

自信自强玩转人生

人生世间，天必有困之：以天下事困圣贤困英雄，以道德文章困士人，以功名困仕宦，以货利困商贾，以衣食困庸夫。

——谭嗣同

江城子◎编著

如何突破人生困局

学会从困局中破茧而出

无论是生活中的强者还是弱者，都不能和困局绝缘。困局是一块试金石，困局是一剂清醒药。强者在困局中破茧成蝶，弱者在困局中沉沦败落。

中国华侨出版社



自信 自强 玩转 人生

B848.4-49
460

如何突破人生困局



学会从困局中破茧而出

江城子◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何突破人生困局/江城子编著. —北京:中国华侨出版社,2008. 1
ISBN 978 - 7 - 80222 - 541 - 1

I. 如… II. 江… 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(2007)第 203921 号

如何突破人生困局

编 著 / 江城子

责任编辑 / 高文喆

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1/16 开 印张 / 17 字数 / 180 千字

印 刷 / 北京世纪雨田印刷有限公司印刷

版 次 / 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 541 - 1/G · 417

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708



前言

生活中的细节和习惯,会因为心态而改变
我们的人生。

我们努力地行走、奔跑,为了更好的生活。然而,世界是丰富的,有许多东西令人满意,也有许多东西令人讨厌。不管我们愿不愿意接受,两者都会如期而至。在人们前进的路上,有人被事业所困,有人被爱情所困,有人被家庭所困,有人被健康所困……而且,一个困局解决了,又有新的困局来临,连绵不断,无止无休。



谭嗣同曾经说过:“人生世间,天必有困之:以天下事困圣贤困英雄,以道德文章困士人,以功名困仕宦,以货利困商贾,以衣食困庸夫。”也许,这就是真实的人生。

人生的风雨是立世的训喻,生活的困局是人生的老师。托尔斯泰、达尔文、牛顿、范仲淹等知名人士,都经历坎坷,他们一路走过,最终战胜恶劣的处境,拥有辉煌的人生。

无论是强者还是弱者,都不能和困局绝缘。困局是一块试金石,困局是一剂清醒药。强者在困局中破茧成蝶,弱者在困局中沉沦败落。

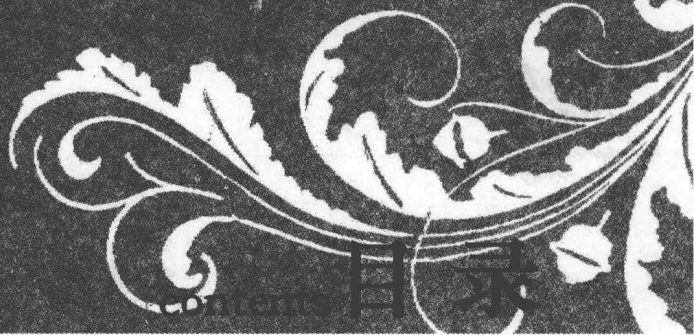
人生处处有困局,要想做生活的强者,就必须学会从困局中破茧

而出,从而令生活质量迈上一个更高的台阶。

身处困局,一味地妥协肯定不可取,但一味地抗争也未必高明。因为有的困境只是分娩时的阵痛,你的妥协会造成“胎死腹中”的严重恶果;而有的困局是一盏红灯,明确地警告你此路不通,你强行闯关的后果会很严重。不同的困局需要用不同的应对之术。

如果你正身处困局,请打开本书。相信你在阅读之后,会有心头一亮的感觉。

编 者



第一章 假如生活欺骗了你

假如生活欺骗了你，不要悲伤，也不要气愤！在愁苦的日子，要心平气和，心儿把希望寄托给未来，眼前的事情虽叫人苦恼，但一切转眼就会过去。一过去，生活又充满欢笑。

2 / 没有什么比现在更糟糕吗

4 / 走出萎靡不振

11 / 给自己一点心理补偿

16 / 适度宣泄心中的烦恼

22 / 扬起希望之帆

26 / 困境是值得感谢的

第二章 容易步入困局的十种人

一所肮脏的房子,总是容易招来更多的蚊虫。人生的困局,十有八九是因为自身的缺陷而造成的。

31 / 没有目标的人

36 / 死要面子的人

38 / 贪欲炽盛的人

42 / 懒惰成性的人

46 / 骄狂自大的人

50 / 刚愎自用的人

53 / 轻诺寡信的人

58 / 处世无方的人

63 / 自暴自弃的人

67 / 睚眦必报的人

第三章 思路决定你的出路

突破困局，“智取”最为重要。思路决定出路，想到才能做到。

- 74 / 透视人生困局的形态
- 83 / 突破困局需要自省
- 88 / 不要让情绪牵着自己走
- 93 / 思路一定要保持清晰
- 98 / 通过逆向思维寻求突破
- 101 / 有时你需要快刀斩乱麻
- 104 / 通往胜利的路不止一条

第四章 冲破职场桎梏

没有哪一个时代的职场，如此攸关我们的人生；没有哪一个时代的职场，有着如此多的问题出现……冲破职场的桎梏，做最优秀的自己！

- 109 / “薪情”不佳，工资该涨了吧
- 113 / 升不上去，争还是不争
- 120 / 工作难以胜任，安静地走开还是勇敢地留下来

- 124 / 怀才不遇,去哪儿寻找伯乐
- 131 / 得罪上司,一切都是你的错
- 140 / 遭同事排挤,孤立的日子很难过
- 146 / 工作成为负担,热忱的火把何时熄灭
- 151 / 转行 or 继续,十字路口的困惑
- 154 / 跳来跳去晕了头,敢问路在何方

第五章 化解内外的困惑

面对婚姻的围城,无论是想冲进去还是想挤出来的人,都不要把婚姻当成解决自己人生问题的一个手段。因为城里有城里的烦恼,城外有城外的苦恼,哪儿都不是天堂。

- 162 / 办公室恋情,想说爱你不容易
- 165 / 所谓失恋,就是和不适合你的人分手
- 169 / 频繁的吵架,感情朝冰点迈进
- 173 / 性格不同,矛盾如何统一
- 175 / 七年之痒到三年之痛,婚姻的保质期越来越短
- 180 / 外遇,插在受害者心头的一把刀
- 184 / 尴尬的围城中,选择留守还是突破
- 187 / 试离婚,拯救千疮百孔的婚姻



第六章 你一个人的力量实在太小了

很多时候,我们在困局中苦苦挣扎,并非无计可施,
只是因为自身能力有限,同时也找不到出手相助的人。
一个能够有效借助他人力量的人,才是人生的强者。

193 / 血浓于水,向亲戚求助

198 / 两肋插刀,向朋友求助

204 / 同窗之谊,向同学求助

206 / 故乡情深,向老乡求助

209 / 大树下乘凉,向领导求助

211 / 求助遭拒,力避场面尴尬



第七章 人生需要一种适当的认命

在你努力“改变你所不能接受的”时,别忘了“接受
你所不能改变的”。人生不过百年,过于执著在一定的
前提下无异于虚掷光阴、浪费力气。

220 / 学会面对生活中的不幸

225 / 困境中的乐观

227 / 锲而不舍的反面

233 / 坚持与放弃有矛盾吗

第八章 向困境中崛起的强者学习

许多人一生之所以伟大,是因为他们经历并克服了
大困难。能吃多大苦,就能享多大福。

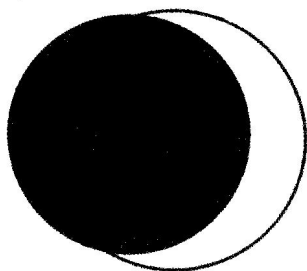
237 / 卧薪尝胆的勾践

240 / 历经磨难的重耳

244 / 一把剪刀闯江湖的曾宪梓

250 / “阿修罗”松下幸之助

257 / 铁窗硬汉曼德拉



假如生活欺骗了你

对于人生,可以确定的是,每个人都曾遇到过令人难以应付、甚至感觉无从下手的困境,有些人会利用人生的困境使自己成长,有些人会在困境中潦倒一生。决定两者之间的差异首先是看待人生的方式。



有一句意大利谚语:“即使水果成熟前,味道也是苦的。”苦涩的感觉是成长与内心挣扎必然的一部分。我们可能常常这样自语:“为什么是我呢?我已经够努力了,但命运总是与我作对,这太不公平了。”有谁不会有这种感觉呢?然而,如果你任由自己陷于怨恨与绝望,你就永远无法在人格上成熟起来,成长亦无从发生。痛苦的境遇就像是撒落在自我田野上的肥料一样,可以促进自我的成长,自我田野中的禾苗会因为受到耕耘施肥而能够更茁壮健康地生长。

我们的人性并非一开始就发展得很完全。相反的,它是经过日常生活的竞争和挑战之后才日臻完善的,就像一块铁在铁匠的炉火中经过千锤百炼才能成形。

困局如火,烧过草原,但倔犟的小草在来年春天会在灰烬中重生,并且因灰烬的滋养而更加茂盛。

俄国著名诗人普希金曾在一首诗中写道——

假如生活欺骗了你,

不要悲伤,也不要气馁!

在愁苦的日子,要心平气和,

心儿把希望寄托给未来,

眼前的事情虽叫人苦恼，
但一切转眼就会过去，
一过去，生活又充满欢笑。

假如生活欺骗了你，
不要悲伤，不要心急，
阴郁的日子需要镇静，
相信吗？
那愉快的日子即将来临，
心永远憧憬未来，
现在却常是阴沉，
一切都在瞬间，一切都是过去，
而那过去了的，
就会变成亲切的怀念。

没有什么比现在更糟糕吗

失恋了，有人会说：“没有什么比现在更糟糕的了”；被炒鱿鱼了，有人会说：“没有什么比现在更糟糕的了”；甚至于不慎丢失了一个手机，也会有人说：“没有什么比现在更糟糕的了”。事实真的是这样吗？

你现在不妨仔细想想，从小至今从你的口里或心里说过了多少次“没有什么比现在更糟糕”？——儿童时失手打碎了邻居家的花瓶，少年时考试未及格，年轻时和初恋的爱人分手……这些类似的事情，在当时你的眼里也许都是一件件糟糕透顶的事。你为此焦虑、悲伤，甚至痛不欲生。时过境迁，你还会认为那些事情“糟糕透顶”吗？



5岁那年的一天,我到一间无人住的破庙里去玩。当我爬到高高的窗台掏鸟窝时,竟发现鸟窝中盘着一条吐着红信的蛇。我吓得从窗台上掉了下来,将手臂摔断,还失去了左手的一根小指。

我当时吓呆了,以为今生完了。但是后来身体痊愈,也就再没为这事烦恼。现在,我几乎从没想到左手只有四根手指。

几年前,我在广州遇到一个开电梯的工人,他在事故中失去了左臂。我问他是否感到不便,他说:“只有在缝针的时候才感觉到。”

别以为我们只有在年少时才会把“芝麻大”的事儿当成天大的事情。成年人也经常自我夸大失败和失望,以为那些事都非常要紧,以至于每次都好像到了生死的关头。然而,许多年过去后,回头一看,我们自己也会忍不住笑自己,为什么当初竟把小事看得那么重要呢?时间是治疗挫折感的方式之一,只有学会积极地面对困境,才能避免长时间的漫长而痛苦的恢复过程,并且能使这个过程变成一段享受的时光。



☞对自己说“不要紧”

兰兰爱上了英俊潇洒的张先生,她确信找到了自己的白马王子。可是有一天晚上,张先生婉转地对兰兰说,他只把是把她当作妹妹。妹妹?兰兰听了这句话,心中以张先生为中心构想爱情大厦顷刻土崩瓦解了。那天夜里兰兰在卧室哭了整整一夜,她甚至感到整个世界都失去了意义。但是,随着时光流逝,爱情的创伤在她心中慢慢地结痂,只是触及时还会有一些隐痛。兰兰隐约感觉将来会有另一个人成为她的白马王子。果然,一个更适合她的小伙子来了,他们结婚生子,生活得非常快乐。但是,有一天,从丈夫那里得

到一个坏消息：他们把投资做生意的钱赔掉了。兰兰想：这次可糟了，今后一家人的生活将怎样维持呢？这时，她听到了屋外孩子玩耍发出的兴奋的喊叫，她扭头看去，正好看到孩子冲她笑着。孩子灿烂的笑容使她立刻意识到，一切都会过去，没有什么要紧的。于是，她又打起精神来和家人度过了那个难关。她说：“人生在世，有许多要紧的事情，也有许多使我们的平和心情和快乐受到威胁的事情，冷静地想一想实际上这一切也许都是不要紧的，或者不像我们所想象的那样要紧。”

说“不要紧”不是要使自己变得麻木不仁，对困局无动于衷，而是要你冷静与从容起来，从而变得更敏锐、更智慧，使自己在困局中看到希望，享受到爱。

走出萎靡不振

人身处困局并不可怕，可怕的是失去进取的勇气。当一个打击扑面而来时，我们本能的反抗心理可能会给予我们以勇气。然而，当一个又一个打击接踵而至时，不少人高昂的斗志在一点一点消融……

风风雨雨，人生路上，几番吹打，几番迷茫，几番行色匆匆。

年轻的生命，就像春天的草木，抱着理想，抱着希望，洋溢着青春的活力。只是由于经验不足，还不大能经得起风雨的考验。

试想，要是自然界没有风雨，也许所有树木都是软木质的；要是生活中没有坎坷、挫折，任何人都不會拥有刚强的性格。正是风雨，培育了大树；正是坎坷、挫折，造就了堪当重任的强者。



透过风雨中迷蒙的雾霭,方能看得到成功和幸福的光芒在那里闪烁。人生的风雨其实是一种跋涉于泥淖之中的境遇。

车尔尼雪夫斯基曾说过:“历史的道路不是涅瓦大街上的人行道,它完全是在田野中前进的,有时穿过尘埃,有时穿过泥泞,有时横渡沼泽,有时行经丛林。”人的生活道路也并不总是洒满阳光、充满诗意,常常也会遇上沼泽、寒风或面临荆棘丛生的小道。一时陷入困境,应该是现代人生的一个必修课题。或屡考大学不就,招来周围的闲言碎语;或呻吟于床褥,病魔缠身,陷在深深的孤独之中;或思改前咎,奋力向前,不仅不为人所理解,反遭冷落挖苦;或身遭陷害,命运莫测,受尽委屈……

没有人能给生活贴上永久顺利的标签,但面对困境的选择却依然殊异。懦弱者尽尝烦恼,度日如年;畏难者磨去锐气,萎靡不振;有志者自强不息,在困境的荒野上开垦孕育价值的沃土。

困境吞噬意志薄弱的失败者,而常常造就毅力超群的成功者。司马迁“出于粪土之中而不敌”,发愤著述,终于写成《史记》这样的旷古之作。贝多芬的数部交响曲,都是对事业追求不息的生命支撑点谱写而成。丹麦的安徒生一贫如洗,全家睡在一个搁棺材的木架上,常常流浪在哥本哈根的街头巷尾,但却成为世界文坛的名流豪杰。英国物理学家法拉第出身贫寒,当过学徒卖过报,吃了上顿缺下顿,但却百折不挠,创立了电磁感应定律,为人类敲开了电气时代的大门。

逆境并非绝境,在人类历史的长河中,具有“坦途在前,人又何必因为一点小障碍而不走路”这样的豪迈气派,为科学和文明做出贡献的前驱者可谓满目皆是,翻览即见。

自然界有时给人生提供生动的启示,它仿佛一位饱经沧桑的哲人,为人们指点人生的迷津。马尔藤博士曾这样说,在风平浪静的湖面上荡舟,用不着多少划船技巧和航行经验。只有当海洋被暴风雨激怒,浊浪排空,怒涛澎湃,船只面临灭顶之灾,船中人相顾失色、惊恐万状之时,船长的航海能力才能被试验出来。

当你处于经济窘迫,生活步履维艰,事业惨淡无光之时,你才会接受考验:你是一个懦夫,还是一个勇敢坚毅的英雄好汉?

历史上几乎所有的英雄豪杰都在暴风骤雨的时代涌现出来的。大凡一个杰出的人物,都产生在重重的磨难里,产生在十分恶劣的人生境况之下。

人生的风雨是立世的训喻,困境是人生的老师。

信念与激情是成功的催化剂

生命的乐章要奏出强音,必须依靠激情;青春的火焰要燃得旺盛,必须仰仗激情。

有人说,激情犹如火焰,当阴霾蔽日之时,指给你奔向光明的前程;有人说,激情宛似温泉,当冰凌满谷之时,冲得你身心暖融融的;有人说,激情好比葛藤,当你向险峰攀登之时,引你拾级而上;也有人说,激情就像金钥匙,当你置身于人生迷宫之时,助你撷取皇冠上的明珠。

怀疑是信念之星的雾霭,在人迷离的时候,遮住了人的双眼;动摇是信念之树的蛀虫,在飓风袭来时候,折断挺拔的枝干;朝秦暮楚是信念之舟的礁屿,在潮汐起落的时候,阻止了奔向理想彼岸的行程。