

新 生 活 书 系

● 忍的艺术

● 王新华 编著

中国物资出版社

新 生 活 书 系

忍的艺术

王新华 编著

中国物资出版社

目 录

一、忍是赢取成功的阶梯	1
人生是在忍耐中走向成功的	1
越有危机越要忍耐	7
坚持,坚持,再坚持	10
忍受压力就能抬起头	12
挑战挫折需要气魄	16
对畏惧、胆怯、害羞说不	23
反败为胜才是真正的成功	24
要有失败的心理准备	28
逆境不是我们的仇敌	30
激励自己与命运抗争	33
一忍可以制百辱	35
学会蔑视别人对自己的挑衅	37
二、忍是一种高级生存艺术	40
人在世间必须忍	40
忍是一种超越坎坷的力量	44
不忍之祸和能忍之福	49

三、忍者方可无敌天下	91
忍的法则不可不察	92
忍的技巧不可不知	108
忍只有达到一定境界才无敌	123
四、忍者走向成功的人生	140
保持自己的身体健康	140
健全心理,保持健康	144
砺炼我们完美的人格	148
训练自己具有忍者无敌的心灵	154

一、忍是赢取成功的阶梯

忍是一种韧性的战斗，是一种永不败北的战斗策略，是战胜人生危难和险恶的有利武器。

人生是在忍耐中走向成功的

希腊神话中宙斯的情人嘉丽丝多是一位善于忍耐的精明女神。天后赫拉经常欺侮她，有时让她在废墟的瓦砾中长跪。有时让她到冰冷的河水里捞取金钗。为了求得保全，不招致杀身之祸，嘉丽丝多默默忍受着这无端的羞辱。

有一次，赫拉发现宙斯在瞧见嘉丽丝多时，眼睛因情感的抽动而为之一亮，不禁醋意大发，执意要杀死嘉丽丝多。在这种危难时刻，嘉丽丝多知道自己不是赫拉的对手，因而不做致死的争锋，她跪在地上，忍受着赫拉强加于自己的不白之冤，伸手哀求，苦苦申诉，虽然被变成了一只大熊，最终却保住了性命，成为天空中明亮的星座。

日本前首相竹下登，在他的整个政治生涯中，也无时无刻不得益于忍耐精神。竹下在谈到他的经验时说，“忍耐和沉默”是他在协助老师佐藤荣作首相时所学到的政治风度。

在中国，“忍”字更成了众多有志之士的人生哲学。忍一时之气，免百日之忧；一切诸烦恼，皆从不忍生。越王勾践也罢、韩信也罢，都曾经受过别人的胯下之辱，最终渡过了难关，成就了大业。清·金兰生《格言联璧·存养》中说：“必能忍人不能忍之触忤，斯能为人不能为之事政。”战国时期，有一位出生于魏国的范雎，因家境贫穷，开始时只在魏国大夫须贾手下当门客。有一次，须贾奉命出使齐国，范雎作为随从前往。到了齐国，齐襄王迟迟不接见须贾，

却因仰范雎的辩才,叫人赏给范雎十斤黄金和酒,但范雎辞谢了。须贾却由此产生了疑心,认为范雎是把秘密情报告诉齐国,才得了赠送礼物。回国后,须贾将自己的疑心告诉了魏国宰相魏齐。魏齐下令把范雎传来,用竹板责打他,打折了肋骨,打落了牙齿。范雎假装死了,被人用箔卷起来,丢在厕所里。接着魏齐设宴喝酒;喝醉了,轮流朝范雎身上小便。后来,范雎设法逃出魏国,改换姓名,辗转到了秦国,当了秦国的宰相。

忍,实在是医治磨难的良方。忍人一时之疑,一时之辱,一方面是脱离被动的局面,同时也是一种意志、毅力的磨炼,为日后的发愤图强、励精图治、事业有成奠定了正常情况下所不能获得的基础。

现实生活本身并不全然是理性的,其中也充斥着很多无奈的逻辑。譬如,某些人的性格带有攻击性,这就意味着另一些人往往无端地遭到挑衅。如果我们对所有的攻击,都施之以反击的话,那我们生活的环境将充满火药味,于健康何益?于人际何益?于人生何益?

忍让者,忍耐也,谦让也。一般说来,社交过程中产生什么矛盾的话,双方可能都有责任,但作为当事人应该主动地礼让三先,从自己方面找原因,忍让,实际上也就是让时间、让事实来表白自己。在社交中取忍让的态度可以让很多事情冷处理,可以摆脱相互之间无原则的纠缠和不必要的争吵。歌德有一天到公园散步,迎面走来了一个曾经对他作品提出过尖锐批评的批评家。这位批评家站在歌德面前高声喊道:“我从来不给傻子让路!”歌德却答道:“而我正相反!”一边说,一边满面笑容地让在一旁。歌德的忍让避免了一场无谓的争吵。有了歌德这样的忍让就可以避免各种矛盾冲突,也可以消除自己的恼和怒。从某种意义上说,它既可以为自己摆脱尴尬难堪的局面顺势下台,又能显示出自己的心胸和气量。

俗话说,“不如意事常八九”。期望爱情甜蜜者,难免有失恋的苦恼;一向和谐的家庭,也短不了马勺碰锅沿的争吵;被认为可信赖的朋友,偶尔的误会竟产生隔膜;为事业而奋斗拼搏,也许遭到平庸者的嫉妒……生活中的这些个不如意,常常检验着一个人的修养水平:有的泰然处之,从容对待,以真诚化干戈为玉帛;有的则怒形于色,耿耿于怀,因褊狭积小怨为仇端。学会忍让,这看似极简单的事儿,却有化解你生活中各样烦恼的神力,而使人生路上充满信心、愉快和阳光。

首先,忍让是一种美德。亲人的错怪,朋友的误解,讹传导致的轻信,流言制造的是非……当此时,生气无助雾散云消,恼怒不会春风化雨,而一时的忍让则能帮助恢复你应有的形象,得到公允的评价和赞美。清代中期,有个“六尺巷”的故事,据说当朝宰相张英与一位姓叶的侍郎都是安徽桐城人,两家毗邻而居,两家都要起房造屋,为争地皮,发生了争执。张老夫人便修书北京,要张英出面干预。这位宰相到底见识不凡,看罢来信,立即做诗劝导老夫人:“千里家书只为墙,再让三尺又何妨?万里长城今犹在,不见当年秦始皇。”张母见张书明理,立即把院墙主动退后三尺;叶家见此情景,深感惭愧,也马上把墙让后三尺。这样,张叶两家的院墙之间,就形成了六尺宽的巷道。古代开明之士尚能如此,今天同事之间处理小是小非,是应该比封建时代更高一筹的。

忍让不是懦弱可欺。相反,它更需要的是自信和坚韧的品格。富者能忍保家,贫者能忍免辱,父子能忍慈孝,兄弟能忍意笃,朋友能忍情长,夫妇能忍和睦。古人讲“忍”字,至少有如下两层意思:其一是坚韧和顽强。晋朝朱伺说:“两敌相对,惟当忍之;彼不能忍,我能忍,是以胜耳。”这里的忍,正是顽强精神的体现。其二是抑制。《荀子·儒效》:“志忍私,然后能公;行忍情性,然后能修。”被誉为“亘古男儿”的宋代爱国诗人陆游,胸怀“上马击狂胡,下马草战书”的报国壮志,也写下过“忍字常须作座右铭”。这种忍耐,不正

凝聚着他们顽强、坚韧的可贵品格么？有谁说他们是懦弱可欺呢？

其次，“小不忍则乱大谋”，问题的关键是看“谋”的是什么。忍小忿而就大谋，是英雄本色。成语“负荆请罪”的故事传为千古美谈：蔺相如身为宰相，位高权重，而不与廉颇计较，处处礼让，何以如此？为国家社稷也。将相和，则全国团结，国无嫌隙，则敌必不敢乘。蔺相如的忍让，正是为了国家安定之大谋，忍让成大事，相反，不忍让而乱大谋的事也不鲜见。楚汉相争时，项羽吩咐大将曹咎坚守城皋，切勿出战，只要能阻住刘邦 15 日，便是有功。不想项羽走后，刘邦、张良使了个骂城计，派兵城下，指名辱骂，甚至画了画，污辱曹咎。这下子，惹得曹咎怒从心起，早将项羽的嘱咐忘到九霄云外，立即带领人马，杀出城门。真是，冲冠将军不知计，一怒失却众貔貅。汉军早已埋伏停当，只等项军出城入瓮。霎时地动山摇，杀得曹咎全军覆没。

第三，忍让是一种眼光和度量，能克己忍让的人，是深刻而有力量的，是雄才大略的表现。

“要是自私的人想占你的便宜，就不要去理会他们，更不要想去报复。当你想跟他扯平的时候，你伤害自己的，比伤到那家伙的更多。”这句名言很耐人寻味。

一个“忍”字，自古至今一直散发着神奇的光芒。古今中外几乎所有的成功者，都大大地沾了“忍”字的光。

马尔辛利刚任美国总统时，他指派某人做税务部长。当时有许多政客反对此人，他们派遣代表前往总统府进谒马尔辛利，要求他说明委任此人的理由。为首的是一位身材矮小的国会议员，他脾气暴躁，说话粗声粗气，开口就把总统大骂了一番。马尔辛利却不吭一声，任凭他声嘶力竭骂着，最后才极和气地说：“你讲完了，怒气该可以平息了吧？照理你是没有权利这样来责问我的，不过我还是愿意详细地给你解释……”这几句话说得那位议员羞惭万分。但总统不等他表示歉意，就和颜悦色地对他说：“其实也不能

怪你，因为我想任何不明真相的人，都会大怒。”接着，他便把理由一一解释清楚。

其实不等马尔辛利解释，那位议员已被他折服。他心里懊悔，不该用这样恶劣的态度来责备一位和善的总统。因此，当他回去向同伴们汇报时，只是说：“我记不清总统的全部解释，但有一点可以报告，那就是——总统的选择并没有错。”

没想到，向来为人们所轻视的“忍气吞声”有其极大妙处，不发怒不但使马尔辛利的解释获得效果，而且使那位议员从此悔悟，以后永远不再做出令人难堪的举动。别人故意用种种奸计，使你大发脾气，你一气之下，就会做出不理智的事情，这样无疑是自讨苦吃。

欲制服一个大发脾气的人，再没有比忍让更好的了。

忍，是一种修养，是一种思想，是一种以守为攻的策略。君子忍耐的效果往往超过力量与宣泄。古语讲，“忍气饶人祸自消”。君子之所取者远，则必有所待，所就者大，则必有所忍。

1958年，一个名叫威拉德·斯高特的男士在海军服役两年后，回到了美国首都华盛顿，不出所料，全国广播公司正等待他回去做播音工作。只是没有想到换了个新上司。由于某种原因，这位新上司好像不大情愿接受他。

他于是憋着劲儿要在各个方面和他的上司见个高低，他就冷静、谨慎地工作。新上司对“快乐的伙计们”的节目时间重新安排以后，他耐不住了。他和老搭档（也是朋友）埃蒂·沃克一直主持这个喜剧节目。这次安排的时间差得不能再差了——将近午夜。

他怒火中烧，准备和上司干一场，尽管这样可能会使他被解雇。然而，在他大动干戈之前，他想起了《圣经》中所罗门王的一句话：“忍耐体现聪慧，宽厚才是光荣。”他的情绪逐渐平静下来。

埃蒂·沃克和他接受了这个倒霉的时间安排，兢兢业业地工作。终于在三年后，使“快乐的伙计们”成为华盛顿首屈一指的节

目。尤为难得的是，他认清了从前那样做是多么不道德。他的所作所为填补了他们感情间的鸿沟。

一天，新上司主动邀他参加电台的聚会，这次是躲不掉了。晚会上，他遇到了上司的未婚妻。她是个聪颖、活泼、务实的姑娘。像她这样的姑娘怎能喜欢一个没有什么可取之处的人呢？通过上司的未婚妻，他对上司的人格品行有了更清楚的了解。

随着时间的流逝，他的态度转变了——上司的态度也变了。后来，他们成了好朋友。他仍在全国广播公司工作，并在电视的“今天”节目中主持气象预报。

真应该感谢，多亏了所罗门王的教诲。

忍耐是创造希望的艺术。忍，真不愧为人们处世和处事的高招，不愧为人们做工作的杠杆和干事业的捷径。人生中有许多幸福的经历，也有许多糟糕的经历，只有学会忍耐，才能游刃有余。

几多痛苦，几多折磨，几多困难，几多险境……几乎每个人在生命的旅途上，都要受到命运之神的捉弄。当你不甘心做命运的奴仆而又未能扼住命运的咽喉之时，必须学会忍耐——让所有的痛苦都在忍耐中得到淡化，所有的眼泪都在忍耐中化作轻烟。

忍耐并不是逆来顺受，屈服于命运之神的诱惑与调遣。生活的沧桑使生命的深渊埋下难言的隐痛，忍耐却可以使人相信，隐痛必然消失，暴风雨过后的天空更加明丽。

忍耐也不是消极颓废，在沉默中悄然降下信念的帆篷。颠沛的人生使人感到迷离恍惚，忍耐却把难熬的寂寞、忧忿、艰辛强压在心底，不使它偷偷钻出来、浸开去，甚至倾斜心灵的天平。

忍耐是意志的磨炼，爆发力的积蓄；是用无声的奋斗冲破罗网，用无形的烈焰融化坚冰。在忍耐中发愤，在忍耐中拼搏，倔强的心灵在忍耐中受苦，人生才能焕发出奇光异彩。生命的负累往往也正是生命的光荣——世间那高耸的丰碑，辉煌的业绩都诞生于忍耐之中。

学会忍耐,学会在忍耐中锲而不舍地追求,在忍耐中更深刻地感受人生。“天才,无非是长久的忍耐!努力吧!”——莫泊桑实践了福楼拜的这句赠言,最终才成为世界文坛的一颗星。

那么如何才能达到“忍”的最佳境界?

首先,经常明确地意识到目标的存在,使自己为了达到这个目标,而不断提高运用头脑思考的能力。

其次,尝试着去了解自己做每一件事情的意义所在。一旦能够理解了以后,对工作抱持的态度,就会从“应该做”进入“必须做”这种积极性的意识形态。如此一来,必能减少工作时的紧张感和压迫感,而愉快地完成工作。否则,一味的强迫自己去做不喜欢的事情,非但会增加不少的麻烦和痛苦,而且,精神上很容易疲劳而变得毫无效率可言。

第三,培养安于困境的习惯。一个人在面对困难的情境时,常常会表现出逃避的倾向。但是为了能够作自我控制,就必须忍耐这种困境所带来的痛苦。那么时间一久,自然会在不知不觉间,培养出一种安于困境的耐力,而能够全神贯注在自己的工作上。

第四,学习抑制冲动的情绪。这件事乍看之下,似乎很难。但是,只要我们稍微冷静的加以分析,很容易便可以发现,要抑制冲动的情绪,事实上是很简单的。不过,对于比较强烈的冲动或欲望,还是应该选择一个适当的时机,使他们有机会尽量地发泄出去,比较妥当。

经常不断地作自我训练的话,很快地,我们将会潜意识之中,很自然地进入忍的最佳境界之中,我们的人生也将大放异彩。

越有危机越要忍耐

惧怕危机,缺乏忍耐是大多数人的性格特点。而事实上,每一个人在一生中很难避免遭遇危机。不过,危机也许正是最大的机遇。所以,从今以后一旦陷入危机之中,应该认识到危机也许就

是机会,从而忍耐让自己走出困境才是人生正道。

西班牙歌王胡利奥是誉满全球的广受欢迎的歌唱家。你知道吗?他最大的愿望曾经是做一名足球运动员。但是,一场不幸的交通事故,使他不得不放弃自己钟情的足球事业,而转向歌坛方向发展。

女演员奥黛丽·赫本曾立志做一名芭蕾舞演员,但老师认为她不具备这方面的才能,于是她果断地放弃。日后,成为一名深受世界各国人们喜爱的电影演员。

日本获得文化勋章的作家井伏鱒二,从少年时代起便爱好绘画,毕业实习后就迫不及待地叩响了日本画家之门,却被断然拒之门外。后来,他考入早稻田大学,如今是一名成功的作家。

再如,日本女作家家田庄子曾经想做一名演员。她参加过许多演出,但毫无出色之处。有一天她向出版社兜售凹版相片,这时有人劝她写书。没想到这竟然成了她成为作家的契机。

这些取得成功的人们,原本的志向并不是企业家、美术评论家、歌唱家、演员或者作家。但是,各自都因为不同情况而不得不放弃最初的梦想。可贵的是,他们在放弃的时候,重新向前望去,打开了另一扇门,并全力拼搏。从而成为各个领域的佼佼者。如果你因某种原因梦想破灭,不必悲观失望。因为“放弃梦想”或者“遭受挫折”反而大获成功的事例,在我们生活的世界里不计其数。

卡耐尔·桑德斯是肯德基炸鸡的创始人。

6岁时随着父亲的去世,卡耐尔曲折的一生开始了。为了照顾年幼的弟弟,补贴家庭支出,他开始当起农民,进入田间劳动。卡耐尔性子富有忍性,是个不实现自己的愿望绝不罢休的人。这种坚忍的性格,成为他与别人不同的原因,他为此不得不多次变换已经很成功的工作。他讨厌被别人使来唤去,开始自己去经营一家汽车加油站,但不久受经济危机的影响,加油站倒闭。第二年,他又重新开张一家带有餐馆的汽车加油站,因为服务周到且饭菜

可口,生意十分兴隆。但是,谁曾想到一场无情的大火把他的餐馆烧了。他曾经一度几乎放弃再次经营餐馆的设想,最终还是振奋起精神,建立了一个比以前规模更大的餐馆。餐馆生意再次兴隆起来。可是,厄运又找上门来。因为附近另外一条新的交通要道建成通车,卡耐尔加油站前的那条道路因而变成背街背巷的道路,顾客也因此剧减。65岁时卡耐尔放弃了餐馆。万事休矣?然而,卡耐尔并未死心。他不再注视和缅怀那些已经失去的东西,而是珍重仍旧存在的东西。他想到手边还保留着极为珍贵的一份专利——制作炸鸡的秘方。现在,他决定卖掉它。为了卖掉这份秘方,他开始走访美国国内的快餐馆。他教授给各家餐馆制作炸鸡的秘诀——调味浆。每售出一份炸鸡他将获得5美分的回扣。5年之后,出售这种炸鸡的餐馆遍及美国及加拿大,共计400家。

当时,卡耐尔已经70多岁。1992年肯德基炸鸡的连锁站在全美达5000家,海外达4000家,共计扩展到9000家。

我们从卡耐尔先生的生存方式中能够学到许许多多的东西。因为商店前的繁华街道突然变为背道,迫使他不得不卖掉自己苦心经营的餐馆。如果不曾有这样的事情发生,卡耐尔能够达到今天如此辉煌的程度吗?那么,我们怎样来认识发生在卡耐尔先生身上的事情呢?

这就是我们一直在讨论的“危机正是机遇”。因而,只要时时刻刻不忘记逆境思维,那么,即使陷入深渊,你也不会惊慌失措。

让我们敬佩的,还有卡耐尔先生毫不在意自己年事已高,以65岁高龄挑战新的商业领域。那些年纪轻轻而逃避挑战的人是一个精神上的老年人;相反,即使年纪很大,只要敢于向着梦想、向着理想不断挑战并相信能成功,那么他仍旧是一个精神上的年轻人。

人在遭遇危机时,为摆脱危机会绞尽脑汁,一般情况下,人们只使用着全部能力的3%,而绞尽脑汁地思谋对策,会调动出平时

未使用的 97% 的潜能。因此,越是在大危机的情况下,越会产生出其不意、克敌制胜的高招。

如果我们能改变我们的思考方式,就会发现将自己逼入死胡同的危机或挫折时期,正是发挥一个人潜能的绝佳时期。拥有坚忍性格的人会把危机变为机遇,并且获得比以前任何时候都巨大的成功。

坚持,坚持,再坚持

有位胖太太,每天都听见她说要减肥。但是,她吃的分量比别人多,睡眠时间又比别人长;叫她做些家事,她说太辛苦,提醒她应该去运动,她嫌劳累,邀她一齐到公园慢跑,她怕晒太阳,还怕流汗。

有一天,她站在磅秤上,低头看见磅秤上指针停在 70 公斤,大吃一惊。那天她下狠心,一整天只吃一点点东西,油盐甜腻皆不敢入口。然后,马上到体育用品店去,购买了全套的运动衣裤还有鞋袜,接着立刻像拼命般地又跑又跳。从第二天开始,她实行少吃多运动的生活习惯。

大家都以为这一次她肯定是减肥成功了。因为第三天,她仍然有决心地进行着她的计划。

一个星期过去,她充满着信心,站上那个令她一看便心跳 100 的磅秤,当她发现指针仍然固执地指着 70 公斤时,她像充满了氢气的气球被刺穿一个小针孔般,很快地软塌下来了。

她认为自己是上当了。她觉得自己不是没尝试过,也不是没有努力过,但是却没有看到成绩。她生气了!

失望透顶的她于是就放弃减肥了。她认定自己再也没有指望恢复未婚前的苗条了。自第八天开始,绝望的她恢复以前的生活方式,大吃大喝、中午午睡,晚上早睡,运动衣裤则束之高阁。

类似这种一暴十寒的做法,不要说减肥,无论是进行任何事,

都不会有成功的一天。不是说方法不对,而是行事的态度出了差错。

一棵树,其根扎得实实在在、稳稳当当的,风吹也好,雨打亦然,它都永久不会被摧毁。

一个人把时间花在什么地方,就会在那里看到成绩。这是非常简单却又实在的道理。但是,两天打鱼,三天晒网是不行的。

唯有有恒,唯有坚忍才会让人看见不同寻常的成就。

生活中有许多人做事最初都能保持旺盛的斗志,在这个阶段普通人与杰出的人是没有多少差别的。

然而往往到最后那一刻,顽强者与懈怠者便各自显示出来了,前者咬牙坚持到胜利,后者则丧失信心放弃了努力,于是便得到了不同的结局。

要说成功有什么秘诀的话,那就是坚持,坚持,再坚持!

许多失败者的悲剧,就在于被前进道路上的迷雾遮住了眼睛,他们不懂得忍耐一下,不懂得再跨前一步就会豁然开朗,结果在胜利到来之前的那一刻,自己打败了自己,因而也就丧失了他们应有的荣誉。

一个人想干成任何大事,都要能够坚持,坚持下去才能取得成功。说起来,一个人做一点事并不难,难得是能够持之以恒地做下去,直到最后成功。

许多人干什么事,起初都能够付诸行动,但是,随着时间的推移,难度的增加以及力气的耗费,大多数人便从思想上开始产生松劲和畏难情绪,接着便停滞不前以至退避三舍,最后放弃了努力。

人之所以在干什么事时常常会浅尝辄止、半途而废,主要原因是人天生就有一种难以摆脱的惰性。当他在前进的道路上遇到障碍和挫折时,便会灰心丧气和畏缩不前。

这也就像走路一样,人总是愿意走下坡路而厌恶走上坡路。走下坡路省力,于是人总是不由自主地选择下坡路。这就是人之

所以常常见了困难绕着走的深层原因。

朝最省力的方向想,或者喜欢走下坡路,对于走路并不要紧,然而对于干一件重大的事业来说,却成为一种致命的缺陷,因为这样以来,远大的目标就不能达到了。

许多人之所以没有收获,主要原因就是在最需要下大力气,花大工夫,毫不懈怠地坚持下去时,他却停止了努力,省力倒是省力,成功却从此与他无缘了。

平庸的人和杰出的人,其不同之处就是看能不能坚持。坚持下去就是胜利,半途而废则前功尽弃。

这样的例子屡见不鲜。君不见举行马拉松式赛跑,最初参加竞赛的人可以说成百上千。但是跑出一段路程之后,参赛的人便渐渐少起来。原因是坚持不下去的人,逐渐自我淘汰了,而且每到后面人越少,全程都跑完能够冲刺的人更少,奖牌实际上就是在这些坚持到最后的人当中产生。

马拉松式赛跑,与其说是赛速度,不如说是拼耐力,也就是看谁坚持到最后。

做任何事情都和赛跑一样,成功与失败往往只是一步或半步之差,因而起决定作用的只是最后那一瞬间。谁在最后爆发出巨大的潜力,谁就是胜利者,最后的努力是决定命运的努力。

一位成功学大师强调:“奋力前进!世界上没有什么可以取代坚持。才干不行,有才干的人不能获得成功的事司空见惯;天赋不行,没有得到回报的天赋几乎只能成为笑柄;教育不行,世界上到处都是受过教育却被社会抛弃的人。只有坚持和决断才是全能的。”

忍受压力就能抬起头

著名心理学家贝弗奇说得好:“人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。思想上的压力,甚至肉体上的痛苦都

可能成为精神上的兴奋剂。很多杰出的伟人都曾遭受过心理上的打击及形形色色的困难。”

忍受压力而不气馁,并能忍下去,是最终成功的要素。

挫折,在一定意义上说也是一种挑战。有挑战,就应该有应战,就应该有应战精神。那就是要忍,我们能够忍下去,就会转败为胜。

挫折本身并没有任何意义,只有面对逆境的人内心产生某种忍耐力时,挫折才会变成一种动力。通常情况下,人们所面临的压力包括舆论的压力、精神的压力、竞争的压力及环境的压力等。

成功者不一定具有超常的智能,命运之神也不会给予任何特殊的照顾。相反,几乎所有的成功者都经历过坎坷、命运多难,他们是从不幸的境遇中奋起前行的。在他们看来,压力也就是动力。

有很好的抵抗压力的能力,不怕挫折,是成功者的性格,也是创造成功必修的一课。当压力来临时,应该想到是“摘取成功之果”的机会降临了。

19世纪末,美国康乃尔大学做过一次有名的青蛙实验。他们把一只青蛙冷不防丢进煮沸的水锅里,这只青蛙在千钧一发的生死关头突然用尽全力,一下子跃出了那必将使它葬身的滚烫水锅,安全逃生!

半小时后,他们使用同样的锅,但在锅里放满冷水,然后把那只第一次死里逃生的青蛙放到锅里,接着他们悄悄在锅底下用炭火慢慢烧。青蛙悠然地在水中享受“温暖”,等到它感觉到热度已经熬受不住,必须奋力逃命时,却为时已晚,它欲跃却乏力,全身瘫痪,终于葬身在热锅里。

这个实验给我们提示了一个残酷无情的事实,当生活的重担压得我们喘不过气,挫折、困难堵住了四面八方的通道时,我们往往能发挥自己意想不到的潜能,杀出重围,开辟出一条活路来。可是在耽于安逸,贪图享乐或是志得意满,维持功名的时候,反倒阴