



温暖千万
年轻人情怀的
能量经典

蒋光宇◎著

年轻的泪水不会白流
痛苦和骄傲这一生都要拥有

在这个光怪陆离的人间，没有谁可以将日子过得行云流水。但我始终相信，走过平湖烟雨、岁月山河，那些历尽劫数、尝遍百味的人，会更加生动而干净。

——张爱玲

无折磨 不青春

走出人生的低谷期

不经历风雨，怎能见彩虹

如果你曾歌颂黎明，那么也请你拥抱黑暗；如果你渴望幸福，那么就要经受磨难。

怀念我们生命中那些痛却快乐的日子



无折磨 不青春

走出人生的低谷期

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

无折磨不青春：走出人生的低谷期 /蒋光宇著. -- 北京：北京理工大学出版社，
2015.3

ISBN 978-7-5640-9834-6

I. ①无… II. ①蒋… 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 231787 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京富达印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 250 千字

版 次 / 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 秦庆瑞

文案编辑 / 秦庆瑞

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

序： 阳光总在风雨后

人生路上的摸爬滚打，事业的跌宕起伏，世间的是非议论，唯有敢与苦难作伴的人，才能在低谷的阴影中坚持向前，迈向光明。

当年张艺谋曾因“出身”不好而备受艰辛，千辛万苦进了工厂，从“农民”转变成了“工人”。后来在咸阳第八棉纺织厂织袜车间工艺室搞宣传，主攻摄影、绘画。当时他的工资是每月 30.20 元。

史玉柱曾经是莘莘学子万分敬仰的创业天才，他在短短 5 年时间内跻身财富榜第八位。但是后来，他因为将原定建设 18 层的大楼拔高到 70 层而一夜之间负债 2.5 亿。在以后的日子里，他又奇迹般地东山再起，在还清欠债的同时再次创业成功，成为一个保健品巨鳄、网游新锐，身家达到数十亿。

盛大网络首席执行官陈天桥从复旦大学经济系以优异的成绩与另外 17 名优秀学生获得提前一年毕业的机会。毕业时的喧闹还犹在眼前，他却出乎意料地迎来了长达 10 个月被“雪藏”的寂寞——满怀抱负的陈天桥被分配到陆家嘴集团公司，他的工作是每天在一个小房间里放映有关集团情况介绍的录像片，一放居然就放了 10 个月。年仅 20 岁的陈天桥品尝到寂寞的滋味，并将寂寞化成了日后享用不尽的财富。

周润发出生在中国香港地区南丫岛的贫民窟里，那时的中国香港地区没有“希望工程”，家境贫寒的发哥中学毕业后就无缘继续读书，迫于生计到酒店做起了服务员。

王小丫曾在四川的一家经济类媒体做过六年的记者。不过一心想去副刊的王小丫，在经过总编辑的面试之后，却被派去干起了写信封的杂活。在朋友的介绍下，王小丫闯进了央视。刚开始她甚至分不清“英雄”的

“英”是前鼻音还是后鼻音，还专程打电话问朋友。后来，她干脆随身带着一本新华字典。王小丫透露，念错字，央视的罚款标准是200元，而她一个月最多曾被罚过700多元钱。

高中毕业后的周杰伦应聘到一家餐馆做服务生。后来受邀到吴宗宪的公司写歌，但他写的歌却在音乐圈里不受欢迎。1998年2月，周杰伦又写了一首名为《眼泪知道》的歌，吴宗宪将这首歌推荐给天王刘德华来唱，可是不欣赏这首歌歌词的刘德华很快就拒绝了这首歌。之后周杰伦又为当时火爆华语乐坛的张惠妹写了一首——《双截棍》，可是张惠妹也拒绝了唱他的歌。

日本前邮政大臣、众议员野田圣子曾在东京帝国酒店当服务员，上司安排她负责洗厕所，每天都必须将马桶擦洗得光洁如新。心理作用使她几欲作呕。本想立即辞去这份工作，但她又不甘心自己刚刚走上社会就败下阵来。因为她初来时曾经发誓：一定要走好人生的第一步！

这些故事，突显出“执著与毅力”的魅力与价值。而故事的主人公都有一个共同的特点：在命运的低谷期绝不只是自哀自恋，而是不畏艰辛、百折不挠地朝着自己的目标继续奋斗，进而取得了优异的成就。因为他们坚信：乌云之上有晴空，阳光总在风雨后。

倘若我们的才华还没有得到承认，与其选择生气，莫不如选择争气；生气容易导致自暴自弃，争气却能让人奋发进取。

倘若我们的才华还没有得到承认，与其选择抱怨，莫不如选择宽容；抱怨容易导致灰心丧气，宽容却能让人心旷神怡。

倘若我们的才华还没有得到承认，与其选择消极，莫不如选择积极；消极容易导致每况愈下，积极却能让人与时俱进。

倘若我们的才华还没有得到承认，与其选择辩解，莫不如选择超越；辩解只能证明过去，超越却能让人赢得未来。

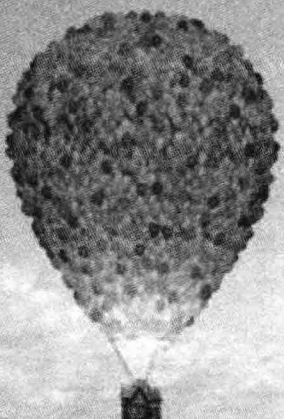
乌云之上有晴空，阳光总在风雨后。也许我们左右不了天气，但是我们可以左右心态；也许我们改变不了他人，但是我们可以改变自己。倘若现在不承认我们是一颗星星，那又何妨我们将来做一轮明月？

磨难如风，它可以是浪的帮凶，把人葬入大海的深处；也可以是帆的助手，把人推向成功的彼岸。



第一辑 厄运打不垮信念

- 002. 磨难如风
- 004. 1009次拒绝与2500个“请”
- 005. 巩俐的暗淡岁月
- 008. 顺境逆境皆佳境
- 009. 不认输就有机会
- 010. 从垃圾堆里走出来的模特冠军
- 012. 一定要站起来
- 013. 命运就像是弹簧
- 014. 钢琴上的黑白左右手
- 016. 卑贱者最聪明
- 018. 丘吉尔的座右铭
- 020. 51次面试
- 021. 用微笑把痛苦埋葬
- 022. 逆境是强者的学校
- 024. 用勇气粉碎灾难与厄运
- 025. 最大的厄运是绝望
- 026. 民工博士
- 028. 单腿美人鱼
- 029. 第一个聋哑影后
- 031. 从头再来
- 032. 从俗家弟子到著名演员
- 035. 与绝症战斗的奥运冠军
- 036. 沃尔玛总部的残疾秘书



失败，对于强者是逗号，是继续；对于弱者是句号，是放弃。把失败当成干粮的人，总会有奔向成功的力量。

走出人生的**低谷期**
Touchu Renshengde Diguqi

02 目录

第二辑

失败只是暂时没有成功

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 040. 王小丫的第一份工作 | 062. 想想这些人 |
| 041. 闫丘露薇——带着自信上路 | 064. 失败可能是个金娃娃 |
| 043. 把羞辱变成鞭策 | 066. 做一个成功的失败者 |
| 044. 牢狱之后的刘晓庆 | 068. 失败只是暂时没成功 |
| 045. 自尊的灵魂令人仰望 | 069. 有胆有识才有路 |
| 048. 找出成功的线索 | 070. 我们以什么态度面对苦难 |
| 049. 自信改变命运 | 071. 成为总统主治医的落榜生 |
| 051. 失败像一座学府 | 073. 一切都可以从头再来 |
| 052. 心态决定命运 | 075. 珍惜当众出丑的机会 |
| 054. 人生不是命注定 | 076. 失误照变经典照 |
| 056. 不因贫困而低头 | 077. 命运就像掌纹 |
| 057. 命运无绝境 | 078. 摔倒了也能赢得掌声 |
| 059. 滑一跤不是爬不起来 | 079. 花 90%的时间考虑失败 |
| 061. 松下求职 | 081. 把失败当干粮的人 |

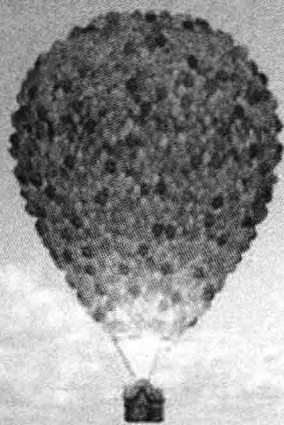
不能思考的人是白痴，不愿思考的人是懒汉，不敢思考的人是奴才。只有善于思考的人，才是力大无边的人。



第三辑

成功需要发现的眼光

- | | |
|------------------|--------------------|
| 084. 善于用“短”变“长” | 106. 用劫机创造商机 |
| 085. “借”也是一门艺术 | 107. 把专利卖给布什 |
| 087. 一枚邮票和一张旧钞 | 110. 在人造卫星上做广告 |
| 088. 化劣势为优势 | 111. 一条消息的问世 |
| 090. 比马慢和除灰尘 | 112. 后付钱与先试跳 |
| 091. 化危机为良机 | 113. 没有无法可想的事情 |
| 093. 把木梳卖给和尚 | 115. 要有一把“备用伞” |
| 094. “狼桃”和“鬼苹果” | 116. 使销量增加 18 倍的广告 |
| 096. 靠智慧开路的人 | 117. 让思路转个弯儿 |
| 097. 用曲别针敲开求婚门 | 118. 让难题开出智慧之花 |
| 098. 思考致富 | 120. 用思路疏通道路 |
| 100. 发现财富的眼光 | 121. 不要轻易说“不可能” |
| 102. 比三个商人更精明的专家 | 123. 把苏伊士运河藏起来 |
| 103. “每日一得” | 124. 妙将失误变完美 |
| 105. 在平凡中发现非凡 | |



在由失败通往胜利的征途上有道河，那道河叫放弃。

在由失败通往胜利的征途上有座桥，那座桥叫努力。

走出人生的低谷期
Zouchu Renshengde Diguqi

04

目录

第四辑 不努力就不会出头

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 128. 一句话抓住了红遍全国的机会 | 148. 成功属于屡败屡战的人 |
| 130. “劳模”刘德华 | 149. 人生没有过不去的坎儿 |
| 132. 珍惜人生的每个角色 | 152. 尽力而为还不够 |
| 133. 十年日记十年“不” | 153. 总要有一样拿得出手 |
| 135. 敲开关闭的招聘之门 | 154. 从接线员到外交官 |
| 136. 不可放弃“努力” | 156. 八倍努力的足迹 |
| 137. 三个人的三个故事 | 157. 不努力就不会出头 |
| 139. 两份作息时间表 | 159. 15分钟和5分钟 |
| 141. 百年凝练的半句话 | 161. 永不言败 |
| 142. 思考是勤奋的眼睛 | 165. 努力才可能成功 |
| 144. 努力的人最聪明 | 167. 受益终生的一句话 |
| 145. 喊出来的精彩人生 | 169. “冰坛皇后”的座右铭 |

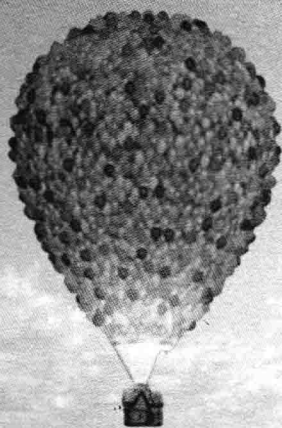
尺有所短，寸有所长。梅虽逊雪三分白，雪却输梅一缕香。宝贝放错了地方是废物，废物放对了地方是宝贝。



第五辑

每个人都有成功的位置

- | | |
|------------------|-----------------|
| 172. 俞敏洪的骆驼定律 | 192. 选择一流 |
| 175. 吴小莉第一次应聘 | 193. 寻找点石成金的手指 |
| 176. 巨匠的作业和手杖 | 194. 再多走一步 |
| 177. 让闪光点更靓丽 | 195. 每个人都有成功的位置 |
| 179. 不要过分怀疑自己 | 197. 成功靠细小努力的积累 |
| 181. 名人的第一份工作 | 198. 一文钱 |
| 183. 追求卓越 | 199. 万事皆有可能 |
| 184. 每天进步一点点 | 201. 成功没有年龄限制 |
| 185. 感动中国的德国盲人姑娘 | 202. 成功没有固定的模式 |
| 187. 向“绝对不可能”挑战 | 203. 盲人超男 |
| 189. 请总统夫人撰稿 | 205. 烹调“成功”的秘方 |
| 191. 请她到白宫工作 | 207. 铺设大西洋海底电缆 |



世界是如此的美丽，让我们把生命珍惜。
一天又一天，一年又一年，为了爱我们的人，
也为了我们自己。只要我们拥有生命，就什么
都可以争取。

走出人生的低谷期
Zouchu Renshengde Diguqi

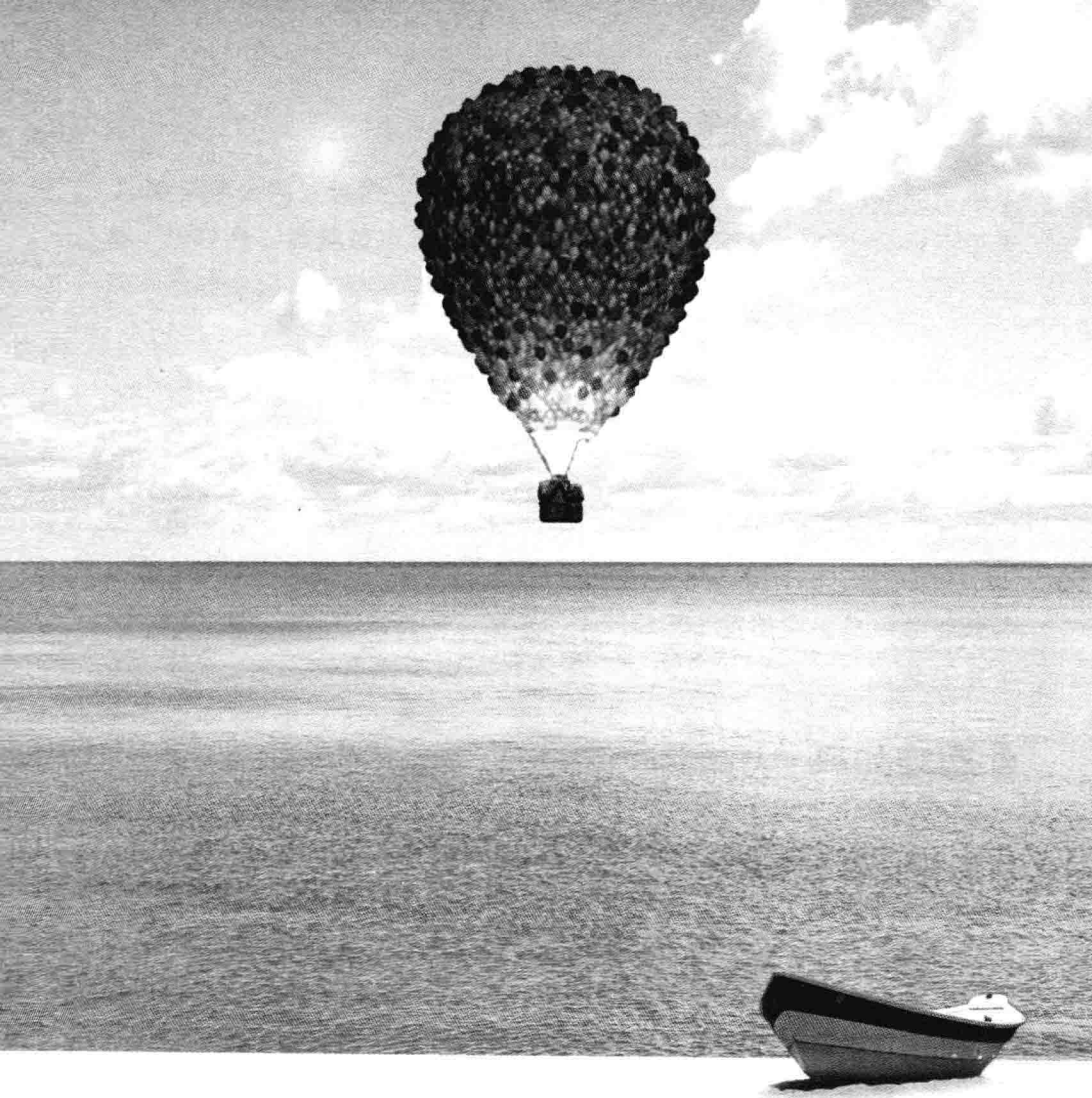
06

目录

第六辑

每个人都可以创造奇迹

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 210. 一步改变一生 | 236. 生命的价值 |
| 211. 只会写自己名字的院士 | 237. 熨斗哥 |
| 214. 在绝望中发现希望 | 239. 信念是生命的脊梁 |
| 215. 感激残疾 | 240. 泰坦尼克号幸存者的奥运传奇 |
| 217. 同自己决斗 | 242. 自己拯救自己 |
| 219. 没有人不能成才 | 243. 每个人的生命都可以创造奇迹 |
| 220. 化悲痛为贡献 | 246. 每个人都可以从卑微走向辉煌 |
| 222. 什么都可以争取 | 247. 让工作为自己说话 |
| 224. 让死神却步的歌声 | 249. 新西兰的一位传奇老人 |
| 226. 做自己命运的建筑师 | 250. 每个人都能成为伟人 |
| 227. 神奇的“的哥” | 252. 赤脚走到美国的非洲青年 |
| 228. 165 张字条 | 254. 从北京搭车到柏林看女友 |
| 230. 生比死更需要勇气 | 257. 让梦想与生命同行 |
| 232. 没有双臂的书法家 | 259. 自己重用自己 |
| 234. 一个人的意志可以改变世界 | |



第一辑 厄运打不垮信念

磨难如风，它可以是浪的帮凶，把人葬入大海的深处；也可以是帆的助手，把人推向成功的彼岸。



◎ 磨难如风

人生没有笔直的路。即使是命运的宠儿，也不可能永远一帆风顺。

有一个黑人小姑娘，在家中的 22 个孩子中排行 20。她是早产儿，出生时险些丧命。4 岁时，她患了肺炎和猩红热，左腿因此而瘫痪。9 岁时，她努力脱离金属腿部支架独立行走。到 13 岁时，她已经可以像正常人一样走路，医生认为这是一个奇迹。同年，她立志成为一名田径运动员。她参加了第一场比赛，结果是最后一名。随后的几年，她相继参加了许多场比赛，一直都是名落孙山。这时，几乎所有的人都劝她放弃，但是她仍坚持不懈地练着、跑着。直到有一天，她赢得了第一场比赛。此后，她时来运转，胜利不断。

这个黑人小姑娘就是被誉为“黑色瞪羚”的威尔玛·鲁道夫，3 枚奥运金牌的获得者。

一位主宰考生命运的面试官拒绝了一个年轻人的请求，说他的嗓音不符合演员的要求。他还告诉年轻人，他的名字太长，令人生厌，永远也不可能成名。

这个年轻人就是后来印度电影界的“千年影帝”——阿穆布·巴克强。

1940 年，一位年轻的发明家切斯特·卡尔森，带着他的专利走访



了20多家公司，包括一些世界知名的大公司。它们无一例外地拒绝了他。1947年，在他被拒绝7年之后，纽约罗彻斯特一家小公司终于肯购买他的专利——静电复印。

这家小公司就是后来赫赫有名的施乐公司。

1944年，“名人录”模特公司的主管埃米琳·斯尼沃利，对一个梦想成为模特的女孩——诺马·简·贝克说：“你最好去找一个秘书的工作，或者干脆早点嫁人算了。”

这个女孩就是后来家喻户晓的美国好莱坞电影明星，其艺名叫做玛丽莲·梦露。

1954年，“乡村大剧院”旗下的一名歌手，首次演出之后就被开除了。老板吉米·丹尼对他说：“小子，你哪儿也别去了，回家开卡车去吧。”

这名歌手名叫艾尔维斯·普雷斯利，后来他的歌声影响了世界歌坛，其绰号叫“猫王”。

1962年，4个初出茅庐的年轻音乐人紧张地为“台卡”唱片公司的负责人演唱他们新写的歌曲。该公司的负责人对他们的演唱根本不感兴趣，毫不留情地拒绝了他们发行唱片的请求。其中的一位甚至还说：“我们不喜欢他们的声音，吉他组合很快就会退出历史舞台。”

这4个人后来成为经久不衰的音乐组合，其名字叫做“披头士”。

.....

有人问，为什么他们都摆脱了厄运，走向了辉煌？

有人答，因为磨难是人生的财富。

也有人答，上面这话说对了一半。另一半是：如果磨难被你战胜了，它就是财富；如果磨难战胜了你，它就是灾难。

不错，磨难如风，它可以是浪的帮凶，把你葬入大海的深处；也可以是帆的助手，把你推向成功的彼岸。





◎ 1009 次拒绝与 2500 个“请”

当时美国的经济状况不够好，一位 65 岁的上校退役后生活不很富裕。当他拿到第一笔 105 美元的救济金时，尽管感到沮丧，但不愿向命运低头。他想到自己有一份很有价值的炸鸡秘方，可以卖给餐馆。整整两年时间，在他被拒绝了 1009 次之后，终于听到了盼之已久的一声“同意”。这个执著的老人叫桑德斯上校，就是肯德基的创始人。现在，美国肯德基国际总公司繁衍的“子嗣”多达 9900 多个，遍布全球 60 多个国家。

与桑德斯上校相比，米·乔伊的求职之途则更加坎坷。

几年前，40 岁的米·乔伊因公司裁员，失去了工作。从此，一家 6 口人的生活全靠他打零工挣钱来维持，经常是吃了上顿没下顿，有时甚至一天连一顿饱饭也吃不上。为了找到工作，米·乔伊一边外出打工，一边到处求职，但所到之处都以其年龄大或者单位没有空缺为理由，将其拒之门外。然而，米·乔伊并不因此而灰心。他看中了离家不远的一家名为底特律的建筑公司，于是给公司老板寄去了第一封求职信。信中他并没有将自己吹嘘得如何有才干，也没有提出任何要求，只简单地写了这样一句话：“请给我一份工作。”

这家建筑公司的老板麦·约翰在收到这封求职信后，让手下人回信告诉米·乔伊，“公司没有空缺”。但是他仍不死心，又给这家公司老板写了第二封求职信。这次他还是没有吹嘘自己，只是在第一封信的基础上多加了一个“请”字：“请请给我一份工作。”此后，米·乔伊一天给公司写两封求职信，每封信的内容都一样，只是在信的开头比前一封信多加一个“请”字。

3 年间，米·乔伊一共写了 2500 封信。这最后一封信有 2500 个“请”字，接着还是“给我一份工作”这句话。见到第 2500 封求职信时，公司老板麦·约翰再也沉不住气了，亲笔给他回信：“请即刻来公



司面试。”

面试时，公司老板麦·约翰愉快地告诉米·乔伊，公司里有项很适合他的工作：处理邮件。因为他很有写信的耐心。

当地电视台的一位记者获知此事后，专程登门对米·乔伊进行了采访，问他：为什么每封信都比上一封信多增加一个“请”字？

米·乔伊平静地回答：“这很正常，因为我没有打字机，只能用手写。每次多加一个‘请’字，是想让他们知道这些信没有一封是复制的。”

这位记者还问公司老板，为什么录用了米·乔伊？

老板麦·约翰不无幽默地回答：“当你看到一封信上有 2500 个‘请’字时，你能不受感动吗？”

世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它最容易，是因为只要愿意做，人人都能做到；说它最难，是因为真正能做到的，终究是极少数的人。只要方向正确，成功有一个知易行难的奥秘，那就是：坚持、坚持、再坚持。

◎ 巩俐的暗淡岁月

1983 年初夏，她第一次参加高考，报考了山东师范学院艺术系和曲阜师范学院艺术系，都是声乐专业，结果名落孙山。但她因强烈的自尊和不服输的拼搏精神，绝不甘于失败。

之后，她曾在山东省公安厅、山东省出版社总社读者服务部、山东大学图书馆参加临时工作。她一边工作，一边准备再次报考艺术院校。

1984 年，她再次报考山东艺术学院艺术系声乐专业，可结果还是未被录取。

当时恰逢解放军艺术学院表演系到青岛市招生，她从艺心切，贸然报考，结果仍是失败而归。

两年内的三次报考失败之后，闲言碎语出来了。有的说她“好高





“鹭远”；有的说她“不自量力”；有的说她“心高命薄”……

面对闲言碎语，她激励自己：没有比脚更长的路，没有比人更高的山。心有多大，舞台就有多大。只要持之以恒地努力，自己的梦想一定会实现。

1985年春节过后，济南军区前卫歌舞团尹大为导演根据她的情况和全国艺术院校招生的时间制定了一个辅导计划，主要内容是表演艺术的基础知识和基本理论，包括小品、诗歌、歌曲、舞蹈、无实物练习和观察生活练习。最后，留了一点时间帮她进行应考准备，教她如何进行临场发挥和掌握考场技巧。短短一个多月时间，她接受了尹导演“全方位的辅导”。

转眼间两个月过去，报考的时间到了。她试探着问尹导演：“我想第一志愿报考山东艺术学院，这样保险。”

尹导演却火了：“我辅导你这么长时间，要考，就报考北京中央戏剧学院。”

尹大为的话激起了她那股自强不息的劲头，经与家人商量，她报考了三所艺术院校：北京中央戏剧学院、上海戏剧学院、山东艺术学院。她给自己定下目标，要力争考上北京中央戏剧学院，确保考上山东艺术学院。

1985年5月，北京中央戏剧学院正式招考了。面试顺利过关后，她回济南参加了全国统一考试。很遗憾，她的全国高考分数不甚理想，与高校录取标准相差11分。

北京中央戏剧学院招生组的老师们为之可惜，但没有轻易在她的名字上打上叉叉。招生组郑重地写了一份报告呈交上级主管部门——文化部艺术教育司，请求特别批准将她录取。

文化部艺术教育司的批复很快下达：同意特别批准。因为文化部有个规定：专业考试列前三名者可以破格。而她的专业考试成绩是名列前茅的。

她终于实现了青春梦想，登上了表演艺术的殿堂，成为北京中央戏剧学院表演系85级新生。

但是，即使在北京中央戏剧学院读书的时候，她也有过被“退货”