

挫折是一块试金石

选编◎求真

生命不应在坎坷中消沉。

挫折是一块试金石。

它会磨炼你的心灵洗涤你的思想。

只有勇气和努力才能让你接受它的洗礼。

精品文摘



民主与建设出版社

挫折是一块试金石

CUO ZHE SHI YI KUAI SHI JIN SHI

求真选编



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

挫折是一块试金石 / 求真选编. — 北京: 民主与建设出版社,

2014.9

ISBN 978-7-5139-0440-7

I. ①挫… II. ①求… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第192358号

© 民主与建设出版社, 2014

出 版 人 许久文

责任编辑 程 旭

策 划 学海伟业

装帧设计 李俏丹

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 59419778 59417745

社 址 北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306 室

邮 编 100028

印 刷 北京建泰印刷有限公司

成品尺寸 710mm × 1000mm

印 张 14

字 数 180千字

版 次 2015 年1月第1版 2015 年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-0440-7

定 价 25.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



第一章 挫折是一块试金石

坚持自我，相信自我	王锡铭	2
背水一战的胜利	郑宇乐	7
一位率真的学者	冯乔顺	8
做最真实的自己	吴一畅	11
乞丐的美梦	陶耀明	16
那扇门原来是虚掩着的	蒋思言	17
耐心是成功的声音	廖大军	19
挫折是一块试金石	卫一聪	21
向大师求学	杨文轩	23
在流浪中生存	沈一洲	24
天分只是其一	子越	26
跌倒了就趴一会	韩保玲	28
盯紧手上的织针	秦丽丽	30
拼图的哲学	向有文	32
蚁行算法	秦小岑	33



第二章 最有价值的投资

睿智的人生态度	曹树霞	36
人生就是一场修行	胡光胜	38
一个让人深省的故事	吕忠霞	40
梦想与现实	严彩宁	41
成功背后的父母情	彭水兰	43
一代宗师梅兰芳	韦晨	48
给我一个角色	劲一	55
定格在废墟里的姿势	马远凯	57
癫狂的歌者	傅欣瑶	59
走最快的路	洪河	63
一位美丽的女性	任清燕	64
从乞丐村飞出来	袁宁英	66
最有价值的投资	袁丽琴	72

第三章 寻找你人生的价值

理直气壮地捍卫自己	余瑶	75
读书的学问	伍妮娜	77
最美丽的铿锵玫瑰	齐敏申	79
寻找那扇打开的门	毕波	85
人生的无限可能	罗燕	87



说“不”与“是”	邬叶子	90
换个角度看见美好	陈启明	92
寻找你人生的价值	薛宝伦	93

第四章 点亮你人生的四盏灯

他人的瓜田也需要浇水	谢敏	110
别让你的人生迷了路	[美] 普雷斯顿·希尔	112
盲姑娘的动人歌声	邹琪	114
悲哀的都市蜗牛	柳也东	116
美丽的生命	任卓男	118
人生的必修课	陈名	119
听从自己的良心	范夷萍	121
人间最美的语言	许子玲	124
神奇的夕阳	秋湘	125
打开你的心灵之窗	谢彤彤	127
静赏乡村之秋	樱桃	129
珍惜你所拥有的每一样东西	窦文彤	133
请给他们添一件衣衫	云成娟	135
点亮你人生的四盏灯	[美] 皮特·赖特	138
你好，同路人	子淳	142
热爱你的生活	琴子	144



第五章 不让生命的列车停止

未来迟迟未到来	潘华萍	151
心灵的洗礼	范雅莉	154
人生如棋	季艳	156
微笑着面对生活	晓朵	158
最好的东西	彭晓红	159
每天进步一点点	熊国庆	162
最好的馈赠	[美] 玛丽·福曼	163
童年往事	森文	165
生命中的大石块	王丽	169
不能重复的生命	冯敬文	171
青春里的懵懂	小花	172
垂钓人生	杨子颖	175
美丽说	泽涵	176
知己者明	许天俐	177
不让生命的列车停止	卫芳	179
让自己看上去漂亮些	张斌	181
长寿的秘诀	秦旭	182



第六章 向生命冲锋

向生命冲锋	森森	184
信仰的力量	朱旺	186
你像哪一个	谢布希	187
说话的权利	金立文	189
是自然也是偶然	陈思伟	191
熊熊的希望之光	[日]池田大作	193
一个羞辱你的人	赵多才	195
听见自己的声音	椿花	196
一场台北的大雨	刘力民	198
镜子学	秦可新	205
一幅青春的画	唐跃飞	207
脚底下的学问	张辰	210
我知道你是谁	吕静	211
送你一朵金玫瑰	云琴艳	213



第一章

挫折是一块试金石





坚持自我，相信自我

王锡铭

深水下的高压，光的扭曲折射，还有水下的那种让人发疯的寂静，都让她的这份职业显得危险而神秘。

她找到了生活的导火索

16岁那年，学校组织的一次摄影展，成了打破北京女孩艾卡平静生活的导火索。

影展的举办方，是世界知名的美国《国家地理》杂志。每一张精选出来的作品，都美得震慑人心。看着这些作品的那一刻，艾卡觉得，自己心里那扇关于梦想的窗户突然打开了！

从那以后，艾卡就像着了魔一样，每天都逃学到图书馆去借那些摄影杂志看，她沉溺于自己突然发现的美丽世界之中，无法自拔。

几天后，学校的老师找到了艾卡的父亲，她逃课的事情被揭穿。面对父亲的狂怒，艾卡没有胆怯，这个乖乖女第一次提出了自己的要求。她问父亲：“能不能让我去学摄影？我想走自己的路。”而父亲却无法接受她这突如其来的叛逆。

遭到拒绝后，艾卡把自己关在房间里，执意不肯去学校上课。这样僵持了几天后，艾卡作出了一个大胆的决定——离家出走。此时，她的脑子里满是那些光影诱惑。

艾卡就这样走了，带着几件简单的换洗衣服和不到3000元的压岁钱。

离家之前，艾卡已经想好了自己的去处：到黑棚去。据说那里是北京有名的摄影培训机构。办完了入学手续，在培训基地住下后，她还欠了将





近2000元的学费，艾卡对接待她的老师撒谎说自己的父母都出国了，等回来马上把学费补上。

摄影世界的大门从此向艾卡打开了，光圈，焦距，取景，一切的一切，对她来说都是新鲜而又困难的。

为了早日补齐学费，艾卡每天上完课，就出去找能赚钱的兼职工作。一天，艾卡来到了一家以摄影为主题的主题酒吧。或许是艾卡的坚持打动了酒吧的老板，听完了艾卡的故事后，他同意让这个倔强的小女孩晚上到这里来当服务员。

艾卡成了酒吧里最年轻的服务员。每晚忙到半夜回来，只能睡上两三个小时就得起床去上课。她都觉得自己全身像散了架一样，太累了。但她仍然坚持着，最终补齐了学费，生活费用也有了着落。

艾卡的毕业作品叫《渴望》。为了让自己的毕业作品更完美，艾卡向同学们借钱，去了新疆的魔鬼城拍摄。那个地方黄沙遍地，狂风怒吼。一眼望去全是无边的黄色，风景震撼人心但条件却相当艰苦。

为了拍出这组作品，艾卡一个人在魔鬼城走了整整一天选景，她的鞋子里灌满了沙子，粗糙的沙砾把脚磨出了大大小小的水泡，每走一步，都钻心地疼。更难受的是，这里水源很少，常常得忍受饥渴。回到北京时，艾卡整整瘦了20斤。

随后，艾卡的作品在香港一次国际影展会上获奖，她拿到了平生第一笔因摄影得到的金钱回报——1.2万元奖金。这次得奖让艾卡在圈子里一下子有了点名气，一些影楼纷纷要和艾卡签约，给出的条件也相当优厚。经过一番挑选后，艾卡选择了其中一家。签约那天，艾卡意外地在学校看到了前来看望自己的父母。那一刻，父母才真正原谅了这个任性的女儿。

失败也是一种吸引

2003年，艾卡在海南参加了一次摄影人集会。集会上，艾卡发现有一群人有些与众不同，他们聚在一起，仿佛是一个只属于他们的小圈子，谈论的一些专业术语也让艾卡有点晕。

他们是干什么的？艾卡心里充满了困惑。在好奇心的驱使下，艾卡聚餐时主动接近其中一个特种摄影师，对方却有些高傲地对艾卡说：“我们的摄影条件和环境不同，特种摄影技术含量太高，不适合你的。”

这话让艾卡有些生气，她像牛皮糖一样缠住那个特种摄影师，嬉皮笑脸地说：“如果你不介意的话，是不是可以让我看看你的作品。你不会是怕我学会之后，让你失业吧！”

随后，艾卡看到了一组瑰丽的照片，照片拍摄的是海底世界。这个神秘的水下世界与她平时所认识的水下世界截然不同，艾卡被深深地吸引了。

不过，看完别人的作品，艾卡心里却有了另外的想法：“这些只不过是景色不同而已，要是我去拍，肯定能拍得更好。”

艾卡竟然想挑战以男性作为霸主的特种摄影师，这在集会上引起了小小的轰动。这个举动在大家看来，简直就是疯狂。

要想进行水下摄影，首先就得会潜水。学习了一段时间潜水后，艾卡带着借来的水下相机，就开始往水里扎。她和特种摄影师一起，慢慢地沉入海水里。很快，眼前的景色让她为之兴奋，调好光圈，选取最美的景色，艾卡迫不及待地拍摄起来。整整拍完了一组胶片。

可等艾卡看到冲洗出来的照片时，却傻了眼，她收获的竟然是一组四不像的怪物。照片上全是扭曲模糊的图像，犹如抽象派的画作。这时，特种摄影师用挑衅的目光看看艾卡，他说：“你不行的，我告诉你了，这需



要很高的技术。”艾卡沉默了。

回到北京，艾卡突然作出了辞职的决定。任影楼再三挽留，甚至搬出她的父母当说客，艾卡也没有丝毫犹豫。她收拾好行李，带着自己的哈苏相机，以及新添的富士防水相机，只身一人去了海南。

潜水，再潜水

潜水，再潜水，拍摄，再拍摄。一次次的努力，得到的都是失败的照片，自己掌握的摄影技术，在水底好像失去了作用，这让艾卡感到迷惑，又看不到一丝走出困境的灵光。

潜水的费用很高，艾卡很快就口袋空空。摆在她面前的，就两个选择：一是回北京，找家影楼，继续自己高薪又轻松的工作；另一个就是继续留在海南，攻克这个难关，成为出色的特种摄影师。

思索了很久，艾卡决定不放弃。她觉得，退缩不应成为自己的一种生活习惯。为了能留下来，艾卡找到海南潜水俱乐部的经理，和他商量，自己在潜水俱乐部为游客拍照，而潜水俱乐部只需要负责她的吃住，以及每天保证她一定的潜水时间。经理被艾卡的这个点子逗乐了，想了一下，答应了她。

可当经理看到艾卡拍回的照片时，立刻说道：“艾卡，你怎么拍成这样，我们这里有些水下摄影的爱好者，拍摄的设备不如你，但照片也比你的强！”这句话，让艾卡郁闷了半天，但她突然想到，既然那些爱好者能拍出比自己好的照片，就说明他们掌握的水下摄影的技术比自己好，为什么不去向他们学习一下呢？

想到这里，艾卡拿起了自己的相机，敲开了一位水下摄影爱好者的房门。在一次又一次的交流和沟通中，艾卡终于摸到了进入水下摄影世界的大门。





为了尝试水下深潜无服摄影，艾卡和一些男摄友们一起，在潜水箱里下潜到海底百米的深度，体验着深水拍摄的感觉。巨大的水压让艾卡觉得耳朵里似乎有无数发动机在转动，发出沉闷的响声，使她头痛欲裂。可每一次在海底，艾卡都无暇顾及这些感受，她只是不断地按着自己手里相机的快门。

再回到北京，艾卡已经身无分文，带回去的只有几百张自己满意的水下摄影作品。在圈内组织了一次交流展览后，艾卡开始思索自己以后发展的方向。就在这时，机会悄然来到了艾卡身边，一家特种摄影机构邀请她参加马尔代夫的海底摄影拍摄活动，时间跨度是半年。

随着艾卡在马尔代夫拍摄的作品展出后，欧美一些杂志也开始频频刊登艾卡的作品，一位资深的水下摄影师评论这些照片无论是取景还是摄影技术，都堪称完美。

2006年，艾卡参加世界水下摄影协会组织的沙巴外拍。这次，她的作品震惊了世界。在协会收藏的114幅作品里，有27幅出自于她的镜头。一年后，艾卡在国内建立了自己的水下摄影狂热圈子，开始用自己的专业技术指导一些水下摄影爱好者进行学习和拍摄。

2008年，23岁的她成为国际水下摄影机构的特约讲师，创造了一个属于中国人的奇迹。

艾卡说，自己的水下摄影之路，从开始的无奈，到现在的精彩，不仅磨砺出了自己的技术与风格，更重要的是磨砺出了自己的自信。

其实，只要坚持自我，相信自己，还有什么做不到的呢！





背水一战的胜利

郑宇乐

在央视的《动物世界》里，我看到这样一个残酷的画面：

一群野牛突遭猎豹的袭击，那些在河床上悠闲吃草的野牛顿时像炸了窝一样，惊恐地四处奔逃。一只只奔跑中的野牛被猎豹扑倒在地，成了它们的佳肴。

荒地里，还有一只健壮的野牛在狂奔，后面跟着一只同样在狂奔的猎豹，它的蹄子腾起了满天的尘土。猎豹慢慢逼近了，它的利爪已触摸到了野牛的身体。

就在这千钧一发之际，野牛突然急停脚步，回转身来，暴戾地叫着，低头用头上的尖角挑向猛扑上来的猎豹。那只猎豹根本没有料想到野牛会向它进攻，它被野牛的尖角挑到空中，又狠狠地摔在了地上，野牛冲上前去，拼命地用蹄子踩着它。

这是一幅十分惨烈的画面。

自然的本能和习性注定野牛永远是弱者。但这只野牛不知为何，阴差阳错地选择了另一种逃生方式：打败对手。

自然界物竞天择，弱者在强者的面前逃跑是一条规律，但逃离死亡的可能性极小。

如果要活下来，对于弱者来说，其实只有唯一的一条路可以走，那就是突破这条规则，不再逃跑，背水一战，你就有可能会赢一次。





一位率真的学者

冯乔顺

作为最后一位辞世的梁启超、王国维、蔡元培等学术大师的弟子，蔡尚思让人记住的不只是他多年勤奋铸成的等身著作，还有他的独立治学精神和乐观积极、淡泊名利的生活态度。他平生治学以古典文学为基础，史哲结合为专业，以中国思想史、学术史、文化史为重点，系列著作《中国思想研究法》《中国历史新研究法》《中国传统思想总批判》《中国文化史要论》等，在学术界影响很大。

1905年，蔡尚思出生于福建德化，很早就从父通读四书五经。青年时代的蔡尚思酷爱文史。20岁那一年，他打算以同等学力资格投考清华国学研究院。他负笈北上，因途中遭遇闽南战事误了考期。蔡尚思并未灰心，先后到孔教大学和北京大学自由听课，接触到不少当时享誉全国的名师。晚年的蔡尚思曾在自传中谈起：“师长方面，首推郭鹏飞的勤于为我改作文。王国维的教我治经学与勉励我不可自馁自限。梁启超的鼓励我成一家言与研究思想史。陈垣的教我言必有据，戒用浮词。梅光羲每两星期必从天津到北京讲学，来枉顾一次，最鼓励我治佛学。蔡元培在教育行政上的做出最好榜样与常介绍我教大学。柳诒徵的给我多读书多搜集史料的机会与经常为我讲近代掌故……”

1934年，整整一年，蔡尚思几乎天天在江苏省立国学图书馆读书达十六七个小时。他读完了除诗赋词曲之外的历代文集数百万卷，从中抄录中国思想史资料数百万言。他还曾先后在沪江大学图书馆和合众图书馆常年住读，并将图书馆视为“太上研究院”。

蔡尚思是一位率真的学者，在学术圈是出了名的敢言之人。“文革”中，蔡尚思遭到批斗，前后被抄家十多次。但他仍拒绝为2000多名“革命





听众”讲“儒法斗争史”，毫不客气地指出权威人士对荀卿言论的歪曲。蔡尚思还发表署名文章，认为应对孔子“一分为二”，不可将孔子与“历史孔子崇拜者”混为一谈。“文革”结束后，蔡尚思秉持“解放思想，繁荣学术”的主张，积极呼吁对孔子思想开展百家争鸣的讨论。

蔡尚思在复旦教中国思想史时，上课基本不用讲稿，一口闽南普通话，引经据典，口若悬河，讲到激动处还会手舞足蹈，从讲台这头走到那头。尤其在讲到近现代思想史上的重要人物时，由于与其中的许多人都打过交道，有很多亲身经历的事情，讲起来尤其生动。他认为“治学之道，首要的在于多读书”。因而，他会开很多书目给学生，让学生两周向他汇报一次读书心得。

蔡尚思对学生的关心不限于学业上。让曾在蔡尚思身边当过15年助手的复旦历史系副教授吴瑞武难忘的是：一个寒冷的冬天，蔡尚思去北京编《中国新民主主义革命时期通史》，请吴瑞武到北京帮忙。蔡尚思见到吴瑞武的第一件事不是谈工作，而是径直把他拉到王府井大街，自己掏钱为吴瑞武添置了御寒的衣帽。

蔡尚思一生清苦，不沾烟酒不喝茶。去过他家里的人往往不太相信这就是一位知名教授的住所：六十几平方米的屋子中挤住着蔡尚思和儿子、儿媳还有孙女好几口人。家具都很陈旧，甚至没有一台空调。

对于名利，蔡尚思看得很淡。任副校长时，蔡尚思在家写稿子，给读者、青年学子、朋友寄信，从不用公家信封信纸、稿纸和邮票，全是自己掏钱买。蔡尚思当领导时没有任何待遇上的要求，退下来后，除了去华东医院看病，他从不使用学校派给他的小车。

20世纪80年代中期，蔡尚思只身到江西三清山旅游，一群小青年看他健步登到山顶，出于好奇，猜他的年龄，60、70、80……他们没有想到，这位精神抖擞、满口闽南普通话的老人时年86岁！

回到招待所，蔡先生颇为感慨，写了首题为“忘年人”的诗：“忘年

