

人生 没有过 不去的坎

——职场新人手册

刘娜娜◎著

——职场新人必备手册——

在学校，他们说我们都是天之骄子，出来了以后才知道自己什么都不是；在学校，他们说我们的前途是万丈光芒，出来了以后才知道必须独自面对一段很寂寞孤独的路。踏入社会，一个人在一个陌生的城市里，没有亲人没有朋友，必须得独立了。

深圳出版发行集团
海天出版社



人生 没有过 不去的

刘娜娜◎著

View
changxin



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生没有过不去的坎 / 刘娜娜著. -- 深圳: 海天出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5507-0005-5

I. ①人… II. ①刘… 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(2010)第218147号

人生没有过不去的坎

REN SHENG MEI YOU GUO BU QU DE KAN

执行策划 余鑫
执行编辑 刘瑞雪
责任编辑 王颖
责任技编 蔡梅琴
装帧设计 郑晓玲

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn www.bggfw.com
订购电话 0755-83460137 83460397 (邮购) 400-700-1112转4 (团购)
销售推广 深圳市中旭标杆图书销售有限公司
印 刷 深圳市希望印务有限公司
印 张 12
字 数 161千
开 本 787mm × 1092mm 1/16
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年12月第3次
印 数 60001-70000册
定 价 22.00元

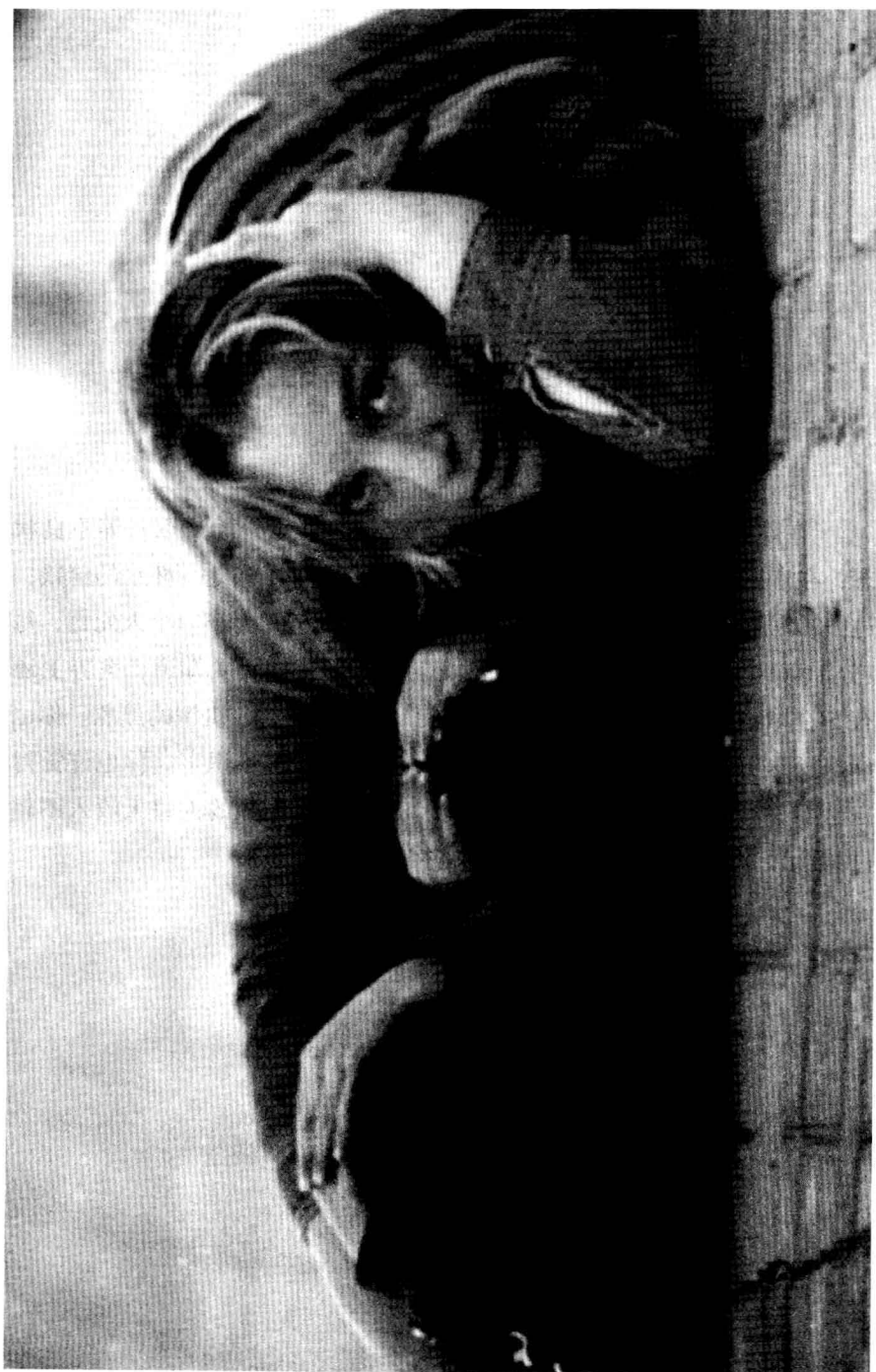
海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



你是世界上最不幸的人吗？

在你看到这本书的同时，全球有1.5亿名儿童处于严重营养不良状态；在肯尼亚，淘沙金一天只能赚5~10先令，等于当地一杯水的价钱；过去20年间，有100万阿富汗人饿死了，平均每5分钟就有1个人死亡，每1分钟有1个人沦为难民。你也许觉得自己不够幸福，要知道，世界上还有5亿人面临战争的危險，监牢的孤寂，酷刑的折磨，饥饿的煎熬。你也许抱怨学历不够高，要知道，世界上有20亿人根本不识字。你也许觉得自己不够富足，要知道，全球60亿人口中，有过半数的人每天收入不超过2美元，你比全世界75%的人还要富裕……











开篇 / 001

走出孤独的城堡 / 009

孤独就像黑太阳 / 010

青春孤独是个坎 / 013

穿越孤独，我们成长 / 016

走出孤独的城堡 / 023

从贫穷中获取力量 / 031

艰难的起跑线 / 032

贫穷不可怕，可怕的是贫穷心态 / 038

好样的“拼二代” / 041

一个新生代农民工的故事 / 045

一个“穷爸爸”给儿子的一封信 / 048

如何摆脱贫困心态 / 052

挫折背后是成长 / 057

挫折是人生常态 / 058

挫折背后是成长 / 064

以正面心态面对挫折 / 068

迷惘，是因为你有选择 / 071

先迈出第一步 / 072

迷惘，是因为你有选择 / 077

让目标带领你走出迷惘 / 081

在受辱后离开，活得更好回来 / 087

离开，然后活得更好回来 / 088

保持平常心 / 092

容忍者才是真正的“不可辱”者！ / 095

有些事，没有人会记得，除了你自己 / 098

爱情并非生活的全部 / 103

谁的爱不是刻骨铭心，肝肠寸断 / 104

惩罚自己，拉不回决意离去的心 / 111

学会走出情变阴影 / 116

压力源不是工作，是你的心累了 / 121

倦怠与逃避 / 124

为什么我要工作 / 128

除了生存，工作还有别的意义 / 131

正视工作压力 / 134

感受工作的乐趣 / 137

工作减压 心灵减负 / 140

弥补灾难伤痕——心安处即故乡 / 143

弥补灾难伤痕——心安处即故乡 / 144

灾难离我们并不远 / 146

守护心灵——你最后的家园 / 148

从灾难中学会珍惜 / 152

真正的勇者——谢坤山 / 155

绝不自杀的十个理由 / 159

理由一：挫折不是绝境，生命信念不能放弃 / 161

理由二：远离“想当然”的悲剧 / 163

理由三：不要急，请放慢一步 / 165

理由四：没有“非死不可”的理由 / 167

理由五：给希望留下一扇窗 / 169

理由六：打破“完满”的枷锁 / 172

理由七：重生才是最好的选择 / 174

理由八：为你爱的人你没有资格死去 / 176

理由九：只要你肯伸出手，就会得到帮助 / 178

理由十：活下去而且要记住 / 181

开 篇

翻过前一页，你应该明白了——在世界范围里，你已经是属于少数非常幸运人群中的一员了。

幸运的你，走出乡镇县城，或者走出大学校门，年轻的心灵怀抱绚丽梦想，来到现代都市，涉水职场，站在人生港口，扬起青春激情风帆，准备启航。

阳光下，现代都市高楼林立，市声喧嚣，车水马龙，寸寸都是精致的繁华；夜幕降临，五彩的灯光照亮不眠的都市……在你明亮清澈的眼睛里，这个流光溢彩的大都市分明就是一个大舞台，而你，将在这个令人炫目的舞台上演绎你的梦想，由此，你的青春热血里激情荡漾、充满创造力。

但是，你不明白为什么你会变得这样迷惘、困惑、孤独和痛苦？

为什么会这样？

其实，这是一个必然的过程，因为你正在经历你人生一个非常重要的过程。

穿过都市繁华耀眼的外表，你直达都市生活的核心——支撑都市经济的企业，成为企业一员，一个全新的职业人。

运行的企业像巨大的蜂巢，日复一日，月复一月，甚至年复一年，简单重复的工作，沉重的体力消耗，单调卑微的生活，单薄的薪资袋，湮没了你所有曾经的憧憬，窒息你青春心灵。一切都跟你想象的完全不一样，你的梦想竟是如此脆弱，被现实无情击碎。

你觉得都市欺骗了你，生活欺骗了你。

其实啊，并不是都市欺骗了你，也不是生活欺骗了你，只是你正在经历人生中社会意义上的“断乳期”：从一个被父母家庭供养、被社会保护的人，开始成为一个自食其力的社会人。

这样的过程是人生的一个坎。

在人的一生中，我们会遇上大大小小无数的坎，但是，生命独立的“断乳期”是一个相当重要的坎。我们以什么样的状态超越并跨过这个坎，决定着我們人生最初的航向。

要跨过这道坎，我们首先要认识生活的真相。

草原上繁花盛开，我们为花朵的美丽而感动；巨树参天，我们为树的冠盖雍容而感动。但是，正是因为小草和大树的根须在黑暗的地底下顽强而坚韧地吸取水分和营养，才催生了鲜花绽放、树冠枝繁叶茂。

我们享用蜂蜜，赞美蜂蜜鲜甜，但小小一勺蜂蜜，是经由多少蜜蜂的辛勤劳作！我们被都市繁华吸引，殊不知，这里曾经只是一个渔村，一片荒原，是父辈祖先数代人的热血汗水，才建设成为今天这个样子的城市。

欣赏花开，闻扑鼻花香；享受树荫，听绿叶在风中歌唱。那是观者的感受，得到的是万物表象。

山花烂漫，是因为根须在黑暗中默默无闻地汲取养分；蜂蜜鲜甜，是因为蜜蜂辛勤忙碌地酿造。

所有人生成功的前提，是努力、忍耐和付出。生活不是一场盛宴，而是漫长岁月脚踏实地的前行和攀登，这就是生活真相。

只有在生命独立的状态下，生活才向我们展示它的真实面貌。

要跨过这道坎，我们必须学会一种能力——审时度势，调整我们的

人生地图。

离开故乡亲人，或者走出同学师长诗书文章的大学校园，从北方来到南方，从乡镇来到都市，熟悉的生活骤然中断，在全然陌生的生活环境里经历生命独立的“断乳”，这个过程一定是非常痛苦的。

幼年，我们蹒跚学步时，家人的手随时会扶住我们；生命走向独立过程中，我们迈出的每一步都必须靠我们自己。下雨了，不会有父母在门口为我们送伞；天冷了，没人会唠叨着给我们添加衣服，我们必须学会自己照料自己；跌倒了，必须自己爬起来；委屈了，必须自己忍耐和开解；犯错了，必须自己承担责任和后果；不懂的地方，没有人再会提醒我们，我们必须自己观察和学习；我们从小被保护惯了，现在却必须独自前行；曾经，只要我们开口索取，就一定会得到满足，现在却必须付出努力全力争取；曾经，我们激烈反抗父母的管教，反感他们的经验和指点，现在，迷惘中，一切必须由自己选择和决定……我们由被供养到必须自食其力，进而成为独立社会人去供养家人，立场和视角完全不一样。在这样的“断乳期”和“适应期”中，我们之所以痛苦和迷惘，是因为我们曾经的梦想是基于我们早年的“心灵地图”，这个地图与社会生活不能重叠，所有我们想当然的航线都让我们迷失和碰壁。所以，我们必须鼓起勇气，直视严峻的生活真相，以它为指南罗盘，重新调整我们认识世界感受生活的坐标和经纬度，在人生旅途的起点，再次设定自己的目标和航线。

社会生活生机勃勃，瞬息万变。在人生航程中，我们将适应这样的现实流变，不断地调整人生航线，重设坐标。在生命独立“断乳期”，我们是第一次学习人生地图的调整，这对我们一生都具有重要意义。

要跨过这道坎，我们还必须做好充分的心理准备。

成功和梦想不是圣诞树，会在一夜之间华灯璀璨、堆满礼物。通向成功顶峰是一条漫长艰辛的路途，无论是聪慧的乡村少年，还是天之骄子的大学毕业生，在人生起跑线上，我们必须放下所有自卑、自负和骄傲，心态归零，以足够的坚毅和忍耐，度过社会适应期。

初涉职场，进入企业，成为新丁、菜鸟和一个“蘑菇”。

我们是“蘑菇一族”。

蘑菇定律：

一个组织，一般对新进的人员都是一视同仁，从起薪到工作都不会有大的差别。无论你是多么优秀的人才，在刚开始的时候，都只能从最简单的事情做起。“蘑菇”的经历，对于成长中的年轻人来说，是必须经历的阶段。

从家庭中的太阳，父母眼里的小皇帝，变成无人重视、一无所长的“蘑菇”，没有朋友，水土不服，听不到乡音，不受重视的岗位，没有创造力的工作，无端的批评、指责、代人受过，没有机会在阳光下展示才华……被置于企业阴暗的角落，自生自灭、得不到必要的指导和提携……

“蘑菇一族”，是卑微的一族、痛苦的一族、迷茫无助的一族。

年轻的朋友啊，不要悲伤无望，要知道，虽然我们从云端掉到阴湿的蘑菇之地，但是，这个卑微的零度坐标线上，是我们观察真实生活的最近距离；骄傲的翅膀被折断之时，也消除了我们曾经不切实际的华丽幻想；所有的痛苦和挫折，正在挤压锻打我们脆弱自负的心灵，迫使我们人格痛苦地成长。

此时，我们何尝不是一只蜕变的飞蛾？

飞蛾由蛹变蛾前，它翅膀萎缩，十分柔软；在破茧蜕变时，飞蛾必须要经过长时间痛苦地挣扎，窄小的茧洞挤压飞蛾，将它身体中的体液挤压到翅膀上去，翅膀才能充实有力，支持它在空中飞翔。

有一个生物学家做了一个实验，他用一把小剪刀，把茧上的丝剪了一个洞，让正在蜕变过程中的蛾出来可以容易一些。果然，不一会儿，蛾就从茧里很容易地爬了出来，但是那只飞蛾身体臃肿，翅膀萎缩，牵

拉在两边伸展不起来，它跌跌撞撞地爬着，怎么也飞不起来，过了没多久，这只飞蛾就死了。

所以，在这生命的低地，阴湿的蘑菇地，在这个蜕变的狭窄通道，尽管充满痛苦、迷惘和无望，我们唯一能够做的，就是要不断给自己加油和打气，让自己有足够的忍耐坚毅来面对挤压和挫折，在最低洼处扎根，在最黑暗处观察，从最简单最单调的事情中学习，在最艰辛的工作里磨炼意志，努力做好每一件小事，尽快进入社会人角色，赢得认同，完成蜕变，结束“蘑菇期”。只有这样，我们才能跨越这道坎，而只有跨过这道坎，我们才能由“蘑菇”变成一棵树的幼苗，在清风里展开我们绿色嫩芽；只有在漫长的挣扎和挤压之后，我们才能够在阳光下张开我们强有力的美丽羽翼，飞翔。

要跨越这道坎，我们还需要学会分解我们的人生目标。

正因为年轻，我们充满梦想，梦想让我们激情澎湃奋力进取。在我们的眼里，成功和理想像风筝一样飞满蓝天，仿佛，只要我们伸手一拉，梦想的成果便在眼前……但现实常常像一把无情的巨剪，剪断我们手中所有的线，风筝飘逝，挫折和沮丧遮蔽我们的双眼。

年轻的朋友，千万不要让沮丧和无望熄灭你们人生目标灯塔之光。

媒体和舆论展示给我们太多成功者的信息，成功像累累硕果挂满了他们粗壮的生命之树，我们置身于这样美丽丰盛的果园里，扑鼻的芳香海洋让我们沉迷和陶醉。但是啊，年轻的朋友，你沉迷的是收获的果林、秋天的果园。你想过没有，时光的另一头，这样壮美丰盛、果实累累的生命之树的早年，曾经只是一棵幼嫩的小苗，想象一下它必须经历漫长岁月的风霜雨雪，刀斫斧伐，雷击虫害……我们对伟人和成功者的光环和成就羡慕不已，却常常忽略丈量他们早年起点和抵达成就之间的岁月距离，没有用心去历数他们一路前行中所遭遇的艰难困苦，更没有去细细思量他们面对生活挫折和挑战的人生姿态。

大富豪李嘉诚幼年家贫，十四岁时遭遇战乱和父亲病逝，作为长子，李嘉诚不得不含泪结束学业，去当一名泡茶扫地的小学徒，用他还很稚嫩的肩膀，挑起赡养慈母、抚育弟妹的重担。

阿里巴巴的创始人马云，第一年高考失利后，他找不到工作，只好当了一名三轮车工人。第二年再考，又没有考上。之后一年，马云白天踩三轮车，晚上上夜校，坚持不懈，终于考上了大学……

被称为资本主义精神代表的本杰明·富兰克林，是世界著名的科学家、发明家和政治家。富兰克林童年时家境清贫，为了维持生活，他十岁辍学，十二岁就去当印刷学徒，整整当了十年的印刷工人。他去世后，墓碑上刻着：本杰明·富兰克林，一名印刷工人。

所有伟人和成功者的早年和我们一样艰难，甚至比我们起点更低，更加命运多舛。他们成功的原因，正是因为早年的苦难的磨砺，更是因为他们始终保有坚定的信念和明确的目标。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智慧战胜对手。

当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验，山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的智慧迷惑不解。