

一部用故事来诠释成功与幸福真谛的人生指南

每个人的一生都注定要经历沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。当你扛不住的时候，读一读承载着深刻人生哲理的小故事，它有助于你摆脱迷茫、缓解压力，直面自己的痛苦与挫折，告别偏执与消极，重拾积极生活的信心，变得更加充实且富有激情！

当你扛不住的时候 应该读的故事

大全集

文若愚 主编

扛住
生活的压力
勇敢面对人生挑战



因为扛得住，所以成功；因为扛得住，所以幸福

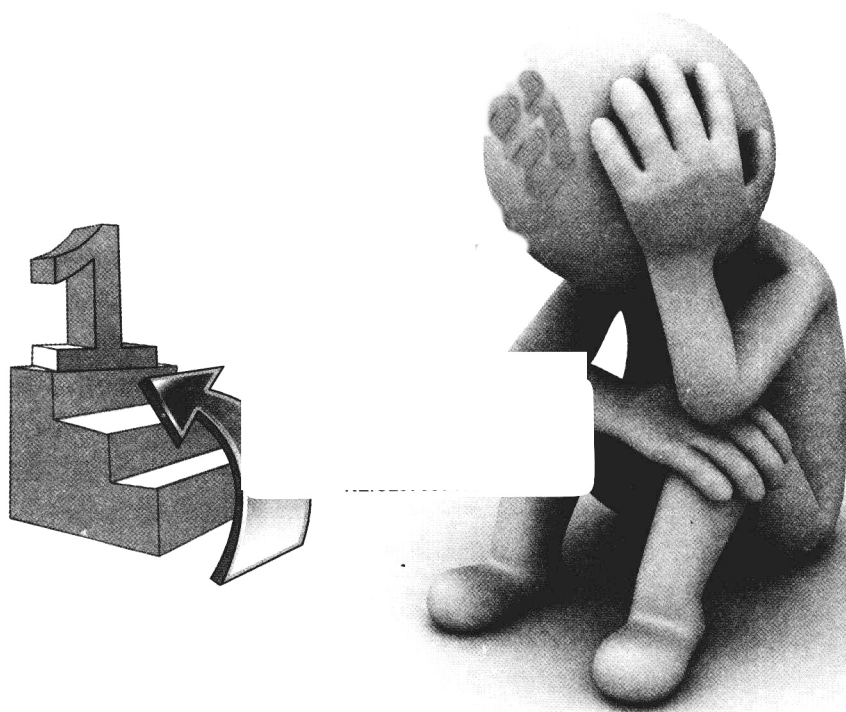
当各种各样的磨难战胜了我们，它就是屈辱；当我们战胜了磨难，它就是财富。一个懂得生活、直面自己的痛苦与挫折的人，是不会让自己被各种各样的磨难击垮，更不会让自己陷入痛苦与不幸的泥沼中，而是将其化为人生拼搏的动力，争取人生的成功。

北京联合出版公司

一部用故事来诠释成功与幸福真谛的人生指南

当你扛不住的时候 应该读的故事 大全集

文若愚 主编



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

当你扛不住的时候应该读的故事大全集 / 文若愚主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2013.1

ISBN 978-7-5502-1239-8

I . ① 当… II . ① 文… III . ① 故事—作品集—世界 IV . ① I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 287984 号

当你扛不住的时候应该读的故事大全集

主 编: 文若愚

责任编辑: 丰雪飞

封面设计: 凌 云

版式设计: 凌 云

责任校对: 文 娟

美术编辑: 杨玉萍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 800 千字 1020 毫米 × 1200 毫米 1/10 44 印张

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1239-8

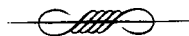
定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821

前言



生活并不是一帆风顺的，一些意想不到的痛苦、挫折、失败等总会猝不及防地袭来：公司处境的艰难、生活的欲求、家庭的重负、健康的威胁、感情的结束、亲人的离去、努力打拼却徒劳无功、人生一次次陷入低潮……这个世界已经变得不是你想象的样子，于是许多人因为经历了许多焦虑、担心、伤心、感慨、沮丧，致使无法放松、无法维持平和适意的生活，于是不得不发出这样的感慨：真是有些扛不住了。

一个人要想跟上时代的脚步，要想活得健康快乐，必然需要一番悉心经营才有可能实现。没有什么桃花源，背负压力前行是我们的时代特征，人活着就是一场修行，风风雨雨、磕磕绊绊在所难免。没有各种各样的挫折，一切美好、快乐、幸福都失去了意义；没有各种各样的磨难，一切奋斗、渴求、拼搏也不过是虚设。

这些挫折、磨难是一把双刃剑。可以激发生机，也可以扼杀生机；可以磨练意志，也可以摧垮意志；可以启迪智慧，也可以蒙蔽智慧。它不是消极避世的借口，更不是让人们无所作为，任凭命运摆布。它能让强者更强，练就出色而近完美的人格；但同时也能够将弱者一剑削平，就此倒下。当磨难战胜了我们，它就是屈辱；当我们战胜了磨难，它就是财富。只有摆脱压力带来的人生羁绊，在磨难中勇敢前行，我们才能最后成功。

一个懂得生活、懂得如何释压的人，是不会让自己被各种各样的挫折、磨难击垮，更不会让自己陷入痛苦与不幸的泥沼中，而是将其转化为人生拼搏的动力，争取人生的成功。能扛住生活重压的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的经历变得甜美珍贵，能把烦琐的事项变得简单可行。扛住了生活给予你的各种各样的压力，才能在人生的旅途中不断发现生机盎然的绿色，找到向上攀登的阶梯，而不会在中途搁浅。几乎所有感到生活幸福的人都懂得缓解压力的黄金法则，这不是一种逃避而是智慧、是嘉奖、是成熟的心灵散发出的睿智芳香。缓压片刻，你的生命能再次回升，踏在成功之路上的脚步将更加坚定。

因为走在一条充满太多欲望的人生路上，所以你必须做生活的勇者，寻找幸福的方向，才能创造属于自己的快乐与幸福！《当你扛不住的时候应该读的故事大全集》是一本能给你希望与力量之书，从职场、创业、危机管理、求知、亲人、健康、磨难、为人处世、感情、幸福、信念、坚持、选择等十三个方面来列举有助于你摆脱迷茫、缓解压力的故事。在经历人生的跌宕起伏之后，你若仍能守住生活的平衡，直面自己的痛苦与挫折，告别偏执与消极，轻松化解压力，重拾积极生活的信心，让你的生活从此告别沉重和平庸，变得更加充实且富有激情！

各种各样的挫折、磨难虽无法避免，但我们可以学会“扛住”，才能在逆境中获得快乐。希望本书能帮助正在面临困难与艰辛的人们，扛住生活的压力，勇敢面对人生挑战，相信风雨过后一定会见到美丽的彩虹。

目 录



第一章 职场——成功是一扇虚掩的门

面 试	2
第九次敲门	2
老板录用谁	3
路就在自己脚下	4
“不可能”的成功	5
成功的门是虚掩的	5
拥抱对手	6
金牌主持人	7
勇气致胜	7
要做就做推销员	8
音乐贺卡的启示	9
最后一周	9
1885 次拒绝	10
幸运与倒霉	10
谁是勇敢者	11
招聘司机的面试题	12
没钱也能吃饭	12
21 号	13
博士的尴尬	13
将军和驴子	14
猎人与狼	15
琴师与歌唱家	15
马克·吐温弃商从文	16
丘吉尔炒股	16
排在最后	17
主人杀鸡	18
阿华送稿	18
未封口的信	19
竞选总经理	19



忍无可忍仍需忍	20
研究生与大专生	20
你在为谁工作	21
无可奉告	22
只想跑过你	22
采访大法官	23
副总统之路	23
宠物狗和驴子	24
规 矩	24
安分守己	25
跳棋之道	25
不可替代的助手	26
揣在怀里的剪刀	26
一份早餐的代价	27
如何毛遂自荐	28
辞职与升职	28
谁的错	29
内心忧郁与貌似明快	29
转了一圈	30
小公司和大公司	31
机会只有三秒	31
把外面的椅子搬进来	32
小芳的故事	33
重要的尾数	34
只剩下她一个	34
总是微微笑着	35
要忍耐一下	35
面对拒绝要多动脑筋	36
洛克菲勒的第一份工作	37
败者的起点	37
青年人和社长	38
就职风波	39
一枚硬币	39
大苹果永远在头上	40
哪里需要去哪里	41
抱怨不如行动	42
整洁的形象	43
欣赏对手	44
泡茶是小事，但包含深刻的做人道理	45
让自己喜欢上目前的工作	45

第二章 创业——在逆境中开拓人生

希尔顿饭店的来历	48
从穷人到富翁	48
修车工人与汽车大王	49
丰田秀二的发展之路	49
黛比的食品店	50
永不放弃	51
有心与无意	51
“80” 而立	52
每桶 4 美元	53
销售员与企业家	53
日本麦当劳传奇	54
冒险经营者	55
一个土豆的创业	56
梦想、承诺、坚持	61
伟大是熬出来的	63
别着急站起来	64
主动赢取机遇	65
进取心创造卓越	66
用忍耐构建生命的支点	67
成功要有屡败屡战的精神	68
打不碎的意志	69
不计较一时得失方能成大事	70
挫折是成功的法宝	71

第三章 危机管理——化解困境，走向成功

灾难与奇迹	74
椅 背	74
从小技师到百货业巨子	75
推广优种土豆	75
沉默时间	76
谁比谁聪明	76
将成本降到最低	77
画 像	77
1 + 1>2	78
两家店铺	79
两辆中巴	79
报童给人的启发	80



酱菜广告	80
加鸡蛋	81
一份情报	82
两名推销员	82
放哨的大雁	83
外来的和尚会念经	83
伐木工人	84
财主立遗嘱	84
新调来的主管	85
不拉马的士兵	86
燕王招贤	86
两熊赛蜜	87
鲶鱼效应	88
艾森豪威尔的领导艺术	88
子贱治单父	89
寻找真正的对手	90
价值千万美元的培训	90
放弃是为了更好地选择	91
奖金	92
什么成就了摩根家族	93
戈恩的改革	93
林达的创意	94

第四章 求知——不畏艰难，挑战自我

永远不晚	96
拔去心中的杂草	96
从落榜生到研究生	97
在逆境中开拓人生	97
童第周的故事	98
不断自我挑战的海伦·凯勒	99
与苦难作战	100
知道得越多，压力越大	101
人生的竞赛场	102
无时无刻不在学习	103
谁也阻挠不了我的理想	104
学而不厌	105
只看自己所有的，不看自己没有的	106
学习永远不晚	106
只要活着，就应该勤奋学习	107

人生因准备充分而丰富多彩	108
让梦想化为现实	109
视角与机遇	109
青年画家	110
儿时的梦想	110
只要脚步不停歇，那么失败就只是暂时的	111

第五章 亲人——我们坚强的后盾

母爱永恒	114
伟大的亲情	115
母亲永不卑微	115
永不上锁的门	116
救命之水！要命之水！	117
一碗馄饨	117
母亲包的饺子	118
另一个儿子	119
两个电话	119
爱在地震瓦砾中	120
便当里的头发	121
慈母的声音	121
母爱最伟大	122
母亲与我	123
一包瓜子仁	124
牛的母爱	124
如何爱人	125
只有你懂得欣赏我	126
奇迹的名字叫父亲	126
最崇高的父亲	127
父 亲	128
父亲的爱	129
买幸福	130
戴维·布瑞纳和他的父亲	130
爸爸，下辈子别松手	131
父爱安全网	132
喷呐声声父爱浓	133
哑 父	135
药里有种成分叫父爱	137
爸爸，请原谅我 17 岁时才读懂你	139
老题新问	141



怜悯可以走多远	142
父母之爱	142
家是什么	143
幸福的第六根手指	144
哥，我是小贝	145
兄弟与弟兄的另一种诠释	148
压在箱底的录取通知书	150
我和弟弟	152
手足情深	154

第六章 健康——相信自己，永不放弃

帕格尼尼的一生	156
趴着比坐着高	156
劣势与优势	157
莉蒂雅	157
“天使”男孩的感悟	158
人生亦会柳暗花明	158
罗伯特·巴拉尼	159
傻子与天才	160
感谢上帝	160
最后一片树叶	161
盲人如何跳伞	162
残疾女孩与诺贝尔文学奖	162
顽强的人生才美丽	163
美丽的蝴蝶	165
用脚画画的杜兹纳	166
没腿的人的启示	166
提灯笼的盲人	167
苏珊的帽子	167
永远不说自己做不到	168
做个永不退缩的人	169
以微笑面对不幸	170
做人生的强者	171
命运的第二次机会	172
或许那也没什么大不了的	173
生命的滋味	174
为自己创造成功	175
用心感受每分每秒	175
巴拉尼的故事	176

在困境中引爆潜力	177
生命需要挑战	177
不向困难屈膝	178
扼住命运的咽喉	179
化蛹为蝶	180
苦难中不言放弃	181
身残志坚天地宽	182

第七章 磨难——让我羽化成蝶

向厄运说声感谢	184
不经历风雨，怎能见彩虹	184
厄运打不垮的信念	185
破茧成蝶	186
承认失败，学会坚强	187
学会接受无法改变的事情	188
活着的 10001 条理由	189
一切不过是从头再来	190
我最幸福	191
在困苦和磨难中学会忍耐	193
从失败的废墟上站起来	194
人生需要苦难的洗礼	196
抓住机会，用苦难磨炼自己	197
日子难过，更要认真过	198
击败逆境，你就能笑到最后	199
逆境，你剥夺不了我的快乐	200
关了你一道门，就会为你打开一扇窗	201
聆听训诲	202
感谢折磨你的人	203
感谢羞辱，它是“激励”的别名	204
给自己一个突破自我的机会	205
生活在折磨中升华	206
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	207
耐心地做你现在要做的事	208
工作中的折磨使你不断超越自我	209
顾客把你磨炼成上帝的天使	209
笑看天下几多愁	211
冷静是一种出色的自制力	212
幸福的榜单上，第二名同样是英雄	213
用一颗清净的心领取幸福	214

第八章 为人处世——做人做事要有方有圆

别拿诚信开玩笑	216
我们心里有眼睛	216
金钱换不来尊重	217
万千遗产敌不过一个好名声	218
帮助别人也是帮助自己	219
骨气是笔大财富	220
严守做人这把锁	221
可以贫穷，但不能失去自尊	221
公正让我别无选择	222
成熟的麦穗懂得弯腰	223
勇敢源于信任	224
崇高与卑劣	224
守时是最大的礼貌	225
失误，不应该成为虚伪的借口	226
原则不容更改	227
良心的惩罚	228
挺起你的胸膛	228
弱者同样需要尊重	229
没有任何借口	229
君子当以谦逊为本	230
一杯牛奶	231
情绪不好	232
迟到的艺术	232
国王的画像	233
贪婪的流浪汉	234
儿媳和婆婆	234
萧伯纳与卡秋莎	235
谁喝谁的汤？	235
射线	236
不只是 20 块钱	236
咬过的包子	237
坏脾气与钉子	237
白人女士与黑人男士	238
记住和忘却	239
请尊重负重者	239
循环的回报	240

盲人提灯笼	240
谁是对的	241
猎人、马和梅花鹿	241
螃蟹的愿望	242
丑陋的兔子	242
搬石头	243
学会说“不”	243
天才球星之路	244
人 缘	244
过 桥	245
简单的赞扬	245
蜜蜂和天神	246
华盛顿与佩恩	246
给别人真正需要的	247
奇怪的惩罚	247
一个半朋友	248
狡猾的狐狸	248
骆驼和商人	249
婆媳之间	249
弦外之音	250
6/6 的人生	251
黑煤块与白窗帘	251
发 泄	252
误 会	253
宽 大	253
雨中的小贩	254
为时已晚	254
传话游戏	255
葡萄树情缘	256
比尔的秘密	257
是什么改变了上校	257
尊严的距离需多远	258
天堂里的画眉	259
玫瑰的朋友	259
关键的一脚	260
沉默的卡尔文	261
几只野山羊	261
谁是不请自来的人	262



第九章 感情——情深则万象皆深

最爱你的人最先放手	264
你说什么？我听不到哦	265
爱你，所以走在你左边	266
旧光阴中的老爱情	267
餐桌上的爱情	268
一罐爱情	269
白菜爱情	270
爱情底子是碗幸福的白粥	271
爱的最高境界	272
爱的密码	273
善意的谎言	274
乡村的爱情	274
爱情似一盏灯	276
友谊与爱情	277
柠檬茶	278
真爱的选择	278
让你久等了	279
地铁里的爱情	280
一床棉被的温暖	281
爱情是一种面对面的相遇	282
恋爱中的男人必须回答的问题	283
企鹅的石头	284
钥 匙	285
直面现实，不失浪漫	285
珍惜眼前人	287
爱我的人还是我爱的人	288
不完美也幸福	289
好马也吃“回头草”	289
爱其实很简单	290
给爱人自由	291
爱情不可以握得太紧	292
爱需要勇气	292
不要错过爱的季节	293
当爱已成往事	294
爱情在于经营	295
爱的双方是平等的	296
爱不一定要占有	297

半年前后	298
斗牛士与爱情	298
“铁娘子”与出色的家庭主妇	299
晏子拒婚	299
绝世恋情	300
寻找自己	300
弯曲的雪松	301
牵 手	301
爱的秘密	302
麻将刘戒赌	302
两个女人的婚姻	303
玛丽的抱怨	303
一只蝴蝶的力量	304
左手右手的爱情游戏	304
你爱的，只是我爱你的感觉	306
爱，就在你身后	307
两个相爱的乞丐	308
不要任何婚姻理论	309
黄昏泪	309
爱，让黑暗有了光明	311
特别的赞美	312
为爱而放弃	313

第十章 幸福——掌握在自己手中

幸福的哲学	316
幸福源自心态	316
健康是福	317
珍惜所拥有的	318
运动让生命之树常青	319
幸福要用心发现	320
幸福是最大的财富	321
人人都享有幸福	322
你是世界上最幸福的人	322
合适的才是最好的	323
幸福就在身边	324
幸福要靠追求	325
豁达者的幸福	326
自由就是幸福	326
幸福住在相对望的门里	328



幸福在你心中	328
最好的幸福	329
体验幸福的味道	330
幸福是一种心灵的感觉	331
幸福源于一颗感恩的心	333
被人需要，是一种幸福	333
生命不可弃权，活着就是幸福	335
幸福总在一拿一放间溜走	336
幸福在于失意时的忘却	337
被人信任是一种幸福	338
“顺其自然之性”便能获得幸福	339
幸福就在你身旁	340
还自己简单的小幸福	341
简单即幸福	342
幸福的秘密就是做好自己	343

第十一章 信念——相信你能，你就无所不能

正确认识自己	346
脚比路长	346
把任何怀疑的思想驱逐掉	347
信念的力量	347
怀有成为珍珠的信念	348
积极的心态	349
成功由心态掌控	350
心境不同结果不同	351
做自己的主人	351
最优秀的人就是你自己	352
恐惧是心灵之魔	353
击好下一个球	355
生命的潜能	355
生命完全属于你自己	356
人生的 5 枚金币	357
自己就是上帝	358
把握自己的人生	358
走自己的路	359
打好自己手中的牌	360
不过一念间	360
好好活着	361

世界的颜色由你自己决定	362
自己是面镜子	362
跳出心中的高度	363
生命之旅由自己驾驭	363
打破心灵的围墙	364
按自己的曲子跳舞	365
坚持自己的选择	365
坚持你的信念	366
充满希望地生活	367
信心创造奇迹	367
如何拯救落水者	368
信念伴你走出困境	369
生命在，希望就在	370
信念是生命的脊梁	371
给自己一个悬崖	372
希望之灯永不灭	373

第十二章 坚持——阳光总在风雨后

坚持下去就会成功	376
只有泥泞的道路才能留下脚印	377
失败也是一次机会	377
给自己加油	378
愿望与现实之间	379
不拒绝命运的雕琢	380
找到自己的优势	380
失败时善于变通	381
耐得住等待，苦尽甘来	382
相信自己的梦想	382
失败时不找任何借口	383
换个角度看人生	383
像斗士一样生活	384
比别人更努力	385
再坚持一下就成功	385
不懈追求才能羽化成蝶	386
最难战胜的敌人是你自己	387
坚持到底，绝不轻易放弃	388
熬过去就是胜利	389