

学会变怨气为争气，来充实自己的底气

低头生气， 不如抬头争气

【怨天尤人，只会增加自己的烦恼。
倒不如把所有的“怨气”用到激发自己的斗志上。】

总是咒骂脚下路途坎坷的人，原来，只是低头走路太久。人生那些不顺意，不是因为生活错了，而是我们面对生活的姿态错了。低头、抬头都是一辈子，低头生气，不如抬头争气！

宋师道◎编著

中国华侨出版社

学会变怨气为争气，来充实自己的底气

低头生气， 不如抬头争气

【怨天尤人，只会增加自己的烦恼。
倒不如把所有的“怨气”用到激发自己的斗志上。】

宋师道◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低头生气, 不如抬头争气 / 宋师道编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5113-4682-7

I. ①低… II. ①宋… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112450 号

● 低头生气, 不如抬头争气

编 著 / 宋师道

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 倪 捷

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 212 千字

印 刷 / 大厂回族自治县德诚印务有限公司

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4682-7

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

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

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

PREFACE

愚蠢的人只会低头生气，而智慧的人懂得抬头争气！当你遇到烦恼、苦痛时，不要垂头丧气，而要平心静气，当你遇到他人的嘲讽、愚弄时，不要斗气或赌气，而要大气和气；当你遇到强大的阻挠与牵绊时，不要畏惧怯气，而要自强争气！

一位作家说过：“争气永远比生气漂亮和美丽。”人生总是千姿百态，有顺境，也有逆境，有巅峰，也有低洼。糊涂的人只顾低头生气，而聪明的人懂得抬头争气。“低头生气，不如抬头争气”是一种智慧，是一种力量，是强者的生存姿态。印度诗人泰戈尔也曾经说过：“不让自己快乐起来是人最大的罪过。”生气就是跟自己过不去，这也说明你还没有资本去让别人对你信服。不懂得去争取、去改变，只会怨天尤人——你注定无法成为快乐的人；而争气就不同了，它会使人充满斗志，会积极地改变现状，摆正自己的心态、平心静气、积极上进，使自己做得更好，赢得别人的喝彩。

《低头生气，不如抬头争气》一书，内容共分十章，旨在告诉我们：一个有智慧的人，必定是个懂得“生气不如争气，抱怨不如改变”的有福人；必定是个懂得“低头拉车，还要抬头看路”的明白人；必定是个“计较的少，奉献的多”的快乐人；必定是个“知进退、知大势”的聪明人；必定是个“发挥自身优势，创造辉煌人生”的聪明人。这是一本鼓舞人心、激励志向、充满智慧的经典励志书。

其语言生动、逻辑缜密，道理与故事相结合，充满哲理、充满寓意又构思巧妙，深入浅出地告诉我们当你受到无端的误解和非议，当你徘徊在人生的岔路迷茫不前时，唯有争气才有可能突破困境，才能获得肯定。

本书引导着每个仍在探索成功之路的人，如何争气地去实现自己成功的梦想。让你在阅读之余感受心灵的虚静与旷达，领略生命价值的熔铸与升腾。相信当你读完这本书的时候，你会受益匪浅，你会收获人生中的奇迹，你会获取走向成功的智慧，使你快步踏上成功之路！



目 录

CONTENTS

第一章 糊涂的人只会生气，聪明的人懂得争气

1. 与其“认命”，不如“拼命” / 2
2. 用“汗水”代替“泪水” / 5
3. 在哪里跌倒，就在哪里爬起来 / 7
4. 争气可成事，生气可败事 / 10
5. 与其诅咒“黑暗”，何不点亮“蜡烛” / 13
6. 无法选择出身，但可以选择出路 / 15
7. 没有过不去的坎儿 / 17
8. 抱怨不如行动 / 20
9. 生气不如争气，抱怨不如改变 / 22

第二章 不要只顾低头拉车，还要学会抬头看路

1. 低头拉车，更要抬头看路 / 28
2. 路在脚下，也要放眼身后 / 30
3. 耐得住寂寞，经得起考验 / 32
4. 抬头看路的同时，也莫忘低头拉车 / 34
5. 行得稳，才走得快 / 37
6. 看得远，走得远 / 39
7. “冷静思考”加上“埋头苦干” / 40
8. “方向”比“速度”重要 / 41
9. “选择”与“结果”成正比 / 44

10. “努力”永远大于“能力” / 46

第三章 人生不在于拿一副好牌，而在于把牌打好

1. 打好人生的这副牌 / 50
2. 将“烂牌”打好 / 52
3. 人生也需要“洗牌” / 55
4. 牌不在于好坏，而在于你想不想赢 / 57
5. “烂牌”变成“好牌” / 59
6. 总有一张拿得出手的好牌 / 61
7. 不能改变手中的牌，就改变出牌的方式 / 64
8. 面对牌局出牌才是“关键” / 66

第四章 你想成为什么，就会成为什么

1. 你就是你想成为的那种人 / 70
2. “失望”走开，“希望”才上门 / 72
3. 相信自己行，就一定行 / 75
4. 想要他人看得起，就要先看得起自己 / 78
5. 谁都可以创造奇迹 / 80
6. 思路决定出路 / 83
7. “坚持”就是成功 / 85
8. 你还没成功，是因为你失败的次数还不够多 / 89
9. 对你的“不可能”说 BeyBey / 91
10. 同样的遭遇+不同的态度=不同的人生 / 93

第五章 困难挫折不可怕，再苦也要笑一笑

1. 学会笑对苦难 / 98
2. 从“悲剧”中找出“喜剧” / 100
3. 风力掀天浪打头，只须一笑不须愁 / 102
4. 苦难是人生最好的老师 / 105
5. 不同心态，不同结果 / 107
6. 抖落身上的“泥沙”，走出人生的“枯井” / 109
7. 学会坚强，走出绝望 / 112

- 8. 苦难浇灌生命之花 / 114
- 9. 成功者不认输 / 116
- 10. 冬天来了，春天还会远吗 / 120

第六章 不幸，恰恰是一种幸运

- 1. 活着，便是幸运 / 124
- 2. 幸运取决于心境 / 127
- 3. 拥有，就是幸福 / 130
- 4. 不要扩大自己的不幸 / 133
- 5. 幸运源于自我 / 135
- 6. 与其羡慕他人的“背影”，不如欣赏自己的“足迹” / 138
- 7. “不幸”中的“万幸” / 141
- 8. 没有命中注定的不幸，只有死不放手的执着 / 144
- 9. 不完美才是人生 / 146
- 10. 如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人 / 150

第七章 抬头看大势，抬头知进退

- 1. 抬起头，永不服输 / 154
- 2. 跑好“龙套”，修好“跑道” / 156
- 3. 生气就能解决问题吗 / 158
- 4. 感谢你，“折磨”我的人 / 161
- 5. 以“轻视”为动力，以成绩做实力 / 163
- 6. 把你的愿望保持十年 / 165
- 7. “放弃”，是为了更好地坚持 / 167

第八章 发现你的优势，创造辉煌人生

- 1. 认识自己、认清自己 / 170
- 2. “缺点”有时也是优势 / 172
- 3. 换个角度，人生大不同 / 176
- 4. 及时弥补生命的“短板” / 179
- 5. 拥有好性格，就有好命运 / 181
- 6. 穿合适的“鞋子”走路 / 184

7. 别让你的内心“蜗居” / 186
8. 心态决定人生 / 188
9. 给自己准确“定位” / 190
10. 每日“自省吾身”，不断更新自我 / 193

第九章 快乐不是拥有的多，而是计较的少

1. 计较得少，快乐得多 / 198
2. 因为简单，所以快乐 / 201
3. “删除”抱怨，“拥抱”快乐 / 203
4. 分享使痛苦减半，快乐翻倍 / 206
5. “开”心是福 / 209
6. 心宽一尺，路宽一丈 / 211
7. 吃点“亏”又何妨 / 215
8. “烦恼”向左，“快乐”向右 / 218
9. 背着“仇恨袋”生活，只会苦了自己 / 221
10. 让三分心平气和，退一步海阔天空 / 224
11. 为了自己，原谅别人 / 226

第十章 世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

1. 最大的破产是“绝望”，最大的资产是“希望” / 232
2. 危机之后就是转机 / 236
3. “绝处”总能“逢生” / 239
4. “机遇”与“挑战”并存 / 242
5. 在失败中发现成功的契机 / 244
6. 盛极而衰，否极泰来 / 246
7. 失败，不过是重头再来 / 248
8. 有失必有得 / 250
9. 笑到最后才是最美 / 253
10. 能笑为什么去哭 / 256



第一章

糊涂的人只会生气， 聪明的人懂得争气

俗话说：人生不如意之事常十之八九，糊涂的人一味地去生气，而聪明的人懂得去争气。遇事一味地生气，是一种消极、愚蒙的表现，最终受伤害的也只有你自己。然而，聪明的人懂得把一味生气的时间和精力，放在自己的工作、学习和事业上，让自己的知识领域拓宽，让自己睿智起来，使自己变得更强大，最终成就自己辉煌的人生。

1. 与其“认命”，不如“拼命”

对于茫茫的宇宙而言，人生就如同一颗流星，一闪而过。人生可以短暂，但绝不可以暗淡或沉沦。沉沦的人生没有光彩，只有拒绝沉没，才能书写辉煌。很多时候，我们在下意识中并不相信自己可以得到梦想中的东西，因此不会采取行动去努力争取，而甘心做一个“认命”的人。“认命”的人，不会摆脱不幸，不会消减不幸，不会驱走不幸。只有拼命的人，才能使不幸变成幸运，才能把失败转化为成功！

俗话说：“人争一口气，佛争一炷香。”命运掌握在自己的手中，依靠自己去开创人生的一片天空，去做命运的主人。永远也不要听天由命，而要做生活的强者，让自己为命运开路。

英国诗人威廉·埃内斯特·亨利在《不可征服》一诗中写道：

夜幕中我独自彷徨，无边的旷野一片幽鸣。感谢万能的上苍，赐给我倔强的灵魂。任凭恶浪冲破堤坝，绝不畏缩，绝不哭泣。任凭命运百般作弄，血可流，头不可低。在这充满悲愤的土地，恐怖幽灵步步已趋，纵使阴霾常年聚集，始终无法令我畏惧。且不管旅途是否顺畅平稳，不管承受多么深重的创伤，我是我命运的主人，我是我灵魂的船长！

是的，我是我命运的主人，我是我灵魂的船长。臣服于不幸的人，不会驱走不幸；回避不幸的人，不会摆脱不幸；诅咒不幸的人，不会避让不幸；悲叹不幸的人，不会消减不幸。只有做命运主人的人，才能扼住命运的咽喉，才能从失败走向成功，并彻底地改变自己的人生际遇。

每个人都有欲望和梦想，但有些人会认为人生是上天安排的，这

便是成功总是钟情于那些执着于梦想的人的重要原因之一。失败者总相信：“我的命，天注定。”于是，一生在矢志、失意中默默无闻地度过。而成功者永远坚信：“我把握我的命运，我创造我的人生。”于是，困难在他面前低头，成功向他招手。

世界游泳冠军摩拉里就是一个与其认命不如拼命的人。在他很小的时候，他心中就充满了想成为一名游泳运动员的梦想，梦想着即将到来的鏖战时刻。

在1984年洛杉矶奥运会之前，摩拉里已经跻身于最优秀的参赛选手之列。但令人遗憾的是，在赛场上，他发挥欠佳，只获得一枚银牌，与冠军擦肩而过。但他没有灰心丧气，从光荣的梦想中淡出之后，他把目标瞄准了1988年的汉城奥运会。然而，在汉城奥运会的预选赛上他被淘汰了，梦想宣告破灭。从此，被淘汰成了他心中永远的痛，在接下来的三年时间里，他没去游泳池游过一次泳。

永远不服输的摩拉里，虽然遭受了这样的打击，但是在他心中并没有认命，自始至终都有一股燃烧的烈焰。于是，他痛定思痛，决定重新再来一次，他便把目标放在了1992年的巴塞罗那奥运会上。但是离奥运会比赛还剩不到一年的时间，并且他已经30岁了，在游泳比赛中，30岁已经算是高龄了，摩拉里脱离体育运动已久，再在百米蝶泳的比赛中与那些优秀的年轻运动员们拼搏，在别人看来有些不自量力。

决定孤注一掷的他，在预赛中的成绩比世界纪录慢了一秒多。因此，他努力为自己加油打气，希望在决赛中取得好成绩。在决赛时，他的速度果然是不可思议地快，一路遥遥领先。最终，他不仅夺得了冠军，还打破了世界纪录。

“拼命”是一种勇气，是一种力量，是生存的一种姿态，是强者的风范。翻开历史的长卷，我们不难发现：凡是有所成就的人，无论

是在政治、经济、文化方面，还是在其他领域，无不是勇于向命运挑战而积极拼命的人，他们在“拼命”中缔造了辉煌。

一个人的内心蕴藏着无穷无尽的力量，若是自甘埋没，认为这是我不热衷的，那是我不擅长的，或是命中注定的，为了避免失败和挫折而放弃一些难得的机会，就会埋没自己的才能。只有敢于挺身而出，勇于面对挫折和磨难，把心中所有的意念都浓缩到一点，才能屡败屡战，屡战屡胜。

一个假期，爸爸带着五岁的小男孩去郊区度假。因为小男孩喜欢玩，父亲就给他买了一个风筝，可是到了郊区没有风，小男孩怎么也不能让风筝飞起来。于是他非常沮丧，一屁股坐在草地上，哭了起来。

父亲看到后，赶紧跑了过去问他：“为什么要哭，而不是让风筝飞起来呢？”

“没有风，风筝飞不起来。”小男孩哭着说道。

“你自己不是一股风吗？”父亲反问道。

“我自己就是一股风？”

“对，你跑起来，不就是一股风吗？”

与其抱怨，不如振奋起来去行动；与其认命，不如拼命。软弱的人，只会认命；坚强的人，却会拼命。面对困难，低头不如抬头；面对命运，认命不如拼命。

【低头生气，不如抬头争气】

贝多芬说：“我要扼住命运的咽喉，绝不让它征服我。”居里夫人也说：“我的最高原则就是：不论对任何困难都决不屈服！”培根说：“人的命运掌握在自己手中。”环看人世风景，无不千奇百怪，峰回路转，“与其认命，不如拼命”，这是历久不衰的人生成功定律。

2. 用“汗水”代替“泪水”

泪水，是无数次的打击、失败后用来发泄情绪的最好方法，但它也是逃避问题，软弱、无能的一种表现，而汗水，常常是努力和辛苦的付出。人生因泪水而失败的人，是因为他们舍弃了汗水；而人生因汗水而成功的人，是因为他们舍弃了泪水，选择了汗水。

人生中，曾流过多少汗水和泪水。虽然汗水和泪水都是涩而咸的，但两者所获得的结果不同，泪水只会模糊前进的方向，而汗水才能浇灌出成功的希望。

在人们追求理想的过程中，总会有些人、有些事对你产生各种打击，这些打击对于有些人是当头一棒，他们便会躲起来哭个你死我活，直到流干眼泪，致使自己变成不堪一击、懦弱的人，甚至因此而堕落，然而那些永摧不屈，坚强的人会从痛苦之中站起来，用汗水来代替泪水，于是泪水也造就了不同的两种人生！

喜马拉雅山南麓经常有外国游人来这里观光旅游。一天，几名美国游客来到这里参观，休息期间，他们想喝点啤酒，可是对这里又不熟悉，不知道去哪儿买。这时，卡瓦说他愿意为他们效劳。就这样，三个小时后卡瓦为他们买来了8罐啤酒。第二次，卡瓦又替他们买来了啤酒，这次，其中的一个游客给了他很多钱，一部分是用来买啤酒的，一部分是犒赏他的。有的游客却说，不能因为上次小男孩帮着买啤酒，这次就相信他，但那个游客还是把钱给了卡瓦。可是这次，三个小时过去了、四个小时过去了……仍然不见卡瓦的踪影。游客们就纷纷议论说：“看吧，你被骗了。”而那个游客也自嘲地说：“我竟被

一个小男孩骗了。”大家都认为卡瓦不会再回来了，可是到了深夜，卡瓦却敲开了他们的房门。大家看到是小男孩，只见他全身湿透了，脸上的血还在流。大家都不知道到底发生了什么事。

原来，这次卡瓦只买到了四瓶啤酒，如果要买齐八瓶的话，就得翻过一座山，然后再蹚过一条河到另一个商铺去买。当他正准备过河时，他一不小心掉进了河里，由于河流湍急，他被冲出了很远，他急得哭了出来。这时，他想起了爷爷告诉他的话：“在困难挫折面前，泪水帮不了你任何忙。”于是他奋力抓住一根树藤，一点一点地往上爬，最后上了岸，在寒冷和疼痛中为游客买回了啤酒。

那个美国游客听完事情的缘由后非常感动，决定把他留在自己的身边。美国游客将他带回美国，并对他加以指导训练，最后委以重任，再后来卡瓦成为那个美国人的接班人。卡瓦在以后的挫折中，永远都是用努力和汗水去抵挡风雨。

流汗的人生是充实的，流泪的人生是空虚的。一个人遇事不流汗，而一味地流泪，那是弱者。流泪最多只能换回些许同情，于事无补，而流汗却可以让你绝处逢生，赢得成功。人生有顺境，也有逆境，有巅峰，也有低谷。得意时趾高气扬，失意时垂头丧气，都是浅薄的人生。面对挫折，如果只是一味地抱怨、流泪，不仅于事无补，还会贬低自己的价值。与其在泪水中消耗自己，不如在汗水中拼搏机遇。

在美国有这样一个坚强的孩子，在他很小的时候，发生了一件不幸的事情：一次，他与小伙伴去密苏里州的一间废弃的阁楼上玩耍，由于玩得太过兴奋，一不小心，他从阁楼上掉了下来。手指上因为偷戴着妈妈的一枚戒指，在滑落的过程中恰好戒指勾住了一根钉子，一股强大的力量将他的整个手指都拖拽了下来。他疼得大声吼叫，鲜血

直流，所有的孩子都被吓到了，这个孩子认为自己一定活不了了。然而，他却坚强地活了下来，虽然他失去了一根手指。

他是一个极为坚强的孩子，经过长时间的治疗，他的伤终于好了，他也再没有为失去一根手指而烦恼过，因为他知道，烦恼没有用，他就接受了这个不可能改变的事实。他根本没有为此流过泪。

后来，他凭借自身的努力，开创了全新的社会学，被尊为社会学大师。他就是美国家喻户晓的拿破仑·希尔。

在很多人的成长过程中，有汗水、有泪水、有艰辛、有失落，但是他们凭借顽强的意志坚持了下来，他们将泪水摒弃，用汗水浇灌，让挫折成为一个小小的过往，最终抒写了美好的人生篇章。

在岁月的长河中，我们每个人都会遇到一些令人不快的情况或麻烦的事情。在这个时候，与其悲伤、流泪，不如乐观地接受它，并通过自己的努力去改变它。

【低头生气，不如抬头争气】

当遇到困难、挫折时，有人会选择一个人伤心地流下泪水，或是大哭一场，但泪水掩饰不了心中的痛苦。若你想要成为一个受人尊重的人，就必须要用汗水代替泪水，用坚强代替软弱，擦干泪水，用汗水迎接美好的明天。

3. 在哪里跌倒，就在哪里爬起来

人生有顺境，也有逆境，有巅峰，也有低洼。面对人生中无处不在的逆境，要有“不向命运低头”的顽强韧性；面对奋斗路上的不断失败，要有“爱拼才会赢”的无畏勇气；面对人生路上时时刻刻都有可能将你绊倒的低洼，要有“哪里跌倒，就在哪里爬起来”的坚定信

念。

华罗庚辍学后勤奋自学，写出了名著《堆垒素数论》，铸造了自己在数学史上的地位；陈平受辱后闭门读书，最终得到了刘邦的赏识，成就了自己的一番霸业；司马光遭受别人的耻笑后勤奋自学，写出了《资治通鉴》，成就了自己在史书上的地位。人生从来不是一帆风顺，总会有些磕磕碰碰，遇到了困难挫折而摔倒，虽然很痛，不过没事。只要你能在原地爬起，擦去身上的污渍，继续勇敢地向前。那样，你还是一个不屈不挠的志士。

史泰龙，美国著名的电影巨星，以《洛奇》这部电影红遍全世界。但谁也不会想到他成名之前，却是一位穷困潦倒的人，即使当他把身上全部的钱加起来也不够买一件像样的衣服，他为何能当上电影巨星呢？

当时，好莱坞共有五百多家电影公司，他再清楚不过了。根据他自己认真划定的路线与排列好的电影公司名单顺序，带着自己量身打造的剧本，他开始一家一家地去拜访。但第一轮下来，500家电影公司没有一家愿意聘用他，甚至有的连剧本都没看，就叫他出去。

面对百分之百被人拒绝后，他并没有灰心，从最后一家被拒绝的公司出来，他又从第一家开始，继续他的第二轮拜访与自我推荐。在第二轮的拜访中，500家电影公司再一次拒绝了他。第三轮的拜访结果仍与第二轮一样。

他咬牙开始他的第四轮拜访，当拜访完第349家以后，第350家电影公司的老板破天荒地答应愿意让他留下剧本先看一看。

几天后，他收到通知，请他前去详谈，就在这次交谈中，电影公司决定投资拍摄这部电影，并且请他担任男主角。这部电影名叫《洛奇》。