

心灵励志羊皮卷
Xinling Lishi Yangpigu



当身处逆境，许多人会感到失意，认为是上帝抛弃了他们，然而，逆境却是上帝赐予的一份厚礼，因为逆境中锻炼出来的坚忍的品质正是成才的重要财富。

逆境 人生价值

磨炼

NIJING
MOLIANRENSHENGJIAZHI

漫长的人生道路上，会遇到许多不如意，不顺利的处境。



逆境是一种恩赐，逆境是一笔财富

赵晓波 主编

内蒙古人民出版社

心灵励志羊皮卷
Xinling-Lizhi Yangpiju



逆境 人生价值

磨炼

NIJING
MOLIANRENSHENGJIAZHI

漫长的人生道路上，会遇到许多不如意，
不顺利的处境。

逆境是一种恩赐， 逆境是一种恩赐，

图书在版编目(CIP)数据

心灵励志羊皮卷/赵晓波主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.1

(心灵励志羊皮卷 / 赵晓波主编)

ISBN 978-7-204-09839-2

I. 心 ... II. 赵 ... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005878 号

心灵励志羊皮卷

作 者 赵晓波

责任编辑 那 顺

封面设计 纸衣裳书装

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 120

字 数 2000 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-09839-2/G·2870

定 价 248.00 元(全十册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

目录

Contents

第一章 无畏逆境 树立必胜的信念

信念是成功的保障	/002
黑气球也能飞上天	/005
乌云背后总有阳光	/008
一切胜利惟存于心	/011
保持面对现实的勇气	/014
自信，便攻无不克	/016
让欲望在胸中燃烧	/019

第二章 引导逆境 调和不平衡的心态

心态决定成功	/024
成功面前没有埋怨	/026
逆境中要学会放松	/028



不同的心态，成就不同的事业	/031
积极热情的奇效	/033
用爱心抚平痛苦	/035
让微笑赶走忧虑	/037
别人怒，我不怒	/040
适应压力，别逃避	/042
让失去变得更可爱	/045
保持心灵的平衡	/047

第三章 对抗逆境 唤醒沉睡的潜能

找出自身的天赋	/052
生命之树长青	/055
寻找希望的种子	/057
追求自立，改变命运	/060
敢于挑战贫穷	/063

第四章 忍耐逆境 等待明天的希望

顶住恶劣环境的煎熬	/066
退让是为了最终的胜利	/068
坚忍能在逆境中崛起	/071
耐心地等待黎明的到来	/073
坚持，就能梦想成真	/075

第五章 改善逆境 搞好人际间的沟通

叩开情绪共鸣的大门	/080
-----------------	------



以诚待人，金石可开	/083
君子风范感人心	/086
豁达大度交益友	/089
反击侮辱讲技巧	/092
自搭台阶巧下台	/095
找出被冷落的原因	/098
机智地化解婚姻的危机	/100

第六章 管理逆境 设定切实可行的目标计划

列出生命的清单	/104
目标使人锲而不舍	/107
抓住工作的重点	/110
盯紧目标，不半途而废	/112
向心中的目标前进	/115
学会调整你的期望值	/118
见机行事，顺势而为	/121
抓住今天，立刻去做	/124

第七章 谋划逆境 妙用神奇的计策

善于谋划，巧于行动	/128
连环妙计，步步中意	/131
出其不意，攻其不备	/134
欲取先予，打造信誉	/137
围魏救赵，攻击软肋	/140
巧设香饵，智钓金鳌	/143
以退为进，海阔天空	/146



以静待哗，立于不败	149
-----------------	-----

第八章 扭转逆境 巧借外界的力量

借力使力，为我所用	/154
外面的大树好乘凉	/157
借风开船行万里	/160
拜求名师，武装自己	/163
巧借友人脱险境	/166

第九章 突破逆境 激发创新的思维

创新离不开冒险	/170
换一种思路走向成功	/173
奇妙想法，两全其美	/176
创造机会，领先一步	/179
不拘一格，灵活变通	/182
反过来想，不矢是好办法	/184

第一章

无畏逆境 树立必胜的信念



信念是成功的保障

成功是一种结果，并不是真正的原因。真正的原因是一个人的想法。要真正改变一个人，就必须改变他的观念。

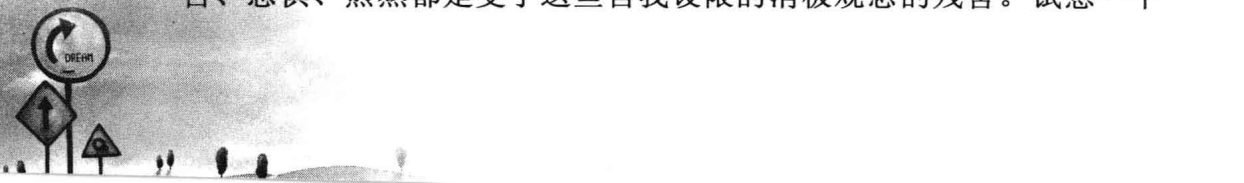
人只要有一个信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境都能适应。

每个人都梦想成功。谁不想拥有健康的身体，超人的智慧，巨大的财富，美满的家庭和良好的人际关系？但是成功女神总是躲着大多数人。于是有人报怨自己生不逢时，有人哀叹自己运气不佳，也有人觉得生来就不如别人，于是随波逐流，心甘平庸。

那么到底具备什么样的素质才能成功呢？一个人之所以会成功，是因为他的思想和别人不一样。成功是一种结果，并不是真正的原因。真正的原因是他的想法。要让想法产生结果，就要通过具体行动。成功与失败最重要的差异，就在于行动的方式。要改变行动的方式就要改变思维的模式。每当我们决定要做一件事时，是凭借自己的观念在做决定。

一个人的行为跟他的观念有绝对的关系。假如你觉得身体很重要，你会设立一些健康的目标，会开始做一些促进健康的事情；假如你觉得财富很重要，你会想办法赚更多的钱，去积极地行动让自己致富；假如你觉得朋友最重要，在你面临抉择时，通常你会选择朋友。所以要真正改变一个人的行动，就必须改变他的价值观，改变他的信念。

“我不够好”、“我不太聪明”、“我运气不好”、“别人都不喜欢我”、“这辈子我完了”等等，这些消极观念深深影响了我们。许多痛苦、恐惧、煎熬都是受了这些自我设限的消极观念的残害。试想一个



人如果认为自己很笨，而对难题，他会以“反正我学不会”为借口而搪塞过去。他不会觉得自己该对“学不会”负责，因为他认为“学不会”的原因是他无法控制的遗传因素，而不是个人不努力的结果。

相反如果一个人自认聪明能干，他是不会容忍逃避困难的。因为这样会损害了他的自我形象，是对自我的否定。

在生存竞争中最后赢得胜利的人，一举一动中一定充满了必胜的信念，他的非凡气度一定会使人自然对他产生特殊的尊敬。人人都可以看到他生机勃勃、精力充沛的样子。而那些被击倒在地陷入困境的人，却总是一副死气沉沉的样子；他们看起来缺乏决断力和自信；无论是行动举止、谈吐态度，他们都容易给人一种懦弱无能的印象。

日本的小泽征尔是世界著名的音乐指挥家。意大利的米兰斯拉歌剧院和美国大都会歌剧院等许多著名歌剧院，都曾多次邀他加盟执棒。一次，他去欧洲参加音乐指挥家大赛，决赛的他被安排在最后一位。小泽征尔拿到评委交给的乐谱后，稍做准备，便全神贯注地指挥起来。突然他发现乐曲中出现了一点不和谐。开始他以为是演奏错了，就让乐队停下来重新演奏，但仍觉得不和谐。至此，他认为乐谱确实有问题。可是在场的作曲家和评委会的权威人士都郑重声明：乐谱不会有问题，是他的错觉。面对几百名国际音乐界的权威人士，他难免对自己的判断产生了犹豫，甚至动摇。但是，他考虑再三，坚信自己的判断是正确的。于是，他斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”他的声音刚落，评委席上的那些评委们立即站立起来，向他报以热烈的掌声。

原来这是评委们精心设计的一个圈套，以试探指挥家们在发现错误而权威人士又不承认的情况下，是否能坚持自己正确的判断，因为只有具备这种素质的人，才真正称得上是世界一流的音乐家。

试看世界上一切事业的失败，大多数并不是由于智商、资历经济等等的原因，而是因为缺乏自信。

人生最大的损失，除了丧失人格之外，就要算失掉自信心了。当



一个人没有自信心时，任何事情都不会成功，正如没有脊椎骨的人是永远站不起来的。

换句话说，处于信心庇护下的人能从束缚、妨碍、担忧和焦虑中解放出来。他有行动的自由，他的能力也能得以自由发挥，而这两种自由对取得巨大的成就是必不可少的。因此我们说，对于成就大业来说，信念是必不可少的。

当然，积极的信念不是高傲自大和自以为是的自恃，而是在正确的理论指导和实践经验基础上的信念。自信是抵制错误导向和坚守正确决断的必备素质。只有自己不动摇，才能帮助动摇者。只有相信自己，才能赢得相信。

黑气球也能飞上天

有坚强的自信，就能够成就神奇的事业。

在生活中，是我们的内心世界在起作用，使我们上进的内部动力就是我们的信心。

相信自己能做，你就能做！

有一个人在集市上卖气球，他有多种颜色的气球，红的、黄的、蓝的和绿的。每当买的人少的时候，他就放飞一个气球。当孩子们看见气球升上去时，就都想买一个。这样，卖气球的人的生意就又好起来。这个人一直重复着这个过程。一天，他感到有人在拉他的衣服，他转过身来，只见一个小男孩在问他：“如果你松开一个黑色的气球，它也会飞起来吗？”卖气球的人被这个男孩的专注所打动，和蔼地说：“孩子，不是气球的颜色使它飞起来，使它飞起来的是里面的气体。”

我们的生活也是如此。在生活中，是我们的内心世界在起作用，而使我们上进的内部动力就是我们的态度。

你是否想过，为什么有些人在同样的逆境中会比其他的人更成功更快乐？其实，这没有什么秘密，这些人只不过是在思考和工作对自己抱有坚定不移的信心而已。来自哈佛大学的一个研究更是发现，一个人的成功 85% 取决于他在顺境或逆境中都有坚定不移的自信，而只有 15% 取决于智力和其他因素。

罗伯特博士在哈佛大学主持了一系列有趣的实验，实验对象是 A、B、C 三组学生与三群小白鼠。他对 A 组学生说：“你们很幸运。你们将和天才小白鼠在一起。这些小白鼠相当聪明，你们会到达迷宫的终点，并且吃许多干酪，所以要多买一些喂它们。”



他告诉 B 组学生说：“你们的小白鼠只是普通的小白鼠，不太聪明。它们最后还是到达迷宫的终点，并且吃一些干酪，但是不要对它们预期太高，它们的能力与智能只是普通而已。”他又告诉 C 组学生说：“这些小白鼠是真正的笨蛋。如果它们能找到迷宫的终点，那真是意外。他们的表现自然很差，我想你们甚至不必买干酪，只要在迷宫终点画上干酪就行了。”

以后的 6 个星期，学生们都在精确的科学模式下从事实验。天才小白鼠就像天才人物一样地行事。它们在短期间内很快就到达了迷宫的终点。你期望从一群“普通小白鼠”那里得到什么结果呢？它们也会到达终点，但是在这种过程中并没有写下任何速度记录。至于那些愚蠢的老鼠呢？那更不用说了。只有一只最后找到迷宫的终点，可以说是一个明显的意外。

有趣的事情是在于，根本没有所谓的天才小白鼠和愚蠢小白鼠之分，它们都是从同一窝小白鼠中来的普通小白鼠。这些小白鼠的成绩之所以不同，是参加实验的学生态度不同而产生的直接结果。简而言之，学生们因为看到小白鼠不同才对它们抱有的信心不同，而不同的处理导致不同的结果。

后来，这个有关小白鼠的实验，扩展到当地的一个小学。

有人告诉一位教师：你很幸运，你跟天才儿童在一起。这些学生非常聪明。你的问题还没说完，他们就会给你答案。然而，你要小心，他们可能聪明得想要愚弄你。他们有些人想偷懒，希望你少留作业，不要听他们的。他们都会把作业赶出来，你只要把作业交给他们就行了。如果你给他们带来信心，以及一些日常的爱护、训练与真诚的兴趣，这些小孩就能解决最困难的问题。

有人告诉第二位教师：“你教的是普通的孩子。他们既不太聪明也不太愚蠢，只有一般的智商、背景和能力，所以我们能预期的只有普通的效果。”

在该学年结束时，天才学生个个都比普通学生领先很多。事实上，



根本没有天才学生，所有学生都是普通学生。唯一不同的就是教师对学生是否抱有信心。教师认为普通学生是天才，所以就把它当成天才对待，而他们也做得真像天才一样。

你看历史上的富兰克林出身微寒。兄弟姐妹 17 人，他排行 14。因为家境太穷，他只读了两年书便在家帮助父亲做蜡烛，12 岁到印刷厂当学徒。虽然失去了上学的机会，但他并没有放弃学习，长年一边做工一边自学。正是这种必胜的信念，使他后来成为了文学家、科学家、发明家、出版家、政治家、外交家和社会活动家。他还参加起草了举世闻名的美国《独立宣言》。

爱因斯坦小时候也被人看作是笨孩子。1895 年，爱因斯坦报考苏黎世联邦工业大学落榜，补习一年后第二年才考上，毕业后又无处就业。两年后，正是这个落榜者在无师自通，又远离学术中心的情况下，只身闯入物理学领域，沿着他早在 16 岁时对于光线的独特想像的思路，开创了非常难能可贵的科学研究。1905 年，26 岁的爱因斯坦创立了狭义相对论。他应用光的量子观念成功地说明了波动理论无法解释的光电效应。这个新的时空观念对现代科学思想产生了决定性的巨大影响，是一个科学思想的革命和飞跃。这一伟大成果使他在 1921 年荣获诺贝尔物理学奖。

以上几个成功者的例子说明，家境、学历甚至智商都不是成功的决定性因素。成功者特点不一，但往往都具有一些共同的特点：自信，主动，喜欢不受束缚地独立思考，具有寻根问底的好奇心和探索精神，敢于创新，敢于竞争和冒险，渴望自己胜过别人，工作起来专注而快速，情绪稳定，能控制自己，能仔细和别人交流等等。而其中，必胜的信念又是最为重要的。



乌云背后总有阳光

每一种挫折或不利的突变，都带着同样的或更大的成功的种子。

我们并非都是英雄，我们的奋斗结果不一定能改变客观世界，但它却能改变我们的心态世界，使人们能沿着我们的心灵之路前进。

我们很多人都有这种切身感受：当自己春风得意之时，便会感觉生活处处充满阳光；而一旦遇到困难，或身处逆境时，就觉得生活一片阴暗，甚至感到世界的末日即将来临！因此，个人主观性在很大程度上影响和改变着人们的生活和事业。

《时代周刊》上登过一篇文章，谈到第二次世界大战时，有个士官在瓜答卡纳岛战役中被炮弹碎片刮伤喉咙，输了七筒血。他写了张纸条问医师：“我会活下去吗？”医师回答说：“会的。”他又问：“我仍可以讲话吗？”他又得到了肯定的答复。于是这个士兵在纸上写道：“他妈的，那我还有什么好担心的？”

是啊！你为什么也不停止忧虑，对自己说：“他妈的，我还有什么好担心的？”也许你就会发现，你所面临的逆境其实微不足道，不值得操心。

拿破仑·希尔说：“每种逆境都含有等量的成功的种子。”试想，生活中是否曾经有些事情似乎有巨大的困难或不幸的经历，它们却鼓舞着你取得了成功和幸福；倘若没有这些东西，你可能反而不会取得这种成功和幸福。这种情况难道不是事实吗？

在逆境中，经过种种苦难的考验，在徘徊中看到的希望，能够激励你取得成功。大科学家爱因斯坦在逆境中也要追求希望，因为牛顿的定律不能解答他的一切问题，所以他不断地探究自然，终于提出了



相对论。根据这种理论，人们找到了击破原子的方法，懂得了质量与能量相互转换的关系，并成功地征服了空间，解决了许多令人费神的问题。如果爱因斯坦没有这种坚信每朵乌云背后都必有阳光的信念，这些成就是不可能取得的。

当然，我们并非都是爱因斯坦，我们的奋斗结果不一定能改变客观世界，但它却能改变我们的心态世界，使人们能沿着我们的心灵之路前进。

看一看体育发展史上的事件，我们更能明白这点。

多少年来，人们一直以为在四分钟内跑完一英里是件不可能的事。但在1954年，罗杰·班纳斯特就敢于说“不”，他看到了逆境中的希望，打破了这个障碍。他能创造这项佳绩，除了得益于体能上的苦练，还归功于精神上的突破。在此之前，他曾在脑海中多次模仿四分钟跑完一英里，长久下来便形成极为强烈的信念，因而对神经系统有如下了一道绝对命令，必须完成这项任务。他果然做到了大家都认为不可能的事。更让人惊奇的是，在班纳斯特打破纪录后的二年里，竟然有近四百人进榜。可见，一旦见到阳光的照耀，乌云便会被迅速地驱散。

坚持成功的信念，人就能够发挥巨大的潜能。当然，信念也可能是破坏力，那就要看你从哪个角度去认识。人类对于生活中的遭遇会很主观地赋予某种意义，积极的信念可使人越过障碍继续往前迈进，而消极的信念很可能就此毁掉整个人生。

1986年美国职业篮球联赛开始时，洛杉矶湖人队面临重大的挑战。在前一年湖人队本有很好的机会赢得王座，开始所有的球员都处于巅峰，可是决赛时却输给了波士顿的凯尔特人队，致使教练派特·雷利和所有球员都极为沮丧。

派特为了让球员自己有信心登上王座，便告诉大家只要每人能在球技上进步百分之一，那么这个赛季便会有出人意料的好成绩。百分之一的成绩看起来似乎是微不足道的，可是，如果十二个球员每人都进步百分之一，整个球队便能比以前进步百分之十二。只要能进步百



分之一以上，他们便足以赢得冠军宝座。结果大部分的球员进步了不止百分之五，有的甚至高达百分之五十以上，这一年果然是湖人队夺冠最容易的一年。

由此看来，无论遭遇到多大的挫折，我们始终都应该相信：乌云过后，总会有阳光。

