

面对挫折的

70 good ways to overcome all the setback

70个好方法

摆脱悲情思维的束缚
挣脱五千年来中国人所受的负面诅咒
不再屈服于挫折假象的迷惑
让我们好好地选择
自己真正想要的人生



潜能开发专家

彭一昌

国际文化出版公司

面对挫折的

70 good ways to overcome all the setback

70个好方法



潜能开发专家

彭一昌

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

面对挫折的 70 个好方法/彭一昌著. —北京:国际文化出版公司, 2001.9

(生活智典丛书)

ISBN 7-80173-013-5

I. 面… II. 彭… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 058669 号

版权登记号:图字 01-2001-3163

面对挫折的 70 个好方法

著 者 彭一昌
策 划 许 明 姚忠民
责任编辑 韦尔立
封面设计 少 羽
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 北京地质印刷厂
印 刷 北京科技印刷厂
开 本 787×1092 36 开
6 印张 95 千字
版 次 2001 年 9 月第 1 版
2001 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—5000
书 号 ISBN 7-80173-013-5/Z·007
定 价 12.00 元

国际文化出版公司地址
北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013
电话:64271187 64279032
传真:84257656
E-mail:iepc@public.east.net.cn

序

可以让自己活得更好

在《走过人生低潮的 70 个故事》一书出版之后，又接获宇河文化的通知，要我再写一本《面对挫折的 70 个好方法》。

第一次听到这个书名的同时，颇令我有啼笑皆非的奇特感受，不禁照了照镜子，想要看看，自己是否真的看起来就像是一副饱经“低潮”与“挫折”的可怜模样？

再想起自己的人生经历（收录于《走过人生低潮的 70 个故事》一书的最后），的确倒也真的符合这些书名所欲阐述的情境，难怪宇河文化喜欢由我写这一类型的文章。

加上最近又收到许多读者的 E-mail，与我分享他们走过人生低潮的真实感人故事，从

这些真情流露的来信中，我深深地感受到，在众多平凡的人群当中，每一个人都有自己跨越低潮的奇妙体验与美好际遇。

我因而寻思，如果有一本书，可以更明确地点出克服逆境的正确方法，是否能够帮助更多的人，得以勇敢地面对看似绝望的挫折。

承袭五千年历史文化的包袱，让中国人普遍眷恋着悲观的凄美情结；台湾人更是喜欢沉溺于悲情的漩涡中，借以麻醉自我的感官，甚至以此自怜自艾，而奋不顾身地勇于担纲，演出一个又一个悲剧英雄的角色。

笔者个人单纯的梦想是，希望人们的日子能够快乐一点，想法能够宏观一点，周遭的一切能够更美好一点；对于未来，也可以变得更有所盼望一点。如果每个人都能够这么想，当我们面对所谓的“挫折”时，相信也会更有勇气来妥善处理，并借此协助自己跨出稳健的成功步伐。

所以，我们决定用轻松快乐的笔调，把《面对挫折的 70 个好方法》这本书写出来：试着减少说教的意味，使用更多能够感动心灵的

有趣故事。

希望能够协助更多的人摆脱悲情思维的束缚，挣脱五千年来中国人所受的负面诅咒，不再屈服于挫折假象的迷惑，让我们好好地选择自己真正想要的人生。相信这些想法，不仅是笔者、同时应该也是每一位读者深切盼望的理想远景。



〈序〉可以让自己活得更好	1
终生学习的概念	1
经验不一定可靠	4
等候的艺术	7
对于金钱的智慧	10
掌握智慧的源泉	13
挫折来自未能达成的目标?	16
曲解善意造成的挫折	19
未明了真相的判断	22
从更多角度看清事实真相	25
彻底了解再发言	28
机会留给什么人?	31
克服挫折的力量	34
战胜挫折的窍门	37

打开心门，坦然面对	40
梦想与现实之间	43
坚持到底的力量	46
生命钢索的精彩演出	49
正视环境的影响力	52
从挫折中激发的动力	55
不应该产生的挫折感	58
面对逆境的原则	61
找回儿时的信心	64
从挫折中发掘宝藏	67
面对挫折的最佳技巧	70
克服障碍的超能力	73
正确地改变自己	76
积极导向成功	79
单纯的心灵	82
经过化妆的祝福	85
累积经验，适切反应	88
检讨现况，自我反省	91
让挫折回到起始处	94
冷静地找出因应之道	97
脚踏实地面对人生	100

洞烛机先的智慧	103
掌握沟通时机	106
善用聆听，真诚关怀	109
满足真正的需要	112
学习正确沟通的艺术	115
重新界定视野	118
找回自我的价值	121
集中正面注意力	124
诚恳谦虚待人	127
突破自我成见	130
认清自我定位	133
寻求助力破难关	136
放弃无谓控制欲	139
掌握成功之钥	142
善用潜在能量	145
建立正确金钱观念	148
自力更生的认知	151
理清价值观	154
培养内在实力	157
自我形象的完整	160
脚踏实地，按部就班	163

向成功者学习	166
凡事全力以赴	169
勇于突破自我	172
诚实正直的态度	175
藐视一切负面噪音	178
培养丰富的幽默感	181
放弃自私的想法	184
称赞与肯定	187
莫再指责他人	190
找回关怀与真爱	193
同理心的神奇力量	196
付出与服务	199
凡事感恩	202
请教真正的专家	205
成功在不远处招手	208

终生学习的概念

在一处杳无人烟的深山中，一位大师带着一个小徒弟，远离嘈杂的人世，用心钻研宇宙间无穷的智慧和智慧。

山中无甲子，日复一日，小徒弟慢慢长大，他跟着大师苦学了不知多少年，觉得自己已经懂得够多了，可以下山去开导一般世人，让他们了解智慧的哲理。

徒弟向大师提出自己的想法，大师不置可否，只是笑了笑，拿着平日汲水的水桶，对徒弟说：“来，拿这个桶子去装满石头，只要能够装满它，你就可以下山了！”

徒弟很快地从周遭捡了许多大石头，三两下便将水桶装满了石头，徒弟高兴地向师父回复，大师笑了笑，问道：“已经装满了？”

徒弟认真地回答：“是的，桶子再也装不下任何一颗石头了。”

大师笑着从身旁抓起一把小石头，从桶子堆积如山的大石头顶端，撒了下去，只见小石头很快地从大石头的缝隙间穿过，迅速地落到了桶底。

徒弟见状一惊，连忙七手八脚地抓起身边的碎石子，一古脑地往水桶中扔，生怕师父责怪他未能将水桶装满，而反对他艺成下山。

待水桶内装满小石子后，徒弟又向大师再次报告。这次大师顺手抓起一把沙子，只见沙子又从小石头的缝隙间流向桶底，徒弟也连忙跟着师父的动作，抓起许多沙子，卖力地想将水桶真正装满。

最后，水桶中装满了大、小石头，以及沙子，徒弟慎重地说：“师父，终于真的装满了，再也装不下任何东西了，这回，我可以下山了吧？”

大师摇头不语，伸手舀了一瓢水，从桶子顶端淋了下去，徒弟见到沙子迅速将那一大瓢水吸收，一滴也没有流出桶外，心中若有所

悟，自己也舀了一大瓢水，再倒在沙堆之上，仍是没有半点水滴溢出桶外。

徒弟当下大彻大悟，立即打消下山的念头，决定重新跟着师父好好地学习。

会让自己陷于挫折逆境的一项重要原因，正是由于学习得不够，正如故事中装满了粗砺大石头的水桶一般。而以这种浅薄的学识与经验，便妄想闯荡天下，不遇上挫折，那才真的是一件奇怪的事。

究竟必须学习到什么程度才算足够？就像故事中大师的举动一般，由大石头、小石子、细沙，乃至包容万物的水相继进入桶中，证明了学习是永无止境的，“终生学习”，也不仅仅只是一句口号而已，它是克服挫折的绝佳良方。

经验不一定可靠

有两个酷爱登山的旅人，时常相偕至各处名山遨游，一起享受登顶之乐。

有一次，他们俩人来到一座曾经攀登过的高山，想要重拾当年一起征服这座山峰的快慰感受。两人依着当年行进的路线走着走着，转进一条羊肠小径，这是他们曾走过的一条捷径，几乎可以缩短三分之一的行程。

就在转进这条岔路不久，他们远远见到前面路旁竖立着一面告示牌，上面几个大字写着：“前方道路不通，登山者请改道。”

其中一名旅人看了看那面告示牌，说道：“我看，还是走另外那条路吧。”

另一名登山者摇头道：“不，这条路可以通到山顶，而且我清楚地记得，上次我自己一

个人来的时候，也有这个告示牌，凭我们登山的本事，就算此路不通，我们也可以开出一条新路来，犯不着走另外那条远路，来！跟着我就没错。”

两人不理睬那面告示牌的警示，顺着捷径努力地往前赶路，果然一路顺畅，没有道路不通的情形出现。那位坚持要走捷径的旅人边走边还炫耀着：“你看！我说的没错吧！这条路真是好走，而且又近了许多……”

就在他得意忘形之际，眼前出现了一条深不见底的山涧，而惟一横跨两岸悬崖的那座吊桥，却因为年久失修，断裂成两截，此际正迎着强劲的山风飘摇着，似乎正在向他们扬手示威。

眼看距离峰顶剩下不到五百米的距离，两名旅人却是无法越过那道又宽又深的山涧；两人不得已，只好摇头兴叹，开始往回走。

待他们筋疲力尽地回到原先那面告示牌的附近时，两人猛地抬头一看，只见告示牌的背面，用红色油漆写着几个大字：“欢迎你回来，笨蛋！”

一味固执地坚持己见，难以听进任何善意的劝解或开导，是造成自己挫败的重要因素。这就叫做咎由自取，根本怨不得别人，若是硬要找人为此负责，惟一能找的对象，也就只有自己了。

面对这一种类型挫折的最佳处理方式，只有两个字——“归零”。也就是将自己内心既存的偏见完全放开，让心中保持空杯的态度，别人才能够将他的意见与我们彻底分享。

懂得心态归零、从头学习的诀窍，是让自己能够勇敢面对挫折的好方法。

等候的艺术

美国实业家，也是历史上著名的钢铁大王——安德鲁·卡内基之所以能够获致如许的成就，与他小时候所展露的个性，有着极为深切的关系。

孩提时期的卡内基，有一天陪着母亲到市场去，走到一处水果摊前，卡内基停了下来，眼睛直望着一篮樱桃。

水果摊老板看见这个小男孩长得十分可爱，便说道：“来，小弟弟，抓一把樱桃去吃，算我请客，不要钱的。”卡内基犹豫了一下，并没有伸出手去拿樱桃。

“小弟弟，你不喜欢樱桃吗？”老板很诧异地问道。

“不！我很喜欢樱桃！”卡内基坚定地回