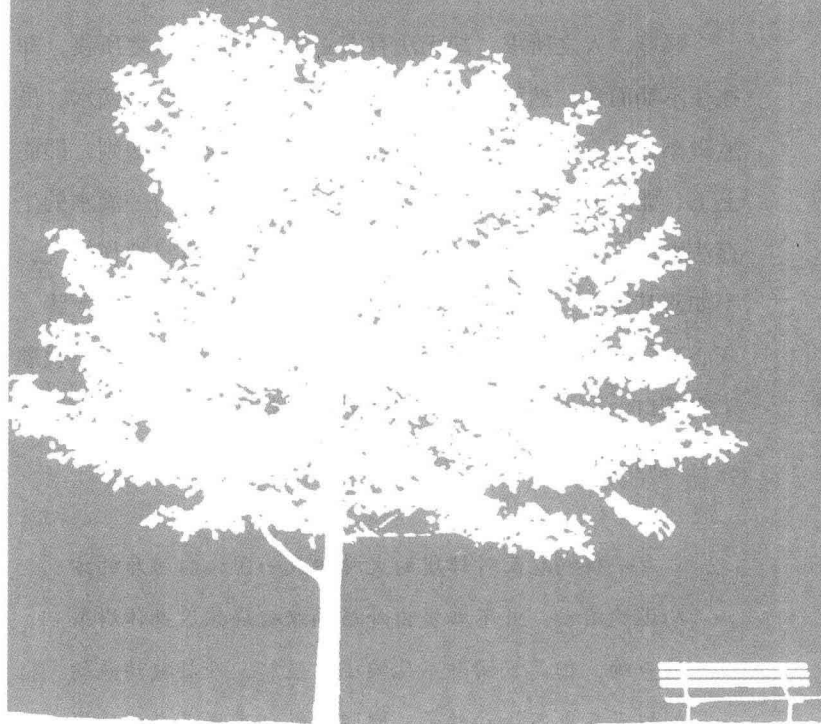
第五章 // 看清自我，掌握命运

- ◆ 成功的箭握在自己手里····· 162
- ◆ 正确认识自己的不足····· 166
- ◆ 学会欣赏自己····· 170
- ◆ 勇于向自己挑战····· 173
- ◆ 于挫折中超越自我····· 178
- ◆ 做吃螃蟹的第一人····· 182
- ◆ 不在同一个地方跌倒····· 187
- ◆ 从自卑走向美丽····· 189
- ◆ 阴影也是一种力量····· 192
- ◆ 接纳不完美的自己····· 195

第六章 // 淡定做人，笑对人生

- ◆ 生活是一场考试..... 204
- ◆ 没有伞的孩子自己奔跑..... 208
- ◆ 人生不可能被注定..... 212
- ◆ “伤害”是成长的机会..... 215
- ◆ 断翼天使也能高飞..... 218
- ◆ 坚持就能打败挫折..... 221
- ◆ 面对磨难，淡定处之..... 225
- ◆ 苦难是历练后的翱翔..... 231
- ◆ 总有一扇门是打开的..... 235

面对阻碍，你要淡定



英国哲学家培根说过：“正如恶劣的品质可以在幸运中暴露一样，最美好的品质也正是在厄运中被显示出来。”挫折和磨难是人生的一把利剑，它能砍断自身的胆怯，让人变得勇敢。每个人的人生都是由自己的特有经历构成的，没有规律可循。挫折只是人生特定环境下的必经之路，只要坚定信心，淡定面对逆境和挫折，就能锻造和历练出自己的美丽人生。



逆境是前行的动力

顺境，人之所求，却无法有求必应；逆境，人之所畏，却往往不期而遇。然而，该如何面对人生的逆境呢？一滴水，虽然渺小，却有无穷大的力量，这便是一滴水的生存法则，即能上下、能屈伸、能聚散，韧性十足。人也需要学习一滴水的生存法则，当处处碰壁时，不必太刚太硬，那样容易挫伤锐气，不如避其锋芒，如楔巧入；身陷困境时，千万不能太急太躁、灰心丧气，而应做到气定神闲、耐心等待，只要反复寻觅找准了突破口，必然会迎来柳暗花明的别样洞天。在人生的大舞台上，我们应该顺境自律、逆境图强，学会生存。

一群蚂蚁面对肆虐的火神扭成一团，向河岸的方向迅速滚动，并不断发出外层蚂蚁被烧焦后身体爆裂的声响，但是蚁团却不见缩小。显然，外层被灼焦的蚂蚁至死也不松动丝毫，肝胆俱裂也不离开自己的岗位。这些蚂蚁在逆境中，能团结一致，战胜困难，最终在逆境中求得了生存。

身陷困境时，千万不能太急太躁、灰心丧气，而应做到气定神闲、耐心等待，只要反复寻觅找准了突破口，必然会迎来柳暗花明的别样洞天。

逆境对于强者而言是攀登高峰的垫脚石，对于弱者而言则是走向毁灭的万丈深渊。由逆境走向成功的人除了有着惊人的

毅力和百折不挠的精神，还拥有不同凡响的冷静心态——淡定，是淡定的态度让他们从坎坷中看到希望，从挫折中吸取教训，从逆境中分析出新的路途；是淡定的态度，让他们在经历人生的风雨之后，变得更加踏实、更加智慧。

鲁滨逊不愿享受安逸舒适的生活，非常想航海闯荡。终于，他在19岁那年实现了自己出海航行的愿望，但没想到几经波折，自己会流落到一个荒岛之上。当他从昏迷中醒来，发现自己毫发无损，在千百般地感谢上帝时，他突然意识到了许多严重的问题：食物和水从哪儿来？睡在哪里？会有人来救我吗？我的衣服和储备应该怎样处置？于是，鲁滨逊又陷入了迷茫之中。但他没有自暴自弃，而是自力更生。

在饥饿面前，他不退缩，而是想办法圈养山羊，将一些麦种反复播种；没有住所，他仔细勘测，在一处地势高、有淡水、能遮阴的好地方搭建了一所“海滨别墅”，又在一处果园里搭建了一所雅致的“乡间小屋”。面对生活用具的缺乏，他毫不慌张，而是利用学习过的知识，制作了一件件简陋的家具；面对疾病的威胁，他利用“科学方法”与疾病作斗争；面对孤独，他注意调节情绪，训练鹦鹉，与狗结伴，营救野人；面对恐惧，他背水一战，与野人斗智斗勇。

人们常说，遇到风浪迎面而上的人，才算是生活中的强者。不论何时何地，不管遇到多大的困难，我们都不能被困难吓倒，要勇敢地面对，努力去克服，始终保持一种积极向上、淡定从容的心态。只有这样，才能像鲁滨逊那样，即使一个人

逆境对于强者而言是攀登高峰的垫脚石，对于弱者而言则是走向毁灭的万丈深渊。



在荒岛上生活了28年多的时间，仍然是生活的强者。

18岁的约翰·汤姆森是美国一名高中生，他住在北达科他州的一个农场。1992年1月11日，他独自在父亲的农场里干活儿。在操作机器时，他不慎在冰上滑倒了，他的衣袖绊在机器里，两只手臂被机器切断。汤姆森忍着剧痛跑了400米来到一间房子里。他用牙齿打开门闩，爬到了电话机旁，但无法拨电话号码。于是，他用嘴咬住一支铅笔，一下一下地拨动，终于打通了他表兄的电话，他表兄马上通知了附近有关部门。明尼阿波利斯州的一所医院为汤姆森进行了断肢再植手术。在医院住了一个半月后，他便回到北达科他州自己的家里。如今，他已能微微抬起手臂，并已经回到学校上课了。他的家人和朋友都为他感到自豪。

美国人为什么喜欢汤姆森呢？有的说，他聪明，用铅笔打电话，还会用嘴打开门；有的说，他喜欢干活儿，我们喜欢勤劳的人；还有的说，他身体真棒，以前肯定都在锻炼身体，不然早就没命了。一位学者概括了这些人的回答，人们除了佩服他的勇气和忍耐力外，还有一种独立精神。他一个人在农场操作机器，出了事又顽强自救，所以他是好样的。

生活亦是如此，总是在人生的道路上布满荆棘，敢于直面人生的勇士可以坦然地踏过去。逆境只是人生路上的一道防线，拥有淡定心态的人能突破这道防线看见远处的“千里风光”，而不能够冷静对待、无法突破的人只能在困境的泥沼中

逆境只是人生路上的一道防线，拥有淡定心态的人能突破这道防线看见远处的“千里风光”。

挣扎。这就是人生，不以个人的意志为转移，也不以个人的喜好而选择要不要接受困苦。但是，不管将要迎接怎样的困苦，只要保持淡然的心态，逆境就是一种前行的动力。

不管将要迎接
怎样的困苦，只要
保持淡然的心态，
逆境就是一种前行
的动力。