

最新实用成功学读本

戴伯龙◎编著

走出 人生低谷

从绝望中寻找希望，人生终将辉煌。

——新东方校训

To Get Out of
the Valley of Life

中国三峡出版社

最新实用成功学读本

戴伯龙◎编著

To Get Out of the Valley of Life

走出 人生低谷

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出人生低谷/戴伯龙编著. -北京: 中国三峡出版社,
2006.1

ISBN 7-80099-888-6

I.走... II.戴... 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 (2005) 第 155653 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 新华书店经销

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 10.25

字数: 195 千字

ISBN 7-80099-888-6 定价: 22.00 元



前言：通往成功之门

ZouChuRenShengDiGu

西方有位哲人说过这样一句话：“当所有的门都对你关闭起来的时候，上帝还为你留着一扇窗。”现代社会角逐激烈，竞争残酷，常常让人有身处绝境的感觉，似乎所有通往梦想和成功的门都关闭起来了。其实，走出困境有时很简单，只需要在思维上开一扇窗——最简单的智慧变成最大的财富。

公司进了一批新员工，总经理叮嘱员工们说：“谁也不得走进 6 楼那间没挂门牌的房间。”大家牢牢记住了总经理的叮嘱，谁也不敢进那间没挂门牌的房间。

“为什么？”只有一个年轻人在下面小声嘀咕了一句。“不为什么，”总经理一脸严肃地说，“不能进就是不能进。”

那个年轻人还在不解地思考着总经理的话，其他人都劝他只管干好他自己的工作，别的不用瞎操心，听总经理的，没错！可年轻人偏偏来了犟脾气，非要走进那个房间看看。他走上了 6 楼，轻轻敲门，没有反应，用手轻轻一推，门开了——原来门是虚掩的。他打量了一下房间，不大的房间里

只放了张桌子，桌子上压着一张纸条。走近一看，上面还写着一行醒目的粗体字：务请把纸条送达总经理！

年轻人十分困惑地拿起那张已落了一层灰尘的纸条，走出了门。许多同事都为他担心，劝他赶紧把纸条放回原处，大伙一再表示愿为他保密。可年轻人却谢绝了众人的好意，他决心把纸条拿给总经理。当他将那纸条送到总经理手上时，总经理立即微笑着宣布了一项让整个公司都震惊的消息——年轻人被任命为公司营销部经理。

不被条条框框束缚、勇于闯入“禁区”、敢作敢当、行事果断负责，这些正是一个富有开拓精神的成功者首先必须具备的。

这是一个真实的故事。故事中的年轻人就是刚刚卸任的德国戴斯勒热能工业总公司总裁麦克尔雷勒。在此后几十年的经营中，每每公司营运中出现了困难，麦克尔雷勒都会用自身的这个例子去教导员工，鼓励员工勇于开拓、创新。

其实，对我们每一个人而言，有很多成功的门都是虚掩着的，你只要不被眼前的森严禁令吓倒，敲了门，勇敢走进去，这时，呈现在你面前的将会是一个开阔的新天地。否则，门是不会为你而开的。

你是否也曾经经历过人生的困境？被现实的残酷压得喘不过气来？就像深陷在漫长的冬天，苦苦守候春天的到来。

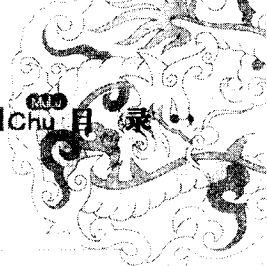
其实，绝大部分的人，一生有许多的时间是处于低谷之中的。成功的人，往往不甘心处于谷底，通过自己的努力和奋斗，最终成就伟业。而更多的人则是等待、观望或是抱怨，

最终熬成白发人。我们说：人在低谷并不可怕，可怕的是沉缅于低谷，就像冷水煮蛙，慢慢地死去。

如何才能突破自我，冲出谷底，登上成功的顶峰呢？本书从发生在我们身边的鲜活事例中采撷一些小故事，透过成功者成长和奋斗经历，以及他们的经验和感受，给后来者以启迪。

在这本书中，我们不轻易地给出硬性结论，也不想说些空洞乏味的大道理，我们只想做个引路人的角色，让所有的读者能在我们的引领下，打开一扇门——其中有启人心灵的感悟，有充满禅趣的对话，有令人莞尔的幽默，有灵光一闪的机智，但更多的是一个个精妙绝伦、开启心智的小故事。

静坐灯下，常常暗自思忖，生活本像浩渺的大海，有落潮的无奈，也有涨潮的欣慰；生活也像一碗百味汤，酸甜苦辣溶于其中，个中滋味，品后才知分晓。人生不如意事常八九，有悲有喜，有起有落，既有成功后的喜悦，也有失败后的痛苦。岁月会编织五彩斑斓的梦，给人积极向上的启迪，也会编织无情的网，使人走不出人生的沼泽地。面对短暂的人生，要学会面对磨难，不要错过人生的失意时刻，也许当生命之神把你抛入谷底时，也是你人生腾飞的最佳时节。调适整自己的心情，学会走出人生的低谷，也许摆在你面前的，就是一片湛蓝的天！



第一章：遭逢人生的低谷

ZouChuRenShengDiGu

人生是一种经历，身处低谷也是人生的一部分。从古到今，没有一个人敢言，自己的一生是“只见彩虹，不见乌云的”。人的一生总是在曲曲折折中度过的，当你遭遇低谷时，不要为身处低谷而感到惶恐，也不要沮丧，更不要消沉；要知道低谷也是人生的一道风景，也是一笔财富。如果你能勇敢地面对现实、面对自我，你就有足够的勇气去挑战一切，战胜一切。

人不能没有希望，每一个明天都是希望，无论身陷怎样的逆境都不应绝望，因为前面还有许多个明天。中国有一句俗话，叫“置之死地而后生”；西方有一条格言，叫“绝望支持着我”。山溪面对峭壁，它没有绝望，一纵而成瀑布的壮观；枯木面对霜雪，它没有绝望，坚忍而成春天的蓬勃。让绝望超越世外，把希望留存心中，你将是生活中永远的强者。

人在低谷	003
低谷中也有好风	019
低谷由你的心态决定	022
有意选择积极的心态	025
要生存就要面对压力	033
愉快地接受	036
低谷也许就是机会	040
低谷面前要有走出去的勇气	043
要有等待时机的耐心	045
当你遭遇工作低谷时	048
在生命的低谷里相逢	050
走出被人歧视的人生低谷	052
危机就是转机	056
找寻一个合理的宣泄渠道	058
让心灵充满愉悦	064
心病还得心药除	068



第二章：人在低谷不可怕

ZouChuRenShengDiGu

人生的状态犹如数学中的曲线函数，当数值到达最低点后，接下来的必然是一个再次回升的阶段。低谷，只是一种人生函数中的相对状态。在这个时候，谁能积累能量，不消沉，不堕落，谁就能在未来获得丰厚的回报。

著名作家叶兆言先生曾说过：“既然世界是运动的，人就不可能永远处在倒霉的位置上。”诚如其言，正处于人生低谷的朋友，也不可能永远定格于此。

在厄运来临时从容面对	083
久经磨难必然坚强	085
谁能打败自己	087
人要学会爱自己	090
学会自己走出低谷	092
永远不要放弃梦想	096
梦想提升人的价值	099
努力尝试才有成功的可能	100
有目标才会有动力	102
目标决定人生	108
每一步都是起点	110
不要浪费你的时间	112
跨越瓦伦达心态	118
做苍蝇式的英雄	120
做人优于做事	122
把逆境变成一种祝福	129

第三章：低谷能让你更好地作准备

ZouChuRenShengDiGu

人生的低谷并不是迈向成功的绊脚石，不是阻挠你前行的拦路虎，更不是束缚你飞越的锁链。它是一杯酒，让你调剂百味的人生；它是一剂药，让你填补心灵的空白；它是一张相片，让你回顾走过的路。青春的足迹留下了我们的辉煌，也留下了我们的遗憾。或许我们错失了一次良机，或许我们正处于人生的低谷，但只要我们把握着、经历着、努力着，此刻也正是我们腾飞的最佳时节。所以，我们要做好飞跃低谷的一切准备，因为，那将会是你新的转折的基础。

慎重选择自己的职业	135
设计自己的职业生涯	141
做自己最擅长的事	144
写下你的最高目标	146
开始你的创业之旅	148
有效地补救缺陷	154
转换观念的重要性	158
敢于放弃，敢于舍得	160
知识改变命运	164
人要不断地给自己充电	168
每天淘汰你自己	172
专注地做好每件事	175
细节中隐藏着成功的机会	178
细节决定人生成败	181
自信带你走出低谷	185

第四章：抓住飞跃的契机

Zou Chu Ren Sheng Di Gu

机会总是暗藏在生活的每一个角落，如果你有一双慧眼，你就会发现机会无处不在，但如果你是生活中的粗心人，那么你只能看到生活平静如水的表面。遗憾的是，我们中的大多数人只是在无聊、枯燥地过着一日复一日的生活，大多数人沉陷于人生的低谷而不能自拔，却很难去发现蕴藏在生活之中和人生低谷的机会，偏偏机会又是转瞬即逝的。如果你没有一双识别机会的慧眼或看到机会而没有很好地把握，机会就可能与你擦肩而过。对于一个人来说，无论什么样的机会摆在面前，如果没有行动，就不可能赢得它。

学会发现机遇	193
给自己创造机会	199
见缝插针，抢占商机	205
抓住展现才华的时机	208
不要给自己留后路	214
别让借口再绊倒你	218
命中没有注定要失败的	225
只要你不认输就有机会	228
踏着失败走来的林肯	232
借助合作，跳出低谷	235
学会借用他人的力量	240
结交你生命中的贵人	245
朋友多了路好走	247
扩展你的人际网络	250
说服他人的技巧	254
诚信：你我共同的目标	257
行动带你穿越低谷	259

第五章：低谷是人生的财富

Zou Chu Ren Sheng Di Gu

世事未必能尽如人意，有欣喜，有黯然。它固然有成串的欢笑，也有令人潸然而泣的时刻。人生对我们而言，绝非有求必应，纵然有天从人愿之时，但毕竟很少，因为顺境者少，逆境者多。

生活里，我们常被许多困难艰涩纠缠，但我们必须试着从捆绑中挣脱出来。一个习惯颓丧消极的人，无法突破内心的束缚，而使自己的一生因绝望而苍白，终究无法品尝人生欢愉。

逆境中保持竞争的心态	265
挫折压不倒的英雄汉	269
低头亦是一种能力	272
人要在挫折中激励自己	274
形成并保持自己的个性	277
激情是工作的灵魂	279
人的潜能是无限的	282
发挥你的创造潜能	285
创新的思维创造财富	286
人要能很好地克制自己	291
做事要尽善尽美	293
是宽容成就了我	295
含笑跨越低谷	298
使快乐成为习惯	304
人生因你而精彩	308



Zhu Di
Zou Ren Sheng Gu

人生是一种经历，身处低谷也是人生的一部分。从古到今，没有一个人敢言，自己的一生是“只见彩虹，不见乌云的”。人的一生总是在曲曲折折中度过的，当你遭遇低谷时，不要为身处低谷而感到惶恐，也不要沮丧，更不要消沉；要知道低谷也是人生的一道风景，也是一笔财富。如果你能勇敢地面对现实、面对自我，你就有足够的勇气去挑战一切，战胜一切。

人不能没有希望，每一个明天都是希望，无论身陷怎样的逆境都不应绝望，因为前面还有许多个明天。中国有一句话，叫“置之死地而后生”；西方有一条哲言，叫“绝望支持着我”。山溪面对峭壁，它没有绝望，一纵而成为瀑布的壮观；枯木面对霜雪，它没有绝望，坚忍而成春天的蓬勃。让绝望超越世外，把希望留存心中，你将是生活中永远的强者。

山有峰巅，也有低谷；水有平缓，也有漩涡。人生之路也一样，扑朔迷离，充满坎坷……

平稳与宁静的生活是人所共求的，但有许多的必然性和偶然性因素影响事物发展，这些因素往往会使原本相对平静的状态被打破，使人跌入人生低谷，伴随而来的是惊恐、彷徨、危险与磨难。虽然这并非人所愿，但却是生活的本来面目，是事物发展的内在逻辑。纵观人类发展的历史，大凡声名赫赫的风云人物都曾饱尝忧患，历经艰险。诚如孟子所云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”从这个意义上说，艰难险阻并非都是坏事。要知道没有人能一生坦途，只有经历风雨，才能见彩虹。跌入人生低谷并不可怕，关键在于如何认识它、跨越它。

我们都渴望成功，喜欢成功之后的甜蜜滋味，但成功的取得又谈何容易！成功的道路上铺满荆棘，惟有不畏风险，敢于正视挫折，并且战胜挫折，用智慧和汗水才能开辟出一条成功的大路。

低谷是一种美妙的人生品味，它教会我们希望、忍耐和

奋斗。低谷可以使我们变得对生活更执著，更热爱。低谷更可以使我们成功后回味无穷。

1. 易发久——从“泡沫败将”到成功学家

人的一生难免会遇到一些沟沟坎坎，也会遇到生活的低谷。能否从低谷里走出来，能否从现实生活的各种困境中走出来，关键在于能否自救。善于自救者，即使在生活低谷中也可以趟出一条平坦通畅的路，由“山穷水尽”走向“柳暗花明”，从而拥有健康的身心，赢得幸福的人生。香港国际教育集团董事长易发久的人生遭遇可以对我们有所启发。

易发久还清晰地记得事业起步时曾遭遇的尴尬。10年以前的他还是个负债累累的落魄青年。

◎遭遇“房地产泡沫”

20世纪90年代的海南，不知给多少人留下了噩梦般的记忆。犹如潮水退后的海岸，房地产泡沫破灭后的海南满目创痍，450多万平方米的空置商品房孤独地矗立，而报建面积1600多万平方米的“半拉子”工程、2万多公顷的闲置土地更为凄凉。

在距离海南并不远的珠海，年轻的易发久也在这场“浩劫”中遭遇了人生中的重创。他本来在珠海市西区政府负责招商工作，看着许多人揣着他们发放的批文成了百万富翁，易发久心动不已。很快，他“下海”了。用政府批的一块地，联合两家投资方，易发久准备大干一场，盖一

座 23 层的大厦，因此而赚到了他的第一桶金。然而，易发久并不走运。由于宏观调控，易发久那 23 层楼的“宏伟蓝图”，最终变成了“烂尾楼”。不期而至的是银行和债主的频繁追债。

“惶惶不可终日。”回忆那次巨大打击后的心态，易发久如此形容。“破产是个很大的考验，很多人过不了这一关。因为真的破产后，你欠了很多债，要去还清那些债务是件很恐怖的事情。”他说。

破产后的日子易发久是在迷茫和惶恐中度过的，而更大的打击随之而来，让他承受了一生中“非常大的撞击”。他的一个朋友，在那场“泡沫中”欠下 3000 多万元债务，当时的利息是 30%，意味着这个数字还将以每年 1000 万的速度增长。绝望之下，朋友选择了跳楼。

“我们同病相怜。”易发久无限感叹。他在此后开始了对于人生的思索。“人摆脱痛苦是很快的事情，几秒钟而已，但后来我想，好像痛苦不是消失，而是转移，转移到债主或自己家人身上。这时若跳楼，家人不但要承担债务，还有心灵的打击，这是不负责的一种处理方式。人在困境中的想法是不一样的。”易发久说。

◎成功只是时间问题

好在易发久早有过受挫经历。他生在江西一个普通的家庭。大学毕业后，留校当了一年的老师，在进入珠海市西区政府工作之前，他相继做过十几种职业。从管理农场、下农村、当小画匠，到开餐馆、做流水线工人，甚至还当过歌厅

的串场歌手。这次在珠海的“大溃败”，他一点都没向父母透露。为了东山再起，他揣着借来的3000元钱奔赴上海。

面对陌生的大上海，易发久不可思议地乐观，提起当时的情形，他甚至眼睛发亮：“对于成功，我从没怀疑过，我从来没想过自己会一辈子在低谷中，成功只是时间问题。”

不过身上背负的沉重债务提醒他：别无选择，靠工资是不可能还完债的，只能重新开始创业。创业需要钱，需要良好的人际关系，可易发久两者皆无。“没有钱照样可以，不是不可能，只是没找到合适的方法。世界上不用钱也能创业的机会无数。”易发久对成功有着坚定的信心和信念。

随后的几年里，易发久尝试过用各种方式与人合作创业，都以失败告终，生存成为迫在眉睫的问题。在那段时间里，易发久深深地体会到了“穷”的滋味。他曾因为没钱步行十几站地、历时两个多小时才回到家；而为了省钱，从1996年到1997年将近两年的时间里，他在上海共换了11个住处。

但白天，易发久仍旧穿着干净的白衬衫，系着整齐的领带，拎着他的公文包，精神饱满、情绪高昂地每天穿行在城市中，寻找着机会，寻找着梦想突破的地方。

◎转机突现

转机来自于易发久到一家培训中心应聘，这个工作是晚上兼职讲课，每小时30元，一晚上3个小时，生活基本不成