

251
继《认识你自己》之后又一鼎力之作

永不放弃

工作和生活中处理危机
的46个绝妙方法

远 光/编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

永不放弃:工作和生活中处理危机的的 46 个绝妙方法/远光
编著. - 北京:中国商业出版社,2002.4

ISBN 7-5044-4573-8

I.永… II.远… III.人间交往-基本知识
IV.C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021048 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
中国电影出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 11 印张 338 千字
2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

绝大多数人都不会在工作和生活中一帆风顺，总会遇到各种各样的难题；如果不能及时处理这些难题，就会形成一大堆危机。说严重一点，每一个危机的杀伤力都是巨大的，都会成为你前行的大沟小坎。因此要学会应对危机，是一个人必须具有的生存本领。说宽一点，这叫变化术。

美国著名成功学大师拿破仑·希尔曾说：“一个人最大的生存痛苦不是饥饿，而是来自于各种各样危机的不断折磨！”

如何发现和克服自己的工作和生活危机呢？这是绝大多数人不可忽视的问题，因为世上几乎没有一个人不渴望自己的生存处于优势的状态之中，形成良性循环。

但是常令许多人焦虑的是：在与别人竞争的过程中，仿佛自己竭尽全力也难以超人一等，而且总有处于下风之感。因此总感觉到自己活得很累，总是赶不上能力强于自己的人。看别人——在自己的工作圈中驾轻就熟、生龙活虎，干什么都能先人一步；而自己——工作起来别别扭扭，一则力不从心，二则难与人匹敌，干什么都落后于人。这种状况，是现代人普遍存在的心理焦虑，反映了人们对自己工作和生活危机的困惑。

谈到工作和生活危机，无外乎这样一个结论：你不具备与人比高下的本领，面临的是随时都可能袭来的挫败。显然，这不能怪罪你的竞争对手，只能从自己身上找应对危机之策。让自己

改变自己，自己拯救自己！

你是否这样直面和反省过自己处理危机的方法呢？

你渴望着自己能有进取的目标，但是因自己懒惰和平庸，却又找不到人生的支撑点，常常萎靡不振，每天像蜗牛一般“爬行”；

你试图爆发积极向上的力量，却因过去的阴影和失败，甚至别人的嘲弄和批评而掉落在自卑的陷阱里，变得不但毫无斗志，而且消极观念在体内膨胀；

你总想做大事，一举成名，却因小事而心绪不宁，面对无法更改的事实垂头丧气、忧心忡忡，不满和怀疑是你的两大性格特征，得则喜、失则忧；

你总是超越不了盲从的怪圈，不能撕掉自私自利的标签和埋葬自以为是的习惯，自作聪明、自我吹嘘，而又力所不及；

你试图力戒重蹈覆辙，可是机会、时间、精力都让你浪费殆尽，遇事犹豫不决，办事拖拉，在人际关系上又是一个“低能儿”，处处找不到依靠。

这些危机可以概括为：奋斗的危机：失去人生平台的支撑点；目标的危机：常常找不着北；信念的危机：掉落在自卑的深坑中；心理的危机：无法治疗自己的心病；个性的危机：容易失控和自以为是；行动的危机：只开花不结果；办事的危机：麻烦一个接一个；关系的危机：到处有“疙瘩”等。它们都是制约你成功的绊脚石。不消除它们，你就无法改变被动的局面，扭转不了自己的乾坤，更谈不上什么克服工作和生活危机的问题了。

本书从46个方面为你开列了克服这些危机的有效“处方”，旨在从正、反两方面告诫你必须这样做的道理和方案，让你在短时间里铲除自己的危机感，发挥自己的优势，成为一个驾轻就熟、本领超群的人！

有道是：变则通，通则活。在危机面前束手就擒，不善于及时应变，显然毫无出路。希望你能静下心来读本书教给你的变化之道，它们一定有绝妙之处。这是我们献给你的一份最珍贵的礼物！

远 光

2002 年 2 月于北大红楼

前 言.....	(1)
----------	-----

第一种 奋斗的危机：失去人生平台的支撑点

1. 绝不可犯懒惰和平庸两大通病 (3)

常见的危机现象之一：甘愿随波逐流

- 绝大多数胸无大志的人之所以失败，是因为他们没有认识到自己太懒惰了，因而根本不可能取得成功。
- 一个人在生存中消极堕落的最初危机之一就是他的理想与抱负在不知不觉中的日渐褪色和萎缩。
- 一块手表可能有着最精致的指针，可能镶嵌了最昂贵的宝石，然而，如果它缺乏发条的话，它仍然一无用处。
- 许多人身上的一个大问题就是他们因懒惰而平庸，过着单调乏味的生活，因而没有任何挑战性。

2. 不可丧失再努力一把的心态 (11)

常见的危机现象之二：缺乏积极进取的力量



- 对于一个试图克服生存危机的人来说，不管他是多么地一贫如洗、身无分文，只要他渴望着有一种克服危机的积极向上的力量，希冀着完善自己，那他就是大有希望的。
- 判断一个人的标准应该是看他克服危机拥有的抱负和确立的目标。
- 缺乏积极向上的力量的人，身上就会缺少一根筋——决心成功！

3. 克服萎靡不振的情绪 (17)

常见的危机现象之三：没有昂立之势

- 一个萎靡不振的人，举止必然呆钝，毫无生气，做起任何事情来都会弄得乱糟糟的，没有结果。
- 一个没有主意的人，遇到事情总是“先放在一边”，说起话来，总是吞吞吐吐、毫无力量，而且也不大相信自己会做出什么好事情来。
- 一个人没有志气和没有主见，常常因此而每况愈下，直到不可收拾的地步。

第二种 目标的危机：常常找不着北

4. 心中不能没有“导航图” (27)

常见的危机现象之四：缺乏准确的人生定位

- 一个人没有目标，人生必定以挫败结局；有了目标，人生就变得充满意义，一切似乎清晰、明朗地摆在你的面前。什么是应当去做的，什么是不应当去做的，为什么而做，为谁而做，所有的要素都是那么明显而清晰。
- “行动”在人生中占有非常重要的地位，没有行动，光说不练，光想不做，其他的一切都不可能发生。



5. 改变像蜗牛一样的行为 (33)

常见的危机现象之五：缺乏一张计划表

- 不要蜗居在缺乏目标的生活里，否则会增加你的危机，而无法克服危机人生。
- 以辉煌的成就度过人生也好，还是在挫败的屈辱中熬过人生也好，你所消耗的精力和努力的心血，实际都是一样的。
- 人生的挫败者把宝贵的时间和精力，都浪费在观看别人如何实现自己的目标上了。
- 曾有人巧妙地把人比喻为一条船——在人生海洋中，大约有95%的船是无舵船。

6. 切忌缺乏进取的豪情 (40)

常见的危机现象之六：坐以待毙

- 进取的力量能把一个弱者塑造为强者，因为进取能够逼迫一个人做自己极力想做的事，并且浑身充满干劲。
- 开始一项不甚完全的克服危机的计划，总比拖延行动要好得多，“拖延”是你发挥个人进取心的大敌。
- 每当你完成一件工作时就应做一番反省——这是你所能做到的最好的成绩吗？如何能做得更好？

7. 不可漠视正确思考的巨大作用 (45)

常见的危机现象之七：不善于思考难题

- 古希腊伟大的思想家柏拉图说：“思考的危机，决定了一个人一生的危机。”同样，思考的失败，也决定了一个人一生的挫败。
- 如果你是一位正确的思考者，则你就是你情绪的主人而非奴隶。
- 把你的思想当成一张底片，底片会记录任何反映在它上面的事物。
- 正确的思考深受好几项成功原则的影响：明确目标、自律、迅速做决定以及积极的心态。



第三种 信念的危机：掉落在自卑的深坑中

8. 不要沉溺在自卑的情绪之中 (55)

常见的危机现象之八：对自己缺乏自信

- 自卑是束缚创造力的一条绳索。
- 自信恢复一分，自卑的消极体验就将减少一分。
- 一个自觉克服危机的人当然是强者。强者不是天生的，强者也并非没有软弱的时候，强者之所以成为强者，正在于他善于战胜自己的软弱。

9. 不让消极信念在体内膨胀 (65)

常见的危机现象之九：缺乏坚定的信念

- 面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。
- 对那些克服危机的人来说，最忌讳陶醉在自我满足的信念中，因为满足自我的信念是人生的死海症状。
- 一个人突破人生局限的前途光明与否，就看他对未来的想法与计划。

10. 抛掉过去的阴影 (73)

常见的危机现象之十：不能面对现在

- 大多数存有危机的人都有一个习惯，就是不能忘记过去的阴影——可能是打击、挫败、伤心、流泪，因此一天到晚自悯自怜。
 - 没有任何一种惩罚比自我责备更为痛苦的了。
 - 昨天是一张已注销的支票，明天是一张期票，今天是手上的现金。
 - 发挥潜能的秘诀就是：抓住现在，不要沉溺于过去。
- 

11. 摔倒了再爬起来 (80)

常见的危机现象之十一：承认失败

- 把每一个“失败”先生拿来跟“平凡”先生以及“成功”先生相比，你会发现，他们各方面都很可能相同，只有一个例外，就是对遭遇挫折的反应大小不同。
- 千万不要把挫败的责任推给你的命运，要仔细研究挫败的实例。
- 当你似乎已经走到山穷水尽的绝境的时候，离成功也许仅一步之遥了。

12. 激发挑战挫折的气魄 (88)

常见的危机现象之十二：走不出困境

- 伟大的成功通常都是在无数次的痛苦失败之后才得到的。
- 逆境中可能发生的危险只有一个：不恰当地归咎自己。
- 世界上没有一样东西可以取代毅力，才干也不可以，怀才不遇者比比皆是，一事无成的天才很普遍；教育也不可以，世上充满了学无所用的人。只有毅力和决心无往而不胜。
- 我们要在心理上做自己的对手，我们要有信心，要自信地从挫败中走出来。

第四种 心理的危机：无法治疗自己的心病

13. 千万不要等待别人恩赐什么 (99)

常见的危机现象之十三：不能把握自己的命运

- 等待别人恩赐，只能养成一种惰性——那就是把命运的方向盘交给别人。别人给什么，你就只能要什么；别人不给什么，你



就得不到什么。自然，这种时时都会遭受挫败的人，只能把命运拴在别人的裤腰带上。

- 幸福并不是靠别人来布施，而是要自己去赢取别人对你的需求和喜爱。
- 我们若想克服孤寂，就必须远离自怜的阴影，勇敢走入充满光亮的人群里。

14. 纠正“次一等也可”的满足心态…………… (106)

常见的危机现象之十四：得过且过

- 你无论做什么事，不打起精神来就决不会克服危机。
- 在那些偷闲苟安、怠惰愚蠢的人的眼里，世上一切好的位置、有出息的事业都已宣告客满。
- 一个不是靠自己埋头苦干，不是用自己功绩垒起的位置，永远是没有意思、没有价值的，也是难以保住的。

15. 立即从忧虑的沼泽中脱身而出…………… (111)

常见的危机现象之十五：活在忧虑之中

- 许多人活在忧虑之中，而无法调整自己的心态。
- 想办法克服忧虑这种心理危机非常重要，因为忧虑是快乐的敌人，它影响你思考的能力，进而影响你的工作效率并对健康有危害。
- 恐惧的心理危机往往在你最不经意而且危害性最大的时候来袭击你。

16. 不被莫名其妙的忧愁干扰…………… (116)

常见的危机现象之十六：随时都会情绪不稳

- 美国著名作家马克·吐温说过一句深刻的话：“忧愁是伤人的病菌。它会吞噬你的优势，而留下一个像废品一样的垃圾”。
- 一个把大量精力耗费在无谓的烦忧上的人，他是不能尽量发挥自己固有的能力的。



- 一个人在心绪不宁时所作的工作自然不会产生最高的效率。

17. 不以得为喜，不以失为忧 (120)

常见的危机现象之十七：得则喜，失则忧

- 在我们的生活当中，约有90%的事情是好的，10%的事情是不好的。如果你想过得快乐，就应该把精力放在这90%的好事上面；如果你想担忧、操劳，或得肠胃溃疡，就可以把精力放在那10%的坏事情上面。
- 生命中只有两个目标：其一，追求你所要的；其二，享受你所追求到的。

18. 不要让不满埋葬自己 (125)

常见的危机现象之十八：牢骚满腹

- 过高估算自己优势的人，常是过度地表现自我而失败。
- 如果一个人对于他的目标幻想得太过度，而忘却了自己的实情，就会有一种错觉，觉得自己离目标更近些。这容易造成他自满，而忘却眼前的工作。

第五种 个性的危机：容易失控和自以为是

19. 切勿热衷于争吵 (131)

常见的危机现象之十九：喜欢争高论低

- 十之八九，争论的结果会使双方比以前更相信自己绝对正确，你赢不了争论。
 - 真正的推销精神不是争论，甚至最不留痕迹的争论也要不得。
 - 争强疾辩不可能消除误会，而只能靠技巧、协调、宽容，以及用同情的眼光去看别人的观点。
- 

20. 控制愤怒的情绪 (136)

常见的危机现象之二十：怒气冲冲

- 愤怒不能使人过得更好，暴怒、发脾气对任何人的生活都没有正面的意义。
- 使你对人产生愤怒情绪的最大原因，便是你认识的那个人正在对你做出可怕的事情。
- 偏见是由于一种封闭心境所造成的，这种现象通常出现在迷惑状态的人身上。

21. 要以欺骗和说谎为耻 (142)

常见的危机现象之二十一：自欺欺人

- 不为利动，没有私心，在任何情形下都能言行忠实——这种美誉所取得的价值要比从欺骗中得来的利益大过千倍。
- 没有健全的德性，不能做到绝对忠实，这种人很危险。
- 天下没有一种广告，会比忠实不欺、言行可靠这种美誉——这种活广告——更能取得他人的信任。
- 一个人一离开诚实，他就失去了为人的资格，他就从此成为了衣冠禽兽。

22. 别以为自己比别人多长一个脑袋 (149)

常见的危机现象之二十二：自作聪明

- 把对方激入紧张状态中无异于无形中已给自己树立了一个敌人。
- 最好的克服危机的办法就是一开始就将对方导入与你一致的方向——肯定的方向，而不要让他持否定的观点。
- 有时，把你自己的想法说成是别人的创造，给他一些优越感，未尝不可。如果你想树立一个敌人，那很好办，你拼命地超越他，挤压他就行了。但是，如果你想赢得些朋友，必须得做出点小小的牺牲，那就是让朋友超越你，在你的前面。



23. 切忌在别人面前夸大自我 (156)

常见的危机现象之二十三：爱吹嘘自己

- 即使是我们的朋友，也宁愿对我们谈论他们自己的成就而不愿听我们吹嘘自己的成就。
- 德国人有一句俗语：“最纯粹的快乐，是我们从别人的困难中所得到的快乐。”

第六种 行动的危机：只开花不结果

24. 要学会“自我诊断” (163)

常见的危机现象之二十四：不知错误的病根

- 每个人一天起码有五秒钟不够聪明，智慧似乎也有无力感。
- 与其等待敌人来攻击我们或我们的工作，倒不如自己动手。我们可以是自己最严苛的批评家。
- 法国作家拉罗士福古曾说：“敌人对我们的看法比我们自己的观点可能更接近事实。”

25. 别让机会从手中溜掉 (168)

常见的危机现象之二十五：错失良机

- 我们的问题就在于，我们总是在一刻不停地寻找那些所谓的“重要”机遇，希望靠一个“机会”来达到致富或成名的目的。
- 对懒惰者而言，即使是千载难逢的机遇也毫无用处，而勤奋者却能将最平凡的机会变为千载难逢的机遇。



26. 请勿空耗无形的资本——时间 (175)

常见的危机现象之二十六：浪费时间

- 一个简捷迅速、斩钉截铁的人，有时也容易招致一些怨恨，但他们决不把它放在心上。
- 商人最可贵的本领就是与人进行任何来往时都简捷迅速。这是成功者的证明书。

27. 不要像掷骰子一样浪费精力 (181)

常见的危机现象之二十七：把精力花费在毫无意义的事上

- 一个人如果丧失了脑力，就不会再有克服危机的创造力。
- 享乐的念头，真是克服危机的最大敌人。
- 世上无数庸庸碌碌、地位卑微、薪酬菲薄的人，宁愿留在最低的一级，自得其乐，也不肯花些气力，攀高几级往上去。
- “发展你的才干”，这是人生修养最重要的课程。
- 受刺激就不能忍耐的人，是不会取得克服危机之效的。

28. 改正不良的工作习惯 (186)

常见的危机现象之二十八：工作程序杂乱

- 秩序是防止工作挫败的第一要律。
- 一个时常担忧万事待办却无暇办理的人，不仅会感到紧张劳累，而且会引发高血压、心脏病和胃溃疡。
- 人有两种能力是千金难求的克服危机的无价之宝，一是思考能力，二是分清事情的轻重缓急，并妥当处理的能力。

29. 办事不能一拖再拖 (192)

常见的危机现象之二十九：喜欢拖延

- 习惯中最为有害的，莫过于拖延的习惯，世间有许多人都是为这种习惯所累，导致造成挫败的悲剧。
- 过度郑重与缺乏自信都是做事的大忌。



- 你应该竭力避免拖延的习惯，就像避免一种罪恶的引诱一样。
- 你要医治拖延的习惯，克服危机惟一的方法就是在事务当前，立刻动手去做。多拖延一分，就足以使那事难做一分。

30. 克服瞻前顾后、优柔寡断的毛病…………… (198)

常见的危机现象之三十：做事犹豫不决

- 只有在一切后退的希望都已断除的绝境中，一支军队才肯使出拼命的精神去奋战到底。
- 对有志者而言，最大的窃贼就是犹豫。
- 宁可让自己因果敢的决断而犯下一千次错误，也不要姑息自己养成一种优柔寡断的习惯。
- 那些缺乏决断力的人，在解决每个问题时都想留有余地的人，在他的一生中将会一事无成。

31. 从不应该的付出中找教训…………… (202)

常见的危机现象之三十一：记不住上一次的教训

- 聪明的人能够吸取上一次教训，为防止下一次挫败做好前提准备；愚笨的人并不能这样做，依然在第二次犯与第一次相同的错误。
- 如果我们以生活的一部分来付出代价，而付出得太多了的话，我们就是傻子。

第七种 办事的危机：麻烦一个接一个

32. 超越盲从的怪圈…………… (209)

常见的危机现象之三十二：失去自我个性



- 没有个性的“成功”，都不是最成功的，依然是一种挫败人生的表现。
- 要尽可能由他人的观点来看事情——但不可因此而失去自己的观点。
- 人们顺应环境，往往最后变成了环境的奴隶。
- 盲从虽可一时得到某种情绪上的满足，却也时时会干扰你心灵的平静。

33. 不能做“低能儿” (215)

常见的危机现象之三十三：在职场上失意

- 在职场上如果因为自己的能力、外表等方面的因素，形成了一种危机状态，从而决定了一个人的失意。
- 一个人若不能尽量把握机会表达个人的意见，就不能算是风格独特的人。

34. 学会变化应对的措施 (224)

常见的危机现象之三十四：死板教条

- 削足适履，往往无法实现理想。
- 千万不要受自筑的藩篱或禁闭的思想影响，而放弃追寻理想的勇气。
- 每个人都有疲倦的时候，你最好能够适时停止工作，因为操劳过度容易做出错误的决策。

35. 接受不可避免的事实 (235)

常见的危机现象之三十五：善于自责

- 自责是人的一种本能，人如果都对过去自己的错误产生自责，

