



心灵修行书系

只要不绝望 就会有希望

一堂现代人的必修课

陈南 编著

人生最大的破产是绝望 最大的资产是希望

无论你正面临多大的挫折与困境 只要你这一秒不绝望 下一秒就会充满希望

天津科学技术出版社



心灵修行书系

只要不绝望 就会有希望

一堂现代人的必修课

人生最大的破产是绝望 最大的资产是希望

无论你正面临多大的挫折与困境 只要你这一秒不绝望 下一秒就会充满希望

陈 南 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只要不绝望 就会有希望 / 陈南编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5308 - 5332 - 0

I. ①只… II. ①陈… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226644 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中印联印务有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 20 字数 290 000

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

无论在什么时候，只要愿望还有一点实现的可能，我们就不能放弃。可是常识告诉我们，若灾难已是不可避免的，不可能再有任何转机的时候，我们也要保持理智清醒的头脑，尽快地接受现实。我们要有信念：只要不绝望，就会有希望！我们就能有足够的精力，去抗拒不可避免的灾难，又能创造一个新的生活。

有这样一个寓言故事。

话说两条欢天喜地的河，从山上的源头出发，相约流向大海。它们各自分别经过了山林幽谷、翠绿草原，最后在隔着大海的一片荒漠前碰头，相对叹息。若不顾一切往前奔流，必会被干涸的沙漠吸干，化为乌有；要是停滞不前，就永远也到达不了自由、无边无际的大海。云朵闻声而至，提出了一个拯救它们的办法。

一条河绝望地认为云朵的办法行不通，执意不遵从，宿命地流向前方，被无情的沙漠吞噬了；另一条河则不肯就此放弃投奔大海的梦想，毅然化成了水蒸气，让云朵牵引着飞越沙漠，终于随着暴雨落在地上，还原成河水流到大海。

人生有许多不同的路。在面对生活的困境时，我们都可以选择当第二条河，凭着自己坚信的理念和梦想，在绝处中寻找生机，而不是用死亡来拒绝面对难题。

亚历山大大帝出征波斯前，尽管需要巨额资金购买军需给养，但是，他却把自己的珠宝、领地和所有的财产都分给了部下。

他的一位大臣困惑不解地问他：

“陛下带什么启程呢？”

亚历山大答道：“我只有一个财宝，那就是‘希望’。”

就是凭借自己的希望，亚历山大大帝终于完成了对波斯的远征。相对于他那个时代来说，这样的人生道路是辉煌的。

在人生的征途上，需要携带的东西很多，但有一样东西千万别遗忘，那就是希望。希望是宝贵的，它犹如孕育生命的种子，可以随处发芽。只要抱有希望，生命便不会枯竭。有些时候，我们完全看不到希望。但只要我们一起想一想，继续坚持下去，那就是一条希望之路了。

莎士比亚说过：“假如我必须死，我会把黑暗当做新娘，把它拥抱在我怀里。”当我们如果真的要面对不可更改的事实时，莎翁的话还是很值得借鉴的，因为既然不可改变，为什么不愉快轻松地去接受呢？为什么一定要疑心重重、痛苦不安地去接受呢？

车到山前必有路。这世界没有绝对的困境，只有走不出困境的人。人们常说“峰回路转”，就是说当你找不到出口的时候，只要你再坚持一下，也许就能找到光明的出口。

我们周围有很多卓越的人，在他们的背后其实都有着一个个发人深省的故事，我们把这些故事收集在一起，编辑成《只要不绝望 就会有希望》，供读者引以为鉴。其中大量的寓言故事，更能开启心窗，增益智慧。只要你放缓脚步，懂得在喧闹过后，于沉淀的平静中，换个观点看待周围的人和事，或许你就能借他人的生活经历，咀嚼生命的真味，享受人生的芳华。

2 只要不绝望 就会有希望

目 录

第一章 忘掉过去的阴影，不绝望 /1

- 接受现实 /3
- 雷雨过后是彩虹 /5
- 跨越生命的冰河 /8
- 所有的苦难都有价值 /10
- 困境中孕育着成功 /12
- 失败是一个新的开始 /14
- 从黑夜里看到曙光 /16
- 越挫越勇 /19
- 逆境中彰显本色 /21
- 在失败中尝试成功 /23
- 挫折是天才的晋身之阶 /26
- 挫折是再次成功的起点 /28
- 从挫折中看到希望 /29
- 厄运是一次崭新的从头再来 /31
- 梦想偶尔也会搁浅 /33
- 把最坏的日子挨过去 /34

第二章 不抛弃，不放弃 /37

- 永远要再坚持一下 /39
- 不怕无能就怕无恒 /40

恒心是成功的必要条件 /42
专注于自己的希望 /45
从现实着手解决问题 /47
给生命选择希望 /50
成功的法则是信念 /52
坚持就是胜利 /54
不要轻易改变目标 /55
记住事在人为 /57
幸福就是不断前进 /60
让希望的灯长明 /62
千万不能抛弃梦想 /63
轻易放弃就永远看不到希望 /65
任何时候都不要放弃希望 /67
坚持不懈，让希望成真 /69
坚持到底，就能拥抱希望的光环 /71
人生的道路最忌半途而废 /72

第三章 重新安排你的每一天 /75

希望蕴含在生命的每一分钟 /77
读懂时间的价值 /79
晨光是手中的金子 /81
学会驾驭时间 /83
正确运用时间资源 /85
合理安排时间 /87
管理好你的时间 /89
一天从五点钟开始 /91
时间是挤出来的 /93
时间不容你的等待 /95
只有立即行动才能把握机遇 /97

用立即行动代替拖延 /100
立即行动有助于实现目标 /102
时间就是财富 /104

第四章 珍惜当下 /107

脚踏实地才是最好的选择 /109
用心感受当下的生活 /111
没有不值得的工作 /113
每份工作都具有深刻的意义 /115
正确理解幸福 /117
为你的现在而开怀 /119
活在当下 /121
不要迷失在过去 /123
唯一把握的就是当下 /125
珍爱你的工作 /127
将眼前的事情做到最好 /130
耐心让生命更厚重 /132
明确想要的生活 /134

第五章 为自己点亮希望的明灯 /137

梦想为人生带来希望 /139
人生最好的礼物是拥有希望 /141
命运不会辜负虔诚的希望 /143
了解自己到底想要干什么 /145
为自己的人生做一次梦 /147
成功者的行囊——梦想 /150
穷人最缺少的是对希望的追求 /152
希望的成败只隔一个冬天 /154
希望是前进的动力 /155

“没有希望”是失败者的托词 /157
相信自己是最有希望的 /159
抓住你的信心 /161
找准人生的方向 /163
心若在，希望就在 /165
规划好自己的职业生涯 /167
敢于追梦就能赢 /169
将人生的标杆放在看得到的地方 /170
信仰能创造生命的奇迹 /173

第六章 有目标就有希望 /175

有目标的人才能找到人生的方向 /177
目标对人生的作用 /179
明确的目标是人生的起点 /181
目标是照亮生命旅程的灯盏 /183
目标决定了你的高度 /185
目标使人看清使命 /188
你的目标在哪里 /190
正确选择目标 /192
看准你的人生目标 /194
选准自己人生的坐标 /197
设立一个目标，你的人生将会超越 /199
成功是小目标的积累 /201
舍弃目标就是丢掉自己 /203
不符合实际的目标更可怕 /205
别再迷茫 /208
目标越远大，意志越坚强 /211
带着成功的信念向目标直行 /213

第七章 希望要靠自己的努力才能实现 /217

- 羡慕别人不如珍惜自己 /219
- 你就是自己命运的设计师 /221
- 相信自己能走到希望的终点 /222
- 任何时候都要尊重自己 /225
- 面对困难，锁定你的希望 /227
- 位置不能让别人设定 /229
- 把命运紧紧抓在自己手中 /231
- 做自己人生的舵手 /233
- 努力，就得从现在开始 /234
- 拖延是实现希望的大敌 /236
- 希望属于有勇气的人 /238
- 路在自己的脚下 /240

第八章 让激情燃烧希望 /243

- 用积极的心态燃起人生的火焰 /245
- 生活要有激情 /246
- 踏实也是一种激情 /248
- 激发生命的潜能 /250
- 激情给人生以强大的震撼 /251
- 保持工作的热情 /254
- 热情越高，成功的概率就越高 /256
- 被动等待的人空消耗一生 /258
- 激情左右命运 /260
- 永不满足现有的一切 /262
- 成功源自你的激情 /264

拥有热忱等于拥有成就 /266

第九章 希望引领我们到更暖的地方 /271

不要忘了带着希望上路 /273

希望带着你走向光明的出口 /275

用责任承载希望 /277

眼界高远，才能运筹帷幄 /279

播下希望的种子 /281

有希望就不会绝望 /282

将靶子放在射程之内 /285

总会有一个更圆满的结果 /287

把握好人生之舟的航向 /289

所有的伟人都是梦想家 /291

远大的理想是人生的磁石 /292

让梦想把人生之路点亮 /295

希望有多大，成就有多大 /296

带着希望上路 /298

只要心存希望就会成功 /300

希望在召唤明天 /302

6 只要不绝望 就会有希望

第一章

忘掉过去的阴影，不绝望

很多人在不顺利的时候都有这样的情形，由于遭受了打击、挫败，因而伤心、流泪，一天到晚自悯自怜，始终不能摆脱过去的阴影。一味沉浸在昨天阴影中的人，未来必定不属于他们；而把全部的身心都投放在明天的希望的人，明天将永远是幸福而灿烂的。

接受现实

如果在多难的人生旅途上，我们无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。

一位很有名气的心理学家，为了让学生明白一个道理，在一天给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯。当学生们正在赞美这只杯子的独特造型时，他故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上成了碎片，这时学生中不断地发出了惋惜声。

这位心理学家指着咖啡杯的碎片说：“你们一定对这只杯子感到惋惜，可是这种惋惜再深也无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中发生了无可挽回的事时，请记住这只破碎的咖啡杯。”

在对待现实这个问题上，米契尔，一个令全世界震撼的人，给我们做出了榜样。

在米契尔 46 岁时，一次意外的机车事故，他 65% 的皮肤被烧坏了，自己都辨认不出自己，手脚成了肉球，面部恐怖，手术做了 16 次，术后他的生活依然不能自理。但是，他很快从挫折中走了出来，经过不懈奋斗，终于成了一个百万富翁。他与朋友合资开了一家炉子公司，这家公司后来成了佛蒙特州第二大私人公司。他置办了房地产、一架飞机和一家酒吧，这是我们很多正常人都难以达到的目标。

机车事故发生后的第 4 年，米契尔用肉球般的手学会了驾驶飞机，但不幸的事又降临到他的头上，在他与助手开着飞机升到天空后，飞机突发故障，他们同飞机一起摔了下来。这一次事故让米契尔面临着瘫痪的现实，因为他的脊椎被摔成了粉碎性骨折。亲戚朋友看到他的样子，都悲伤至极，但他却说：“现实成了这样，我

无法逃避，所以要乐观接受。虽然我不能行动，但我还有健全的大脑，还有一张可以帮助别人的嘴。”米契尔用自己乐观的言行去鼓励影响着病友，他到哪里，哪里就笑声不断。

米契尔仍不屈不挠，日夜努力使自己达到最高限度的独立自主。他致力于保护小镇的美景及环境，并被选为科罗拉多州孤峰顶镇的镇长。后来他用一句“不只是另一张小白脸”的口号，将自己难看的脸转化成一项有利的资产参加国会议员的竞选。米契尔屹立不摇的正面态度使他名声大振，美国多家知名刊物刊发了他的人物特写。

米契尔说：“我瘫痪之前可以做1万件事，现在我只能做9000件，我可以把注意力放在我无法再做的1000件事上，或是把目光放在我还能做的9000件事上；告诉大家说我的人生曾遭受过两次重大的挫折，如果我能选择不把挫折拿来当成放弃努力的借口，那么，或许你们可以用一个新的角度，来看待一些一直让你们裹足不前的经历。你可以面对现实，退一步，想开一点，然后你就有机会说：‘或许那也没什么大不了的！’”

米契尔用他的行为告诉人们：面对失败挫折时，一定要坦然自如，采取积极向上的态度，哪怕只有万分之一的希望，也要努力争取，千万不可刚遭受挫折就驻足不前，或落荒而逃。那样的话，你永远与成功无缘。

对无可挽回的过去，唯一的办法就是正确地面对。在多难的人生旅途上，无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它，适应它。事情本身并不能使我们快乐或悲伤，我们的反应才能决定我们的悲欢。接受现实，关键是要学会调整自己的心态，有一个良好的心态才能自然地接受现实。不去想它给我们带来多大的损失，这样才能够让我们享受更愉快的人生旅程。

雷雨过后是彩虹

人们追求的成功，总是躲藏在困难身后，我们要想获得它，首要就要战胜困难。

宝剑的锋利是反复磨砺的结果；梅花的清香是经过严冬腊月寒冷的考验才散发出来。传说很久以前，鸟是不会飞的，因为它们没有翅膀。有一天，上帝把翅膀放在它们脚边，要它们拾起来放在背上。起初鸟都带着观望的态度，不愿背上这对笨重的翅膀，但又不敢违抗上帝的旨意，只好背上它。没想到它们觉得只会加重负担的东西，现在竟能使它们飞了起来！

人也是这样。人们不可避免要承受负担，不要感觉它是一种压力，相反，我们要把它看成是插在鸟身上的翅膀，是一种潜在的动力，是使人们奋起的力量。没有它，人们也许永远达不到一定的高度，做不出惊人的成绩，达不到一定的境界。

温室里的花朵经不起风吹雨打，风调雨顺固然好，但没有永远的风调雨顺。就如庄稼一样：风调雨顺情况下生长的庄稼就不能把根往深处扎，根长在表面不但吸收不到养料和水分，还会因为风一刮而被毁掉。相反，如果天气干旱，庄稼就会将根往深处延伸去吸收养料和水分，这样就算风再大、天再旱，它们也照样能够活下去。人生也正是这样。俄国著名的物理学家列别捷夫说得对：“平静的湖面练不出精悍的水手；安逸的环境造不出时代的伟人。”凡在历史上有作为的人物，都是经过困难和挫折磨炼出来的。

有这样一个寓言故事。

一天，一个农夫的一头老驴，不小心掉进一口枯井里。

农夫绞尽脑汁想救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着，农夫毫无办法。最后，这位农夫决定放弃。但回头一想，虽然这头驴子年纪大了，不值得大费周折去救它，不过这口井还是得填起来。再说顺便把这头老驴给埋了，也免得它如此痛苦，毕竟它陪伴了自己多年，也作出过不少的贡献。于是，农夫拿来一把铲子，开始将泥土铲进枯井。

当这头老驴看到主人要把自己活埋时，开始嗷嗷大哭，农夫也陪着掉泪，场面十分凄惨。

出人意料的是，一会儿过后，这头驴子突然安静了下来。

农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，它开始镇定地将泥土奋力抖落在地，然后站到抖落的泥土之上！驴子刚才的沮丧和悲哀此时已经荡然无存，眼神中分明对农夫的“好意”表示心领神会和感激之情。

农夫也突然明白了什么，于是拼命地往井里铲土。就这样，驴子将落在身上的泥土全部抖落在井底，然后站上去，再站上去。很快，这只老驴便得意地上升到井口，在众人的惊讶之中快步地跑开了！

人生下来注定要同困难打交道。困难就像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。在和困难的搏斗中，或是困难吞没懦夫，或是强者征服困难，古今中外，无一例外。

中国早在两千年前就产生了这种炼人概念，这就是孟子所言：“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，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”为什么？因为只有通过各种困难、各种折磨，一个人才能具有坚强的意志、超人的智慧、广博的知识、宽广的胸怀、丰富的经验、豁达的心态，才能具备承载大功业、大责任的条件。

工作中，我们经常感觉到困难重重：社会环境的变化，市场竞争的残酷，企业文化的冲突，人际关系的复杂，甚至是各种不幸和灾难的打击，可能已经让你觉得

6 只要不绝望 就会有希望