

影响你一生的
★成功★
励志书

BOOKS LEADING You / Your Successful Life

挑战挫折

如何克服成功的一切困难

邢春茹 王晓茵 / 编著

面对挫折要勇敢地抛开忧愁，坚决不放弃努力，就会从挫折中开拓出一条成就大事的黄金之道。

——（美国著名的励志学家）乔治·韦尔曼

珍藏版

河南大学出版社

影响你一生的成功励志书

挑战挫折

B848.4-49
269

——如何克服成功的一切困难

邢春茹 王晓茵 编著

主审

副主审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

参审

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的成功励志书/邢春茹 王晓茵 编著 开封:
河南大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-81091-243-7

I. 影... II. ①邢... ②王... III. 中国—当代—青少年读物
IV. K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013723 号

影响你一生的成功励志书

邢春茹 王晓茵 编著

出 版: 河南大学出版社
发 行: 各地新华书店
印 刷: 北京海德印务有限公司
开 本: 850 × 1168 1/32
印 张: 225 字数: 5300 千字
版 次: 2006 年 3 月修订版
印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-81091-243-7/G · 782
全套定价: 798.00 元

本书编委会

主 编 邢春茹 王晓茵

副主编 吴志樵 张 林

作 者 (排名不分先后)

王晓茵 王 鑫

吴志樵 李金凤

李铭传 刘 华

张凤龙 宋 涛

黄 涌 李桂华

徐克奇 阎 森

张 林

李丽丽

张仁海

魏茂峰

邢春茹

前言

心态决定一切！智慧创造一切！这是一个人人追求成功的时代，心智的力量具有创造成功态势的无穷魔力！即具有成功暗示的随着灵感牵引的成功力。

美国著名成功大师戴尔·卡耐基说：“只要你想成功，你就一定能够成功”。

美国著名潜能学权威安东尼·罗宾斯说：“成功总是伴随那些有自我成功意识的人！”

其实也是这样，如果一个人连敢想、敢做和敢干的心理准备都没有，那还谈何成功呢？

成功是一种无限的高度，成功是一种追求的过程。可是很多人不敢去追求成功，不是他们追求不到成功，而是因为他们心里面默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的。

“心理高度”是人无法取得成就的根本原因之一。人生要不要获得跳跃？能不能跳过人生的高度？人生能有多大的成功？人生能否实现自我超越？这一切问题并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，就已经知道答案了。

在人生追求成功的过程中不可能没有障碍，但只要有智慧相伴，我们就可以从人生的谷地走出，攀援到人生的峰顶。我们等待成功的到来，这种成功是伴随智慧的人生记录，而每个人的智慧汇成了成功追求过程中最精彩的篇章和最动人的驿站。

在这个时代里，我们需要有懂得成功智慧的热切，需要有重视成功智慧的心智，需要有开启成功智慧的行为。智慧不在我们成功旅程的终点，也不在寒不可及的高处，它就自然贮存在你的心灵，静静地等待你的开启。

为了掌握开启心智的金钥匙，实现成功的财智人生，我们根据当今成功励志的热点思潮，编撰了这套《影响你一生的成功励志书》丛书，包括《激励成长》、《策划人生》、《励志生存》、《超越自我》、《打造心态》、《开拓潜力》、《展现人格》、《营造素质》、《健全习惯》、《构筑目标》、《致力行动》、《探寻捷径》、《把握机会》、《打破常规》、《强势竞争》、《有效执行》、《挑战挫折》、《坚定信心》、《创新思维》、《凝聚人脉》、《超然沟通》、《减压心理》、《胜出职场》、《拓展工作》、《积累财富》、《奠定资本》、《开创事业》、《赢取成功》、《实现卓越》、《尊享生活》，共计 30 册。

整套书系内容纵横，伴随整个人生成功发展历程，思想蕴含丰富，表达深入浅出，闪耀着智慧的光芒和精神的力量，具有成功心理暗示和潜在智慧力量开发的功能，具有很强的理念性、系统性和实用性，能够起到启迪思想、增强心智、鼓舞斗志、指导成功的作用。这套书系是当代成功励志著作的高度浓缩和精华荟萃，是成功的奥秘，智慧的源泉，生命的明灯，是当代青年树立现代观念、实现财智人生的精神奠基之作，也是各级图书馆珍藏的最佳精品。

目 录

I 转化不利因素

坦然面对不幸	3
紧迫抓住时机	12
爱生活就要爱自己	21
盲从因袭过莫大焉	28
退一步海阔天空	37
向前看柳暗花明	46

II 虚心面对批评

不公正的批评是变相的恭维	57
多进行自我批语	61
沉湎过去容易丧失斗志	66
虚心面对批评	71
从类比中找创意	78
从老传统中找创意	80
批评他人前须三思	85

面对责难要镇静	101
---------------	-----

III 使自己成熟起来

戒除烦躁的毛病	107
坚守自己的信仰	113
拥有独立的个性	119
保持独特的眼光	125
舒放紧张的情绪	132
谨记谦虚的操守	139

IV 努力抓住机遇

机会不是等来的	155
当机立断,雷厉风行	158
能抓住机会者才是强者	163
机会眷顾有准备的人	168
不要让机遇与你擦肩而过	175
行动不一定要万事俱备	181

V 战胜挫折走向成功

机会是成功的阶梯	187
机会是命运的咽喉	201

利用机会才有机会	205
创造机会才能赢得机会	207
机会往往在你的前面	210
机会的要素与特征	213

BOOKS LEADING YOU TO
YOUR SUCCESSFUL LIFE

I

转化不利因素

坦然面对不幸

I
转化不利因素

日本宣布投降后的第二天，也就是 1945 年 8 月 16 日，玛丽·布朗太太走进位于加拿大渥太华的自家住宅，无边的寂静与空虚顿时包围了她。

若干年前，她的丈夫丧身于车轮之下；接着，与她住在一起的母亲也因病去世；更大的不幸还在后面：

“当许多钟声和汽笛声都在宣告和平再度降临的时候，我唯一的儿子达诺也猝然离开了人世。我已失去了丈夫和母亲，如今儿子一死，我在这个世界上已没有一个亲人了。”

3

“孩子的葬礼结束之后，我独自走进空荡荡的屋子里。我永远也不会忘记那种空虚的、无依无靠的感觉。我害怕今后的生活，害怕整个生活方式的完全改变。而最可怕的，莫过于我将与哀伤共度余生，这才是最让我感到恐惧的。”

接下去的一段日子，布朗太太完全生活在一种茫然的哀伤、恐惧和无依无助的感觉里。她迷惑又痛苦，全然不能接受所发生的一切。她继续描述道：“渐渐地，我明白时间会帮助我治疗伤痛。只是时间太空虚了，我必须做些事来填补这些空虚，因此，我再度回去工作。”

“工作使人充实起来，我也逐渐对生活再度感兴趣，如朋友、同事等。一日清晨，我从睡梦中醒过来，忽然认识到所有不幸均已成为过去，以后的日子一定会变得更好。我知道用头撞墙的举止是愚蠢可笑的，是不能面对生活的弱者的做法。对于那些我无法改变的事实，时间已教会我如何承受。”

“这种心路历程进行得十分缓慢，不是几天或几个星期，而是一年、两年，但不管怎么说，它还是发生了。”

“多年过去了，当我回过头去再看那段生活，就会感到自己这只船只虽然历经一场巨大的风浪，如今又重新驶回风平浪静的海面上。”

4

挑战挫折

往往很难让我们相信为什么布朗太太这样的悲剧会发生在自己身上。因此，当悲剧发生时最好先面对它们，接受它们。当布朗太太强迫自己接受失去家人的事实时，心理上便已预备要让时间来治疗这样的痛楚。抗拒命运就像把毒药倾倒在伤口上，是无法让自己开始新的生活的。

我们面对不幸的唯一方法就是接受它。当我们的生活被不幸的遭遇分割得支离破碎的时候，只有时间可以把这些碎片捡拾起来，并重新抚平。我们要给时间一个机会。在初受打击的时候，整个世界似乎停止运行，而我们的灾难也似乎永无止境。但苦难已经发生，时光难以逆转，活着的人总还得往前走，去履行生命计划中的种种目的。

我们只有完成了这些生命中的种种运作，痛楚便会逐渐减轻。终有一天，我们又能唤起以往快乐的回忆，并且感受到被护佑，而不是被伤害的感觉。要想克服不幸的阴

影，时间是我们最好的盟友，但唯有我们把心灵敞开，完全接受那不可避免的命运，我们才不会沉溺在痛苦的深渊里难以自拔。

不幸遭遇并非都是扼杀人的刽子手，有时候，它还是促使我们采取行动的催化剂，对改善状况大有必要。它能使我们的才智变得灵敏，以帮助我们解决以前难以解决的问题。

印度的克里士纳说：“人的幸福结局，并非是平淡、安稳的喜乐，而是轰轰烈烈地与不幸奋斗。”

人的生活会因“轰轰烈烈地与不幸奋斗”而变得更深沉、更多彩，也更丰盛。它会让我们挖掘出深藏在人性深处的资质。这些能力和资源只有经过大苦难、大悲大喜才会苏醒过来，为我们所用。莎士比亚在《哈姆雷特》一剧中便曾这么说过：“要采取行动以抵制困境。只有对抗，才能结束困境。”

你见过美国西南地区的沙尘风暴地带吗？你见过那些无情的沙尘暴摧毁过多少农庄、破坏过多少人的生计吗？你曾感受过那些沙尘，见过那些沙尘，并且日复一日地吞食那些沙尘吗？

下面这个故事的主角便是一个自小生活在沙尘阴影下的男孩。他今年 21 岁，家就住在沙尘暴地带内，双亲为了生存，一生都在与风暴与干旱搏斗。

父母去世之后，年轻人便担负起养家的重担。直到有一天，他们实在到了山穷水尽的地步——没有农作物可以收，谷仓里一无所有，他们就要饿肚子了——年轻人眼望

着破败的农舍，一筹莫展。忽然，他8岁的小妹妹开门走进来，身旁还跟着她的一个好朋友。”

“吉米，你可以给我10美分吗？”她热切地问道，“我们想到店里去买些饼干，我们每一个需要10美分。”

吉米点点头——因为他想不出一个好理由来拒绝。但他没有10美分，搜遍了全身的口袋也找不到10美分。

他非常羞愧地说：“妹妹，非常对不起，我没有10美分。”

当天晚上，吉米翻来覆去睡不着觉，因为他永远也忘不了妹妹脸上失望的表情。在他短短的人生历程中，他曾历经不少打击——双亲去世、工人离职、沙尘暴的袭击……但没有一次像这样——他居然没有10美分可满足自己年幼的小妹妹……这么卑微的要求……自己的生活，改善自己的人生状况。就在天色将亮的时候，他终于下定了决心，并想好了整个计划。

吉米的理想是当一名教师。但是自从双亲过去之后，他想继承双亲的遗志担负起农场的工作。现在，眼见农场一再受到沙尘暴的摧残，农场的工作已难以为继。于是第二天，吉米到镇上给自己找了一分临时工作。

从那时起，他借来许多书，每天都认真地读到深夜，以准备有朝一日能得到他真正想要的工作——当一名教员。经过不懈的努力，后来他终于在一所乡村学校找到教职。由于他努力不懈，诲人不倦，赢得了今居的赞美与尊敬。

这是一种不幸的形式——由于一名小女孩向她的兄长

要 10 美分——这个事件驱使吉米改变生活的方向，并且突破了困难，最后终于达到自己所追求的目标。

人生最大的悲痛莫过于生离死别，但是有时候，某些行动却可以减轻与家人分离的痛楚。这是发生在密西西比州杰克森市一位克文顿太太身上的故事。克文顿太太有 3 个小孩，身体状况都不好，仅照顾他们就使她颇费心机。不幸的是，有一天他的家庭医师又告诉她，说她的丈夫得了一种严重的心脏病，随时都有病发身亡的危险。克文顿太太事后回忆说：

“我听了医师的话感到非常害怕，并且开始担忧。我晚上开始睡不着觉，没多久体重便减轻了 15 磅，医师认为我是过于神经质。一天晚上，我又睡不着觉，便自问自己这么担惊受怕是否能改变状况。到了第二天早上，我开始计划自己应该做些有用的事。由于我丈夫颇精于木工，能亲手做出许多种家具，所以我要求他替我做一张床头小桌。他答应下来，并且花了好几个下午认真去做。我注意到这种工作带给他极大的乐趣。小桌完成后，他又为朋友做了好几件家具。”

“除此之外，我们还开辟了一片园地，开始种花种菜。我们把最好的收成都送给朋友，并尽量想出一些我们可以帮助别人做的事来做。闲暇的时候，我们还坐下来讨论有关种植果树等种种计划。”

“一日凌晨一点多钟的时候，我的丈夫突然病发逝世。我那时才体会到，其实最近这几年，我们一直把这可怕的压力放在一边，过着有生以来最快乐、最有意义的生

活。我就是这样面对悲剧，并尽力用最好的方式来接受它，转化它。”

克文顿太太用超人的勇气和毅力来面对不幸，使她丈夫最后几年的岁月过得快乐又有意义，而她自己也因此留下一段美好的回忆。

要想摆脱不幸的阴影，最好的方法便是提升自己去帮助别人。有一位家住威斯康星州的太太，由于她把自己个人的伤痛化成力量，转而去帮助其他陷于痛苦的人，因此广受别人的敬重。这位太太的儿子是名飞行员，在第二次世界大战期间驾机迎敌血染长空，年仅 23 岁。

虽然这位母亲十分哀痛，却不需要别人的怜悯，她说道：“我认识许多不快乐的母亲。她们有的因为孩子得了痉挛性瘫痪的疾病；有的则因孩子精神上或心理上不健全，无法正常为社会服务。当然，还有些妇女是当母亲却一直无法如愿。我有幸拥有一个好儿子，并且与他共度了 23 年快乐的时光。我会把这些快乐的记忆永远保留在我的脑海里。现在，我要服从上帝的意旨，尽可能支持帮助其他需要救助的母亲。”

她真的是这么做的。她不辞辛劳地安慰那些因儿子出征而需要帮助的父母，或是出征者本人。“把自己的心思和精力用来帮助别人，你便没有时间去注意自己的烦恼。”这位母亲的所作所为正是成熟的标志，也是我们某些沉溺于苦难中的人应该学习的课程。

生命并不是一帆风顺的幸福之旅，“不幸”这个恶魔随时都可能向我们发起攻击。我们不能像鸵鸟一样把头埋