

停顿十秒

吴学刚 袁丽萍 编著

遇事不要着急

停顿十秒，可能会有更好的结果



中国书籍出版社



停顿十秒

吴学刚 袁丽萍 编著

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

停顿十秒/吴学刚,袁丽萍编著. —北京:中国书籍出版社, 2006.9

ISBN 978-7-5068-1472-0

I. 停... II. ①吴... ②袁... 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 (2006) 第 109282 号

责任编辑 / 毕 磊

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 李栋设计工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 7.25

字 数 / 182 千字

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001-5000 册

定 价 / 16.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

一个技艺高超的走钢丝的演员，举办一场个人表演会，数以万计的观众慕名而来，怀着崇拜的心情在观看着他的表演。他的出色表演令人们赞叹不已。掌声、赞美声、欢呼声混杂在一起，响成了一片。就在这个时候，演员突然一下不动了，整个剧场出现了不小的骚动，人们不知道发生了什么事，议论纷纷……

谁也不知道发生了什么事，只有演员自己知道，是灰尘进入了他的眼中。此时的他没有慌张，而是十分冷静地告诫自己要坚持，他在心中一秒一秒地数着，一秒钟、两秒钟……十秒钟，刹那间，泪水流出来了，把灰尘冲走了。他终于成功地完成了整个表演过程。

这个故事告诉我们，生活中不管发生了何种变故，都不要急躁，都应该坦然面对，给自己留“十秒钟”的时间，先让剧烈跳动的心平静下来，给自己希望，让自己忍耐，用一点智慧，坚持下去，此时成功就会离你越来越近。

本书通过大量经典故事和哲理，告诉人们应该怎样应对各种突如其来的变故，让你在绝望中走向希望，让失败转变为成功。

目 录

停顿一秒：点燃一盏灯，照亮自己

为自己树立一个目标，将它写在小卡片上，将卡片放在皮夹里，时时鞭策自己，并和自己约定，一定要达到既定的目标。

1. 不要怕！想要做什么就去做 (1)
2. 路要一段一段地走 (3)
3. 梦想延伸的地方 (5)
4. 没有鞋子，可我们有脚 (7)
5. 得自己易得的东西 (9)
6. 盯住一个目标 (10)
7. 每天进步一点点 (12)
8. 选择了就不要让它跑掉 (13)
9. 只有想不到的，没有办不到的 (15)
10. 牧羊人的智慧 (16)
11. 自己就在帐篷旁边 (17)
12. 伟大的梦，伟大的人物 (19)
13. 给自己一张梦想支票 (20)
14. 搭不上这班车，就等下班车 (21)

停顿二秒：永远有一颗平静的心

心灵的平静能产生让造物主为之低首的感人力量，它来自于长期的自我修炼。即使遭逢狂风暴雨，也不会大惊小怪、忐忑不安或悲愤忧伤，而是永远保持处变不惊、泰然处之的心态。心灵的平静是生命繁花似锦的春天，是灵魂清冽甘甜的美酒。

1. 每次只关注一件事 (22)
2. 细微之处 (24)
3. 自我控制 (26)
4. 常怀感恩的心，必定幸福 (27)
5. 知足才能平和 (27)
6. 豁达——人生最美的境界 (29)
7. 把痛苦当作一种游戏 (30)
8. 释放一下你的心灵 (31)
9. 走自己的路，不需要别人理解 (32)
10. 丢开杂念 (33)
11. 用沉默来安抚受伤心灵 (35)
12. 习惯性的宽容才能带来平静 (36)
13. 沉入自己的境界里 (39)
14. 专心：成就伟业的本领 (42)
15. 请对你的心说：“平和，安静！” (43)
16. 平和是心中的一缕阳光 (45)
17. 不要把赞许当成你的奋斗目标 (48)

18. 放弃也是一种智慧	(50)
19. 吃亏是福，贪得是祸	(51)
20. 成功后，更需要的是心平气和	(52)
21. 给失败找一个栖身的地方	(55)
22. 不要想一次抓两只兔子	(56)
23. 记住：你着急可以，切不可浮躁！	(57)
24. 不要等待	(63)
25. 虚荣是一种美丽的假面具	(64)
26. 一言既出，绝不反悔	(65)
27. 公主的吻	(66)
28. 忘记恐惧，努力控制自己	(68)
29. 不要斤斤计较	(70)

停顿三秒：绝望中不能放弃希望

希望是人类思想中积极、重要的一部分，希望给我们力量，给我们信心，让我们摆脱困境，渡过难关。存在主义哲学家萨特曾说：“人类的生命就是从绝望的另一个极端展开的。”当我们身处最恶劣的环境，感到绝望的时候，我们只有拥抱希望，才能走出深渊。

1. 起床以后，先给自己一个希望	(72)
2. 老虎与草莓	(73)
3. 凡事往好处着想	(74)
4. 一柄柴刀	(75)
5. 只有一个财宝	(76)

6. 希望就在自己身上	(77)
7. 希望之吻	(80)
8. 一个百岁老人	(82)
9. 一个红苹果	(84)
10. 给生命选择希望	(86)

停顿四秒：忍耐是成功的保证

人生的境遇有多种，遭遇困境是不可避免的。忍耐是渡过难关的良方。忍耐可以让你在危难之时，保全自身，磨砺心性，赢得发展的空间和时间。

1. 再忍耐两分钟	(88)
2. 耐心是成功的保证	(89)
3. 容忍是事业成功的助剂	(93)
4. 忍是大智、大勇、大福	(97)
5. 好事是磨出来的	(98)
6. 知识重要，忍耐更重要	(100)

停顿五秒：风险孕育机会

与其不尝试就接受失败，不如尝试一下。不战而败如同一个运动员竞赛时弃权，是一种怯懦行为。风险中仍有成功的机会。只有通过尝试，你的才华，你的能力才能在克服一道道难关中得到锻炼并且展示出来，而安于现状，不愿参与竞争和拼搏，本身就是一种风险。风险孕育着机会，敢于冒险就意味着成功的可能。

1. 成功需要勇气 (102)
2. 有时，“敢做”比“会做”更重要 (104)
3. 冒第一次险很重要 (105)
4. 人生的视角 (107)
5. 最大的危险就是不冒任何风险 (108)

停顿六秒：从自己身上挖金子

做一件事情，眼看不能成功，没有希望，此时，你不要忘记在你身上还有一种宝贵的东西，那就是“潜能”。潜能是你心中沉睡的巨大力量，一旦唤醒它，它会让高山低头，让大河让路。

1. 步入激发潜能的气氛中 (110)
2. 那扇门虚掩着 (112)
3. 威胁激发潜能 (114)
4. 物竞天择之功 (115)

- 5. 像种子一样顽强 (117)
- 6. 不做自我限制 (118)
- 7. 正视你自己 (121)
- 8. 生存就要面对挑战 (123)
- 9. 重新站立起来 (124)
- 10. 一股潜在的力量 (126)
- 11. 自认不行，永远不行 (127)

停顿七秒：任何时候都不要轻言放弃

世间之事，很多不是办不到，而是你放弃了。可以说，放弃就意味前功尽弃，放弃就意味选择失败。很多时候，放弃是成功的路上开小差的失败者的选择。

- 1. 为什么不再试一次 (129)
- 2. 泪水只为执着而流 (131)
- 3. 不放弃，你就对了 (133)
- 4. 坚持意味着成功 (135)
- 5. 在绝境中寻找生机 (137)
- 6. 下一次就是你 (139)
- 7. 坚持与放弃 (140)
- 8. 永不投降 (141)
- 9. 不可放弃的努力 (142)
- 10. 一千零九次的失败 (143)
- 11. 跨越心中矗立的那座山 (144)
- 12. 失败是成功的邻居 (145)

13. 坚持才能让成功拥抱你	(146)
----------------------	-------

停顿八秒：相信自己的力量

自信能激发无限的潜能。自信是一种力量，自信是事业成功的保证，自信能排除各种障碍，克服种种困难。坚定的自信，便是伟大成功的源泉。我们无论才干大小，天资高低，都应相信自己的力量。

1. 坚定的自信让你挥洒人生	(148)
2. 信念激发潜能	(150)
3. 全凭信念支撑	(151)
4. 都是可以改变的	(153)
5. 转折由信心开始	(155)
6. 从希望出发	(156)
7. 独特之处决定着你的自信	(157)
8. 我很重要	(159)
9. 相信自己	(160)
10. 你就是一个了不起的人	(161)
11. 微笑如花	(162)
12. 信念的力量	(164)
13. 谁是你真正的支持者	(165)
14. 自己为自己加油	(166)
15. 用心欣赏自己	(167)
16. 别人能，我也能	(169)
17. 自己就是上帝	(170)

18. 我可以做到 (171)
19. 等待朋友的人 (172)

停顿九秒：智慧是走出困境之门的钥匙

智慧为我们提供正确的思想方法，是我们解决问题的一把金钥匙。智慧使人生在逆境中柳暗花明。人生离不开智慧，生活离不开智慧，逆境更离不开智慧。

1. 机遇之门 (174)
2. 利用你的逆向思维 (176)
3. 苹果里藏着星星 (178)
4. 智慧就是金子 (179)
5. 做别人没有做过的 (181)
6. 换一个思路 (183)
7. “看不清”的智慧 (184)
8. 你不会“一无是处” (185)
9. 常规 (186)
10. 财富与智慧 (187)
11. 创造的力量 (188)
12. 冻鱼的魅力 (189)
13. 奇特的催款单 (190)
14. 招聘 (191)
15. 拉上窗帘 (192)
16. 让自己的脑袋活起来 (193)

17. 要观察事物的不同方面	(194)
18. 摆脱虚假表象的迷惑	(195)
19. 聪明的画师	(196)
20. 恋情	(198)
21. 心里的锁	(199)

停顿十秒：困境可能就是机会

成功的道路上充满挫折和机遇。每一次挫折都孕育着希望，机遇不因挫折而失色，在奋斗中寻找机遇，在奋斗中向成功进一步靠拢。

1. 搬一下道岔	(201)
2. 一座森林庄园	(203)
3. 失败为成功筑巢	(205)
4. 出好手中的牌	(207)
5. 不幸也是一个宝	(209)
6. 成功往往最后一秒钟才来访	(210)
7. 彩虹总在风雨后	(211)
8. 发明大王	(213)
9. 上帝只给他一只老鼠	(214)
10. 不是失败，而是还没有成功	(216)

停顿一秒

点燃一盏灯照亮自己

为自己树立一个目标，将它写在小卡片上，将卡片放在皮夹里，时时鞭策自己，并和自己约定，一定要达到既定的目标。

1. 不要怕！想要做什么就去做

史提夫在一家食品厂工作，最大的业余爱好是踢足球，期待有朝一日能参加世界大赛，给国家赢得荣誉。

食品厂有一台大型碎肉机，史提夫每天所做的工作，就是操作这台机器，保证其正常运转给工厂带来效益。一次碎肉机被一块冻兔肉卡住，突然停止转动。为了不影响工作进度，史提夫跳上续料槽，打算把冻兔肉踹进去。可是发力过猛，冻兔肉是踹下去了，脚却没有收回来。伴随机器恢复运转的轰鸣声，史提夫的左脚当即就断送了。

往日绿茵场上的健儿，今日成了残疾人，怎能不让人心灰意冷，一想起足球就黯然伤神。然而史提夫非但意志未垮，信念没有动摇，对足球的热爱仍一如既往。凭借坚韧不拔的毅力和假肢的弥补，身体刚一康复，他便撑着拐杖来到球场。经过逐渐加大强度的训练，他又能在球场上快速奔跑了，浑然忘了

自己足下的残缺。

不久，史提夫便带领英国残疾人代表队出征国际赛场，以锐不可当的势头击败所有的对手，一举为英国首次夺得国际残疾人足球锦标赛的冠军，从而实现了人生的最高目标。

沃克臂力过人，反应也特别灵敏。他原本是一个农夫，以养牛维持生计。26岁那年对射箭发生兴趣，一有空就到野外去猎获飞禽走兽。日久天长，射箭成为他最大的业余爱好，弓箭成为他最好的朋友。

对于沃克来说，1978年是他一生中最黑暗的岁月。一天他去搬动农机设备，突然感受到一股电击的灼热，再想收回手已经来不及了。就见眼前腾起一股青烟，一只好端端的胳膊就报废了，不得不施以手术切除。

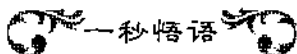
一个四肢健全的人，突然变成了独臂夫，从生活到工作，一切都得从头开始。没过多久，他就学会了单手驾驶拖拉机和操纵各种农机设备。肢缺体残，没有击垮沃克的意志，更没有打消他对射箭运动的兴趣。他还希望像正常人那样生活工作，还想一如既往地投身于运动。

经过仔细琢磨，沃克找来一块优质皮革，把它固定在只有15磅张力的儿童弓箭上。每次到场地练习，先用牙齿咬住那块皮革，再用左手把弓弦向后拉，然后对着一堆堆稻草进行实箭练习。这种姿势难度很大，一开始摸索要领，辛苦吃力自不必言，还累得他腰酸颈痛，连两腮的肌肉都麻木了。

日复一日地苦练，力量越来越大，准确性越来越高。半年之后，沃克已经把弓箭的张力由15磅增至60磅。断臂一年后，他就和正常人站到一起，参加密苏里州射箭锦标赛。虽然名列倒数第一，可他并不气馁。第二年再次披挂上阵，名次跃升至第十位。1982年他第四次参加密苏里州射箭锦标赛，战胜一个

又一个四肢健全的对手，自豪地站到冠军的领奖台上。

沃克一发而不可收，连年参赛连年夺魁，终于赢得了独臂龙的称号。密苏里州射箭协会的一位官员评价说：“沃克是一位了不起的选手，敢于同全国各地两手健全的弓箭手较量，甚至击败他们。”在谈到成功的秘诀时，沃克最喜欢用的一个词，就是决心。他说：“我对残疾人的忠告是，不要让伤残吓倒你。想要做什么，你就去做什么，没有什么好怕的。”



一个人有梦想，就有圆梦的希望，就有成功的可能。

2. 路要一段一段地走

有些人看上去挺傻，实际上聪明过人，可称之为大智若愚。将日本运动员山田本一归为这类人，确实一点都不为过。1984年他参加东京国际马拉松邀请赛，一举战胜各路国际名将，出人意外地夺得第一名。记者围拢过来，最渴望知道的一点是，他凭什么取得如此卓越的成绩。

山田本一的回答，简短到只有一句话：“用智慧战胜对手。”参加马拉松赛，运动员之间比的是意志和耐力，与智慧到底有什么关系，让人如坠五里雾中。1986年又一次国际大赛在意大利米兰举行，山田本一再次代表日本参加比赛，结果又是独占鳌头。

面对记者伸过来的话筒，山田本一的回答还是那句话：“用

智慧战胜对手。”运动员在赛场上，看上去是斗勇，实际上也是在斗智。记者们猜测，山田本一之所以这么说，肯定有他的道理。至于怎样运用智慧，仍是叫人摸不着头脑。

1996年山田本一过了运动高峰期，在自传中他披露了个中奥妙。每次参赛之前，我都要乘车把比赛路线仔细看一遍，并将沿途醒目的标志画下来，比如说第一个标志是一家银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子，就这样一直画到终点。比赛开始后，我就以短跑的心态奋力奔向第一个目标，跑到第一个目标后，又以同样心态奔向第二个目标。

整个路程被我分解成几十个小目标，比较轻松地就跑完了。开始我没有认识到这一点，就把目标定在42公里外的终点线上，结果跑到十几公里就已经疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路程吓倒了。

分段实现大目标，确实包含着深刻的哲理。美国作家格拉顿成名前生活十分艰苦，由于交不起房租，他白天不敢露面，只能在大街上徘徊。至于何时能写出自己的大部头，他感到有些渺茫。

格拉顿当记者的时候，曾采访过俄国著名歌星夏里宾。一天，两个人在42号街不期而遇，格拉顿忍不住倾诉了自己的苦恼。夏里宾没有对此发表意见，而是转移话题说：“我住的旅馆在103号街，咱们一块儿走过去，你看怎么样？”

格拉顿不胜惊讶地说：“103号街，我哪能一下子走这么远的路？”夏里宾随声附和说：“是呀，从这到103号街要过60个街门，少说也要步行2小时。那就别去我住的旅馆了。你看再往前走6条街，到贝里射击游戏场玩玩怎么样？”

格拉顿接受了夏里宾的建议，两人很快来到游戏场，站在那里看了一会儿热闹，又接着往前走。到了长纳奇大戏院，夏