

把绊脚石 变成铺路石



王秀凤 编著 ■

- 福来时，过多的狂喜会酿出悲剧。
- 祸来时，过多的抱怨会让祸害得逞，最后酿成更大的悲剧。
- 悲观看福，一种面对危机的冷静思考和警觉力。
- 乐观看祸，一种变绊脚石为铺路石的生存智慧。

 中国纺织出版社

把绊脚石 变成铺路石



王秀凤 编著 ■

- 福来时，过多的狂喜会酿出悲剧。
- 祸来时，过多的抱怨会让祸害得逞，最后酿成更大的悲剧。
- 悲观看福，一种面对危机的冷静思考和警觉力。
- 乐观看祸，一种变绊脚石为铺路石的生存智慧。



中国纺织出版社

内 容 提 要

走向成功的路上,绊脚石很多,有些可以轻易地绕过去,有些却一直堵在面前,无法绕跃,有些只使你磕破脚趾头,有些甚至使你摔倒,有些则可以让你摔断筋骨,以至于伤痕累累。绊脚石就是那么的可恶、可恨。绊脚石是人们深恶痛绝的东西,可是偏偏还要碰到,生活就是如此,人生也是这般。那么,该如何面对它呢?唯一的方法就是把绊脚石变成铺路石。

图书在版编目(CIP)数据

把绊脚石变成铺路石 / 王秀凤编著. —北京:中国纺织出版社, 2006, 1
ISBN 7-5064-3605-1

I. 把… II. 王… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136081 号

编委会成员:

蒙正、郑洛宁、牛准、肖亚敏、曹丽芳、尹尚连、韩得谊、
夏南星、肖军、华新英、张菲菲、王秋雨、高客、孙维

策划编辑: 曹炳镛 责任编辑: 王文仙 责任印制: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张 11.125

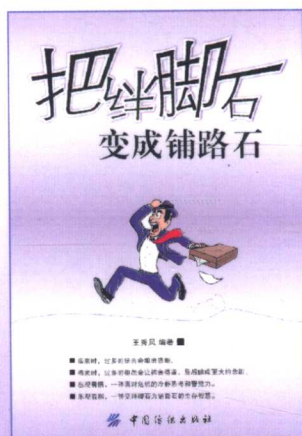
字数: 238 千字 印数: 1-6000 定价: 24.80 元

ISBN 7-5064-3605-1/B·0152

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

把绊脚石
变成铺路石





策划编辑：曹炳镒

封面设计：安雅飞扬·阿荣

序言

走向成功的路上，绊脚石很多，有些可以轻易地绕过去，有些却一直堵在面前，无法绕跃，有些只使你磕破脚趾头，有些甚至使你摔倒，有些则可以让你摔断筋骨，以至于伤痕累累。

绊脚石就是那么的可恶、可恨。

绊脚石是人们深恶痛绝的东西，可是偏偏还要碰到，生活就是如此，人生也是这般。那么，该如何面对它呢？唯一的方法就是把绊脚石变成铺路石。

在一条路的尽头有堵高墙，墙下有两块石头，一块叫做绊脚石，一块叫铺路石，它们俩长相差不多，只是绊脚石要比铺路石大一点。

有一天，绊脚石对铺路石说：“你说怎么那么奇怪，你我本是同胞兄弟，为什么人们总是那么喜欢你，却如此讨厌我呢？其实，我也从没想过要绊倒谁呀！……”说着说着，他不禁眼圈红了，铺路石忙安慰他说：“你根本用不着那么伤心，人们讨厌你只不过是没认识到你的价值，把你当作了前进路上的障碍，自己阻碍自己而已，与你有什么关系呢？”

正说着，只见远处走来两个人。他们停止了说话，静静地注视着来人。只见这两人一高一矮，都背着一个很大的行囊。

两人渐渐走近了，绊脚石与铺路石可以听见他们的对话。

只听高个对矮个说：“走了这么久，我都累了，也不知道哪条路才能通向成功。师父也真是的，不给我们指明道路，只叫我们一直往前走，我们都已经走了九九八十一天了，还要走多远？”

矮个子从行囊中拿出两瓶水，给高个递了一瓶，说道：“师父的话应该没错，只要我们一直往前走，相信很快就会成功。”

他们说着话来到高墙下，高个在前面发牢骚：“现在可好，连路都没有了……”正说着，高个不小心绊到了绊脚石，摔了个狗啃泥。矮个赶快上前扶起他：“别着急，虽然没路了，但这儿不是有一堵墙吗？说不定翻过墙就是成功呢？”高个慢慢爬起来，还不忘踢一脚绊脚石，“该死的绊脚石！”他一面又望望高墙，“从这儿翻过去，我想你是做梦吧！你看这么高，我都过不去，你能过去？”



矮个子不理他，走到高墙下，看见了铺路石，于是他搬过铺路石，站了上去，可还是矮了那么一点。他想了想，又搬过绊脚石叠在铺路石上面。刚好，他越过了高墙。只听一声欢呼：“我终于找到成功了！”

铺路石对绊脚石眨眨眼睛说：“看见了吗？要不是你，他怎么能翻过墙到成功呢？人们把你当作绊脚石，只不过是他们不认识你，不知怎样利用你的价值罢了。”

是呀，人生中的不幸和磨难，人人都会遇到，但是，只要你正确认识，端正心态，善于利用，一些所谓的绊脚石也可以成为铺路石。然而，现实的情况却是，更多的人在被绊脚石绊倒以后就再也爬不起来了，即使有人爬起来了，也忘记了曾经绊倒过他的那块顽石，这些人其实都不懂得化不幸为幸运，把绊脚石变成铺路石。

人生不是一帆风顺的，即使人人都想如此。生日许愿时，人们说：“愿我事事顺利利，早日成功。”节日贺卡上千篇一律是祝你“一帆风顺”。但这只是一个梦想而已。事事一帆风顺，也许反而不会成功。

一只小鸡要出壳，必须用自己的嘴叨破蛋壳。一些小鸡会因此丧命于蛋壳之内，一些人就去帮小鸡早日出生，可事实是他们反而害了小鸡：如此出生的小鸡不用多长时间就病怏怏地倒下了。因为这些小鸡没经过磨炼就享受到成功的乐趣，就注定了它的悲剧下场。这是一个众所周知的故事，但有些人却乐此不疲地重复这个悲剧。渴望不经历风雨，就欣赏到横跨天际的彩虹。

一棵小草，它想在早晨沐浴太阳洒向大地那一刹那的光辉，在夜晚聆听虫儿的叫声，感受甘甜的雨露。但一块大石挡

住了它所有美好的遐想。小草不惜一切力量将石头顶开，终于体会到世界的美好，这一块石头就是它成功路上的绊脚石。这棵小草体会到成功的不易而更加珍惜成功。一棵草尚且如此，那我们呢？

有很多不幸确实很难对付，但往往又是很简单的事情，还要看你用什么心态去对待它，是消极等待，还是回头再来，还是用你乐观和平静的心去寻找给你带来幸运的机遇。

福来时，过多的狂喜会酿出悲剧。

祸来时，过多的抱怨会让祸害得逞而酿成更大的悲剧。

悲观看福，就是要锻炼一种面对危机的冷静思考和警觉力。

乐观看祸，就是要锻炼一种变绊脚石为铺路石的生存智慧。

目 录

序言

第一类绊脚石：人生的困境

- 挫折 / 4
- 功名 / 12
- 疾病 / 19
- 贫穷 / 30
- 压力 / 40
- 学识不足 / 50
- 怀才不遇 / 59

第二类绊脚石：情绪的障碍

- 抑郁 / 72
- 烦恼 / 80
- 浮躁 / 89
- 自卑 / 101
- 恐惧 / 111
- 抱怨 / 119

第三类绊脚石：自我设限

- 虚荣 / 132
- 懒惰 / 140
- 猜疑 / 146

嫉妒 / 152
骄傲自大 / 160
不会改变 / 167

第四类绊脚石：人际矛盾

不会称赞 / 184
不懂说服 / 193
不会拒绝 / 202
不会批评 / 211
不会倾听 / 217
不懂合作 / 227

第五类绊脚石：人品无光

不正不直 / 242
不讲诚信 / 251
不懂仁爱 / 260
不懂宽容 / 269
不会感恩 / 279
无责任心 / 288

第六类绊脚石：错误的方式方法

没有目标 / 301
缺乏毅力 / 309
不懂行动 / 318
不懂放弃 / 326
不注重细节 / 333
不会安排时间 / 338

第一类绊脚石：

◆ 人生的困境



人生如长河行舟，有时直挂云帆，有时漩流横生、危机四伏。然而人生的精彩，往往体现在漩流横生之时，正所谓“无限风光在险峰”。

纵观历史，大苦而后作，大难乃至大成，这已被古今贤达圣人印证得淋漓尽致。他们的成功，正因为他们有着矢志不移的追求，有着不可摧毁的意志，有着对痛苦等闲视之的心境，在经历磨难的洗礼之后，他们的人生折射出更加灿烂的光芒。一位英国作家说过：我们最大的光荣，不是一次也不失败，而是每次倒下都能站起来。的确，成功不是最壮丽的，最壮丽的是能在逆境中继续努力奋斗的精神和行动。

人生的价值，就是创造有价值的人生，或许正是如此，人生最值得回味的地方并不在功成名就之时，而往往是在人生的十字路口，在面对人生困境的选择之时。困难、挫折就是一块试金石，测试着人生意志的硬度。人的一生总有遇到艰难困苦的时刻，从某种意义上说，人生征途之中逆境多于顺境。挫折和打击犹如一个个暗礁，布满人生的航道。一切成功者之所以成功，关键在处于逆境时，别人失去自信，成功者却下决心要战胜逆境实现自己的目标。因此，面对人生困境、遭遇坎坷时，悲观失望、随波逐流都不可取；只有迎难而上，牢牢把握人生的航向才是应有之志。

福兮祸所伏，祸兮福所倚。一切的幸福并没有烦恼，一切厄运也绝非没有希望。世间万物，困难总是暂时的。因此，困苦将至，应泰然处之，欣然应之，才能渡过难关。应视困难若等闲，不能被它吓倒；要镇定自若，虽泰山压顶也不弯腰；更重要的是，要有勇往直前的决心，把困难看成磨砺意志的绝佳机会。压力催生动力，危机伴生机。暂时的失落往往是人迸发



智慧和动力的催化剂。自古雄才多磨难就是面对苦难、打击、排挤、挫折和压制，有志者没有把它当成绊脚石，相反把它作为了砥砺锋芒的砺石。

挫折

人的一生有许多挫折，其实，挫折是一条狗！你怕它，它就凶狠；你不怕它，它就驯服。人只有正视困难，慎待挫折，才能展现自己的风采，书写出美丽的诗篇。

——从选择谈起

有位青年到山野里拜访一位百岁老人，想得到老人长寿的秘诀，老人平心静气地说：我这辈子不抽烟、不喝酒、不食荤、不找女人、作息时间固定、农耕了一辈子，不敛财、不问世事、不怒、不悲、不喜、不急……青年人告辞以后，暗暗地说：像老人这样活百岁，和活三十岁有什么区别？

青年人为什么会冒出这个念头？很多人都会这样说：因为老人这辈子什么也没有做，什么也没有尝试，什么也没有选择。

尝试、选择，这就是关键，没有经过尝试与选择，人，只能保守地在原地踏步。

当你遇到一个新的方向，或者遇到一个新的机会，是不敢越雷池一步地停滞不前，还是勇敢地投入，这是一种态度。

只要你有选择了、有了尝试、有了行动，就不可能不去面



对挫折，接受失败，而如何面对挫折和失败，又是一种态度。亲爱的朋友，

当你遇到失败和挫折时，你将怎么面对呢？

有的人经历了一次次挫折，能够坚忍不拔，百折不挠；有的人稍遇挫折便意志消沉，一蹶不振，甚至痛不欲生。有的人在生活中受多大的挫折都能忍耐，但不能忍受事业上的失败；有的人可以忍受工作上的挫折，却不能经受生活中的不幸。我们该如何面对挫折呢？



人生的困境

——面对挫折

要讨论如何面对挫折，不妨先读一段小故事——

有一种动物，人们至今都叫它“狗”。有一只狗的名字叫“挫折”；挫折是一只狼狗，尖利而凶猛。

古时候，有两位商人，他们多年经商成功，一帆风顺，但都不知道狗是什么样的。

第一位商人胆子十分小。一天，他在街上看到有人卖“挫折”，就跑去问：“这小东西满可爱的，叫什么呀？”卖狗的人说：“它叫‘挫折’，你要吗？”商人迫不及待地回答：“要、要、要！”他付了钱，并要求卖狗的人把“挫折”送到家里去。卖狗的人走了，他上前抚摸挫折，而挫折凶狠地叫了一声：“汪！”吓得他浑身发抖。他以为自己太高，令挫折不满意，便伏下身子爬到挫折面前，刚伸手要抚摸它，挫折便咬断了他两根手指头，商人跑出房屋，满山坡奔跑，挫折追在后面，商人一慌坠落进河沟。挫折还不依不饶地叫了数声才离开。商人被救上岸时，差点儿断了气。

另一位商人在路上碰见了挫折，他也不知道它是什么动物。便小心翼翼地上前，想抚摸它那光滑的皮毛，可挫折凶狠地叫了一声“汪！”还要扑上来撕咬他，勇敢的商人拿起马鞭向它狠狠地抽了两下，它便老实了，从此对商人服服帖帖。

一天，这两位商人一同去庙里进香拜佛，他们要告辞时，商人问老和尚：“老师父，拴在树边的那小动物叫挫折，它到底是什么动物？”老和尚回答：“人的一生有许多挫折，其实，挫折是一条狗！你要怕它，它就凶狠；你要不怕它，它就驯服！”

是的，你只有比它凶，你才可以把它制服，这就是对付挫折的唯一正确心态。

法国大作家巴尔扎克说：“挫折是能人的无价之宝，弱者的无底之渊。”强者在挫折面前会愈挫愈勇，而弱者面对挫折会颓然不前。我国明代的谈迁用27年的时间编成了500万字的《国榷》初稿，而被贪婪之徒偷走，他忍受这沉重的打击，埋头书案又干10年，再次写成《国榷》的第二稿。之后，又