

人生之旅

失误与人生

爬起来，你就是巨人



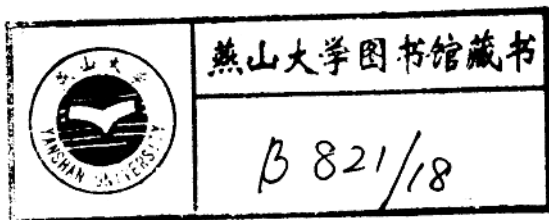
阿媛 编

山西高校联合出版社

失 误 与 人 生

人 生 之 旅

阿 媛 编



山西高校联合出版社



0253712

(晋)新登字 8

社 长 刘长鼎
总 编 辑
责任编辑 张福平

人生之旅

阿媛 编

*

山西高校联合出版社出版发行

(邮编:030012 太原市南内环街 31 号)

阜阳印刷厂

*

开本:787×1092 1/32 印张:6.5 字数:140 千字

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月 第 1 次印刷

印数:1—5000 册

*

ISBN 7-81032-818-2

G·160 定价:6.50 元

目 录

一、冲破黑暗

- 冲破黑暗：炸弹的光芒——深夜的教训——没有任何事值得忧心忡忡——倘不奋发惟有失败
- 行动的力量：人类重要的差别——寻找生命的绿灯——克服僵化·珍惜现在——行动才是信仰的尺度
- 磨炼意志：选择的能力——纠正自己的缺点——经得起不幸的打击

二、主宰自己

- 
- 主宰自己：一种崭新的思维方式——快乐与否取决于自我——摆脱旧的框框——选择是你的根本自由——选择健康的功效——消除惰性——现时生活的重要性——以发展还是以不足为动力
 - 适应不可避免的事实：人比自己想象坚强得多——橡皮轮胎的启示——不要为打翻的牛奶哭泣——过多的代价——把负转变为正
 - 向过去告别：怎样评价自己的过去——消极的自我评价

——摆脱过去的方法

三、错误的选择

- 无益的情绪——悔恨与忧虑：两种类型的悔恨——悔恨的产生——父母的误导——由恋人或配偶引起的——孩子引起的——学校引起的——宗教方面的原因——其它因素——在性方面的内疚心理——选择悔恨的心理后果——消除悔恨的有效方法——忧虑的背后——忧虑言行种种——忧虑的后果——解除忧虑的最佳措施

- 攻心之火——愤怒：并不是人之常情——引发愤怒的心理动机——不良的习惯——预防愤怒——幽默——幽默

四、驱除你的认识误区

- 你无须得到别人的赞许：不必活在别人的眼里——促成渴求别人认同的几种因素——历史发展因素——幼年家庭教育因素——来自学校的信息——其它方面的因素——所谓的“赞许”——渴求赞许的可笑事

例——寻求“赞许”的好处——

荒谬的寻求——驱除“魔鬼”

- 警惕强求公正的陷阱：绝对的公道是没有的——消极的口号——忌妒：“寻求公正”的一种表现——你有这种行为吗——“寻求公正”的报答——驱除你的认识误区

- 做一个消除所有误区的人：尽情享受生活——独立的人格——消除所有误区的人

五、失败是成功之母：

- 如何从失败中反省：了解是一剂良药——受挫——攻击——不安全——孤独——犹豫不决——愤愤不平——空虚——你的目标有价值，你的生活就会有意义——空虚并非致胜之道——扫除否定，专注肯定——利用否定的思考

- 正确地认识与对待自己的失误：犯错误的必然性——改正你的失误——从善如流

- 逆水行舟，不进则退：正视生活中的逆境——树立自信的风帆——向命运挑战——摔倒了，爬起来，你就是巨人

一、冲破黑暗

● 冲破黑暗

1. 炸弹的光芒

第二次大战期间，八月的某一天午夜，盟军司令本茨发现自己躺在一只小船底部的担架上，小船在那不勒斯海湾中迷失了方向。几天前，本茨在海上因患脊髓质炎，他的双腿瘫痪了，船长认为不管冒多大危险，也应该立刻将他送上岸。此时，海湾一片漆黑，只有维苏威火山吐露出一星微弱的亮光。他们的船以前未曾到过此地，由小青年把舵的小船因此迷失了方向。上空，敌机在盘旋。后来，在岸上所射炮弹的爆炸火光映照

下，小青年终于看到码头，把他带上岸。

自从那夜之后，他不时考虑这起戏剧性事件竟包容了他整个生活的态度，因为他老是觉得自己飘荡在危机四伏的黑暗中，孤立无援地驶向一个陌生而又神秘的目的地。此番经历一直留在他的心中，使他再度奋起而行；因为他有不可征服的信心：“只要我充满信心、坚韧不拔、绝不失望，那么，即使在最黑暗的时刻，前述所得的启示迟早会照亮我朝目的地前进的道路。”

他小的时候，伦理老师教导他要发挥高度忍耐力，绝对不能被罪恶所诱惑。过后几年，他已转变这种原理为其他的说法。现在他以同样的方式把它说出来：“我认为生命之中没有我不能克服的困能。在我的信仰里，没有口号亦没有教条式的道德。我对正统哲学一无所知，但毫无疑问，我已得出一个人都能了解的初步结论，就我而言，我无法以别的方式来创造它，我对自己的私人‘上帝’有一个极其单纯的信仰，这种观念在我还是孩子时就已形成。从某种本能的领域加以推论，我相信这位‘上帝’在创造我的时候，他就送给我在有生之年必须去努力完成的工作重担。我知道这付工作重担很难完成，但我知道它是为配合我的能力而组成的，需要花费我一生的时间才能洞穿这些事情，我相信最终的成功是在我的能力范围内。我相信要做到能平衡我的力量，是我生存的全部目的。”

即使失败也要有耐性，不要堕入绝望的深渊——这是人生最大的问题。人的能力毕竟有限，对自己成功的可能性，只

知道个大概，每天总有某方面的失败。当一个人不能保持信心，当他掉进自己弱点的陷阱时，他就应该提醒自己，重要的事情是要了解之所以失败的原因，这是更接近认识自我的一种考验。只要把失败当作更能了解自我的指标时，就找到了慰藉与希冀。

2. 午夜的教训

自从某天午夜第一次听到他的母亲痛哭之后，他——美国著名的企业主管詹姆斯就开始在摸索帮助他度过痛苦和紊乱生活的信仰。他父亲在安慰痛苦之中，声音显得低沉而烦恼——他们都在极度痛苦之中，忘了他们儿子的寝室就在隔壁。全部事情他都听了，当时他才七岁。如今，事过境迁，早已遗忘了。但那天午夜的重大发现——生活并不是完全称心和美满的。在他看来，这个结论却一直是相当正确的。它对大多数人是一种长期的困苦和残忍。我们每一个人都有困难——只是在本质上略有不同而已。生活就是这么一回事，这就是人的一种信仰。

我们相信人类具有坚韧不拔的信心和难以泯没的勇气。如果不是这样，那么为什么我们还会有诸如“欢笑”、“唱歌”、“音乐”、“舞蹈”这些自有历史记载以来，全部人类都有的语言呢？这种信心使我们自豪地决然以人类为荣。其次，我们相信在我们全体之中，本质有善良亦有邪恶的。汤姆斯以他那严谨的字句表达得最为贴切：“恐怖的基本二元性，在人类之中，隐

藏着灵智和兽性——这种情形，我们全体皆然。”

我们不仅要牢记身上所降临的某些邪恶力量，同时还不要忘记我们身上也有一种善良的神性在闪耀。如能做到这一点，那么不难发现，每天结束时记下的过错和悔恨就会大大减少。“对邪恶的事先警告，就等于打了半场胜仗。”

我们相信要尽力为善，尽量了解人宽恕人，尤其要设法原谅每一个敏锐或聪明的人。一个天才，他仍然会做出几乎令您心碎的事情。

我们相信必须做许许多多的小事才能刚好等于完成一件大事，这是无从躲避的法则。这正是提前赋予我们应急时所需的耐心。

接着一个人必须相信自己拥有信心和勇气，或者说，我们本身必须诚实。有时候这是很难做到的，但我们每时每刻都要尽力而为。

3. 没有任何值得忧心忡忡的事

你是如何克服受挫后的沮丧情绪的？

每天，每个人都会遇到一、两个挫折，我们不应向挫折缴械，如果你屈服于这种消极情绪，它便会演变成一种顽症。

当我们开动头脑里的“自动伺服机构”去创新，去解难，我们就成了具有开拓精神的人。然而，有相当一部分人常常陷于莫名的忧虑和沮丧，以致影响了“自动伺服机构”的正常运转。这种消极情绪会在我们面前筑起道道“路障”，阻止我们顺利

通行。

这里有五种“路障”：

1) 一个人不仅会在做出决断前，而且也会在决断后忧心忡忡，人们时时会被这种情绪压得喘不过气来。

排障法：你应该在决断前深思熟虑，而不是在决断后忧虑重重。譬如，当我们对一个生活难题选择一项最切合实际的解决方案时，思虑是必要的，但一旦你作出了决断，就应该停止忧虑，唤起以往成功带来的自信去迎接生活的挑战。

2) 一个人不仅会为今天担忧，还会为昨天或明天担忧，如果我们让对以往失败的担忧和对未来的疑虑控制我们今天的行动，我们不可能取得积极的成果。

排障法：集中你的思绪考虑今天的工作，每一天都是生命的一段完整的时间单位，昨天已成为过去，而明天还不存在。让你的“伺服机构”围绕着你今天的生活保持正常运转。

3) 一个人在一段时间里考虑的事情太多，容易使人感到情绪紧张，一口气想吃成个胖子，这是不可能的。

排障法：有张有弛，学会依次处理事务，这会使你的情绪松弛。

4) 一个人有时会一天二十四小时不停地为生活难题操心，把白天工作中的思虑带回家中，带着忧虑上床。这种情绪会导致新的挫折。

排障法：如果你无法解决难题，你不妨将它暂搁一下，千万别陪着它同睡，应该让以往的成功伴你进入梦乡。

5)一个人不知如何松弛自己的情绪,无休止的忧虑导致无休止的挫折。

排障法:参加适合你性格的娱乐活动,让你的头脑得到休息。这样,忧伤的情绪会烟消云散。

记住柏拉图的话:“没有任何事值得忧心忡忡。”

4. 倘不发奋,惟有失败

我们所有的人,现在或过去,都不免在某件事中失败。失败使我们焦躁不安,失去安全感。有些人因失败而愧悔不已,终日为曾经遭受的困顿挫折所左右,不能自拔。有时,我们正准备尽心尽力去干某件值得一干的事情时,他们却因以往的失败经历而彷徨不前、左右为难,深怕重蹈覆辙。

记得我在就读哥伦比亚大学时,还是个医学预科学生。有一次,我参加有机化学考试,没有及格。由此,便担心自己永远成不了一名医生。然而我想当医生的愿望十分强烈,于是我在暑假期间,非常用功地重新修习化学课程,结果得了个满分。我所以能从失败中奋起,那是因为我有一个当医生的目标,一个对我来说至关重要的目标。

生活中,成功不仅仅意味着取得胜利,而且包括从失败中奋起的闪光意志。我们每个人身上都存在着一种失败机制,它产生于以往的挫折。这种失败机制的构成要素有:

(1)惧怕

(2)怒气

(3)自卑

(4)孤独

(5)无常

(6)不满

(7)空虚

如果我们被这些失败机制所慑服,我们便会背离正常的生活。因为,我们忽略了自身具备的珍贵财富,即自身固有的成功机制,失败最终吞噬安宁,导致紧张不安,信心丧失殆尽。

我们必须学会接受自己的现状。我们永远不是完美无缺的,可能犯错误,自我形象遭到扭曲,但我们必须从中吸取教训,而不是因噎废食,从此抛弃我们辛辛苦苦开拓的事业。从失败中奋然而起,最终带来的是信心和快乐。要知道,失败也具有不可思议的价值,那就是刺激你奋起。

最大的失败莫过于害怕失误,不敢冒一个使我们的生活更富有意义、但又经过仔细谋划的风险。如果我们能战胜这一担忧,那么我们的自我形象就自动得到了改善,这必将为我们带来梦寐以求的幸福。

记住托马斯·奥德利奇(美国作家)的话:“绝不奋发,惟有失败,顾影自怜。”

●行动的力量

1. 人类重要的差别

理查德始终热爱运动。在高中及大学时代，他几乎每种运动样样都来——足球、篮球、棒球、曲棍球和其他运动。他曾经计划过要从事体育教育研究。突然间，在大学三年级的“足球季节”期间，他遭受了小儿麻痹症的侵袭。医生告诉他除非用手杖或其他的辅助工具，否则他将永远无法再使用他的双腿。

在他一生中最有价值的教训，就是从这次残废打击中产生出来的。刚开始的时候，他的情绪非常低落。他的未来没有实在的希望。有一天，其母启示了他的灵魂，她的启示对他以后有着莫大助益。她身为母亲所能做的事情，就是了解儿子心灵深处的精神压抑，她想要从精神上来帮助他。

“理查德，”她说，“你这一生到底要过什么生活，完全得由你在生活中找到什么来决定。你知道我们能够借我们对环境所抱的态度，来改变任何处境。”她继而指出人们经常所无法解释的幸运和灾祸，时常是不正确的和不应该得到的。

“记住，我们过什么生活，并不完全是天意所安排的，而是由我们在精神上对生活的态度来决定——这种态度使人们产

生截然的差别。”

其母接着又鼓励他说：“有时人发现不了人是值得的。作为人就必须经常去改进人生，使它值得活下去。看，些过着成功生活、创造生活的男女——在任何历史朝代里，他们并不都始终是荣华富贵、飞黄腾达和坐享其成的……再看看耶稣这个可怜、无家可归、被误解而最后被钉死在十字架上的人；贝多芬……”，她接着说，“他最伟大的交响乐曲是在他耳聋之后创作的；海伦·凯勒和其他的一些当代名人，也全都是从困境和不幸的生活里，勇敢地站立起来。他们不顾环境束缚，能够毅然决然苦干下去是因为他们拥有内在的精神勇气。”

这些年来，理查德牢记着这些忠告，经常会问自己：“人值得活下去吗？”他找到了答案，是从自己所抱的态度和自己的精神特质里，而不是从外在的环境里。生和死、快乐和悲伤、疾病和健康、爱和失恋——这些完全不因人而异，他们全部相似，但并非完完全全的对应相同。某些人变成碎片，在自怜中溶化而变成拖累别人的重担，也许甚至会使他们自己的生命在失望和孤苦无援之下度过。某些人内心却有某些东西，使他们不顾身受的一切不幸而从事建设性和创造性的生活。事情会对我们发生什么作用，将依它使我们在内心发现什么来定。“生命并非总是由一手好牌来决定，往往倒是由善于处理一手坏牌来决定。”

2. 寻找生命的绿灯

打孩童起,经历青年时期到成年后的生活,约瑟夫始终是一个职业性的烦恼大家。他烦恼的项目既多,范围又广。有些是真实的,有些是从幻想中产生出来的。在极少情况下,要是碰到没有事情烦恼时,那么他会因害怕忽略某些事情而烦恼。

后来,大约在两年前,他开始过着一种新的生活方式。这需要对他的过错做自我分析——很少是品德方面的——是他自己的一种道德上毫无恐惧的追寻。这样一来,就清清楚楚地发现了所有烦恼的原因。

事实是他无法单一地为今天而活着。他既对昨天的过错急躁万分,又对未来怀着恐惧。

今天就是明天所烦恼的昨天。但光明白这种道理还不行,必须生活在二十四小时全天候的计划里。唯一能掌握的一天的人只是自己,应该创造最多机会,如果能照上面所说的去做,一定会忙碌到没有时间烦恼别的日子——未来或过去。这些忠告很有逻辑性,但不知道什么原因,他发现很难使这些鬼主意帮助我做事。

后来,好象是黑暗中放了一枪,他竟找到了答案——就在西北铁路的月台上,时间是1945年5月31日上午7点。对他来讲,那是极重要的时刻,也是他至今还记得这样清楚的原因。

他们正送一些朋友上火车，乘的是一列流线型火车。那时战争还没有结束——一年到头列车总是那么拥挤不堪，他和太太没上火车。他朝火车头径直走去，凝神望着大而光亮的火车头。很快便看到铁道上一盏大的信号灯，亮着黄色的灯光。霎时这灯光突然变成了醒目的绿光；就在这时候司机拉响了汽笛，又听到那熟悉的声音——请大家都上车。几秒钟后，这列大火车已徐徐前进，开始它 2300 英里的行程。

他的脑子开始打转，某些事情对我已开始有意义。他正在体验着奇迹，突然开始觉悟了：“司机已送给我正在找寻的答案。他只需要一个绿灯就可以通过，并开始他那漫长的行程。假如我是他的话，我肯定也想要看到整个旅程的全部绿灯。当然，这是不可能的，然而，这种呆头呆脑的想法，正是我一生中一心一意想做的。我因为太过于认真而无法看见横在我前面的究竟是什么。”

“我仍然在思索中。司机不去为路程中可能遇到的难以计数的困难而烦恼。整个行程很可难会有所延误，因为速度有时需要减慢，但是他们全不在意，他们只管照着灯光的信号行驶——黄灯，速度要减慢，不能心急。红灯，前面有危险，应停止运行。这样，就能保证整个旅程的安全。这确实是很好的信号系统。”

“我问自己为什么在我的生活里，没有这种理想的信号系统？答案是：我一定要有。”

自从两年前他有了这种发现的那一天之后，他再也没有