

在遭遇苦难之后，怨天尤人，止步不前，就是失败！
没有退缩，坚持奋斗到最后，就是成功！



NIJING
ZHIZHONGQIU
CHENGGONG

逆境

苗雨◎编著

之中求成功



苗雨◎编著

逆境

之中求

成功

●朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

逆境之中求成功 / 苗雨编著. — 北京 : 朝华出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5054-2599-6

I. ①逆… II. ①苗… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第258527号

逆境之中求成功

作 者 苗 雨

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市业和印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 200千字

印 张 14

版 次 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2599-6

定 价 26.80元



什么是失败和逆境？什么又是成功？

爱迪生发明灯丝，找错了两千多种材料后终于找对了一种；

史泰龙推销剧本，被拒绝了近两千次后终于迎来了一次认可；

曹雪芹写《红楼梦》，终其一生的心血终于成为中国文学史上的璀璨明珠；

林肯追求梦想，几度破产几度崩溃几度落选，终于成为美国最著名的总统之一；

文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》乃成；不韦迁蜀，世传《吕览》；

《易经》上说：“天行健，君子以自强不息。”巨人们在巨难之中向我们诠释了这句话，身体力行地向千秋后世传达阐述了这种精神。

在遭遇苦难之后，怨天尤人，止步不前，就是失败！没有退缩，坚持奋斗到最后，就是成功！

也许在追求成功的路上，你会无数次被自己碰到的困难所击倒。于是，你开始怀疑自己，并且开始在心里打起了退堂鼓，如果你遇到些许打击就开始摇摆不定，那么终究只会成为一个平庸的人。在人生遇挫时，“不要计算已经失去的东西，数数还剩下的东西”，这是英国的哥特曼博士的一句名言。人的成就永远都是由思想的高度决定的，选择不同，成败殊异，拥有积极乐观的心态会助你站上成功之巅！

苏轼云：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”人若想有所成就，才能和坚强的意志都是不可或缺的。从失败走向成功，其实只在一念之间，坚韧自强就是成功的垫脚石！

朋友，即使你仍然身处不如意的境况之中，也不要再扼腕叹息了，化悲痛为力量，化压力为动力，不悲观，不颓废，不自弃，调动生命中蕴含的能量，开动生命的马达，去进行全新的人生的创造吧，相信成功就在下一站等着你！

目 录

第一章

撑起永恒的信念

- ◎ 信念是成功的基石 2
- ◎ 远离恐惧，相信自己 7
- ◎ 坚韧的力量 10
- ◎ 永不绝望 14
- ◎ 苦难也是一种财富 17
- ◎ 有一种感动叫坚持 19
- ◎ 用毅力铸造命运的铿锵 22

第二章

挺起奋进的脊梁

- ◎ 确定的目标 28
- ◎ 道路决定车轮，车轮决定远方 31
- ◎ 管理好“勤奋的时间” 34
- ◎ 机会由自己创造 38
- ◎ 学习是竞争的最好方式 42
- ◎ 在苦难中创造奇迹 45
- ◎ 从工作中得到享乐 49



第三章

点亮生存的智慧

◎ 化腐朽为神奇和智慧	54
◎ 无事请静思	57
◎ 心理暗示：想象的诱惑	60
◎ 凡事思考则明	63
◎ 兴趣是最好的老师	66
◎ 激发你的潜能	69
◎ 成为未来的自己	73
◎ 心动不如行动	77

第四章

执著地追求理想

◎ 心灵的枯竭是梦想的遗失	82
◎ 请记得你的初衷	85
◎ 阴霾不会掩盖你的热情	87
◎ 伴随你一生的好习惯	90
◎ 怀揣一颗平常心：回归平淡	94
◎ 单纯与专注	97
◎ 闯出自己的路	99

第五章

摆脱心灵的束缚

◎ 坦然接受	104
◎ 微笑是最好的解药	108

◎ 学会忘记	111
◎ 与其抱怨环境，莫如解放心情	114
◎ 自省的力量	117
◎ 珍惜拥有	121
◎ 岂能尽如人意，但求无愧于心	124
◎ 乐观与悲观，常在一念之间	128

第六章

平衡生活的得失

◎ 适时放下	132
◎ 成败之中看取舍	134
◎ 学会选择	137
◎ 放弃之中有学问	140
◎ 走出得失的怪圈	144
◎ 戒掉贪婪	148
◎ 以宽容的心接纳得与失	152

第七章

燃起重生的希望

◎ 把握心态，驾驭命运	158
◎ 你眼中的地狱正是别人的天堂	161
◎ 失败只是暂时耽误，并不是走进死胡同	165
◎ 放低手中的水杯	168
◎ 时刻准备着	172

◎ 源自心灵深处的声音—自我激励	176
◎ 再试一次	180
◎ 给自己多一份祝福	184

第八章

活出鲜亮的人生

◎ 失败是起点	188
◎ 重新认识自我	192
◎ 只要比别人多流一滴汗	195
◎ 善于和别人一起努力	198
◎ 牢记责任	202
◎ 打造成熟的心	206
◎ 路永远在你脚下	210

第一章

撑起永恒的信念

CHENGQI YONGHENG DE XINNIAN

——生命是船，信念是帆

成功，
就是简单的事情重复地做，
因为重复是学习之母；
成功要比失败来得更容易，
只要你有目标，
知道你所想要的，
采取行动，
告诉自己决不放弃，
成功便只是时间问题而已。



信念是成功的基石

成功，就是简单的事情重复地做，因为重复是学习之母；成功要比失败来得更容易，只要你有目标，知道你所想要的，采取行动，告诉自己绝不放弃，成功便只是时间问题而已。

每个人对成功的定义不同，只有你自己知道自我的价值和希望是什么，然而成功者所具有的信念，是近乎相同的。成功和失败的差异在哪里？成功者到底具备哪些失败者欠缺的特质？在比较二者的差异之前，先告诉你一个成功者的“心理准备”，也就是“信念”的重要性。

世界三级跳远冠军米兰·提夫（Milan Tiff），在8岁之前患了小儿麻痹症，但经过自己学走、学跑，终于研究出怎样的姿势合乎自然法则，结果，他跳出了世界上最远的纪录。

当记者问他：“到底是什么原因，使你成为奥运金牌得主和世界纪录保持者呢？”

他回答道：“当我参加比赛时，一般人都在看我跳远当时的表现，其实，任何事业的成功，不单决定于他表现的那个时刻，重要的是决定于他表现之前所作的准备。”

因此，能不能表现良好，不在于这个人能不能，而在于那个时刻，这个人的心态是否达到巅峰，以及他是否作好完善的心理准备及拥有必胜的信念。

以下与您分享改变一生的一些重要信念：

⑥ 过去不等于未来

电影巨星史泰龙十几年前十分落魄，身上只剩100美金，连房子都租不起，睡在车里。当时，他立志当演员，并满怀自信地到纽约的电影公司应征，但都因外貌平平及咬字不清而遭到拒绝。当纽约所有500家电影公司都拒绝他之后，他仍然坚持“过去不等于未来”的信念，从第一家电影公司开始再度尝试，在被拒绝了1500次之后，他写了“洛基”的剧本，并拿着剧本四处推荐，也继续被嘲笑奚落。

在一共被拒绝了1855次之后，终于遇到一个肯拍那个剧本的电影公司老板时，又遭到对方不准他在电影中演出的要求。但最后，坚持到底的史泰龙终成闻名国际的超级巨星。

你能面对1855次的拒绝仍不放弃吗？史泰龙能，他做了别人做不到的事，所以他能成功。我相信只要你肯，你也一定能。

⑥ 没有失败，只有暂时停止成功

如果你已经为人父母，当你的孩子正在学习走路时你会给他几次机会？你会在他跌倒10次之后，让他改坐轮椅吗？还是只给他20次学走的机会，若学不会走路就要他放弃？或者当你身边有50个人劝你放弃，你就决定让他坐轮椅呢？我想你的答案是：不会！

的确，当我问每一位父母，会给你的孩子几次机会呢？他们都说：我会给他无数次机会，直到他站起来，学会走路为止！是的，一直坚持到底者，最终都会站起来。为什么许多父母只给孩子一次联考的机会？为什么常用失望的口气告诉孩子不适合某种行业，要求他转行呢？

而许多人因为没有坚定的信念，一遇挫折就认为自己能力不足，因此放弃了他们的理想。其实，凡事没有失败，只有暂时停止成功。



上帝的延迟并不是上帝的拒绝

有一个人，他在——

21岁时，做生意失败。

22岁时，角逐州议员落选。

24岁时，做生意再度失败。

26岁时，爱侣去世。

27岁时，一度精神崩溃。

34岁时，角逐联邦众议员落选。

36岁时，角逐联邦众议员再度落选。

45岁时，角逐联邦参议员落选。

47岁时，提名副总统落选。

49岁时，角逐联邦参议员再度落选。

52岁时，当选美国第十六任总统。

这个人就是林肯，因为他坚信上帝的延迟，并不是上帝的拒绝，因此能屡仆屡起，最终成就不凡。

任何事情的发生必有其目的，并且有助于我

美国有个名叫凯西的女子，在一个大型宴会上热力贯穿会场，脱口而出的笑话让每个人都感染了她的快乐，谁都想不到她有过的坎坷的成长经历。她从小被认为智能不足，在智障学校呆到5岁，才发现原来不是智障，而是失去听力，于是转往特殊学校，直到十几岁时，才借着助听器过上了较为正常的生活。就在人生刚有起色时，一次意外车祸使她在医院躺了两年。长大后，她交了男朋友，却又因为乳腺癌而切除了两个乳房。

当时她自问：为什么我的人生有这许多的不如意？

但她随即深信：任何事情的发生必有其目的，并且有助于我。因此她咬紧牙关渡过难关。

当她母亲歉意地对她说“凯西，真的很对不起，把你生成这样”时，她回答：

“妈，你把我生得太好了。因为这样，我今天才有这份热忱把自己的体验和经历与他人分享，化恐惧为力量，化压力为动力，让自己在每一个困难中，找出值得收藏的礼物。”

⑥重要的不是发生了什么事，而是要做哪些事来改善它

佛家说逆境是“增上缘”，可遇不可求。遇到困难时，重要的不是发生了什么事，而是你即将用什么态度来面对，做些什么来改善它。

⑥对自己的生命完全负责

成功者对事情百分之百负责，负责的定义是永远握有主控权，如果不能掌控生命，很可能一生随波逐流。

对生命负全责者，他为自己而活，并学习替别人着想。

⑥要让事情改变，先改变自己；要让事情变得更好，先让自己变得更好

一名推销员在推销汽车失败时，向公司经理抱怨汽车的色彩太少、种类单一、奖金不够优厚等，经理边听推销员的喋喋不休，边在纸上画了一个圈。然后问道：“杰瑞能赚5000美金，难道他卖的产品和你不同，奖金制度比你优厚吗？而你却只能赚1000美金。两者的差异在哪里？”

“是我自己。”推销员不得不低下头来。

要让事情改变，首先要改变自己；要让事情更好的话，自己必须变得更好。一般在遇到困难时，总是抱怨别人，但是，抱怨对于解决问题有多大的帮助呢？如果帮助不大甚至适得其反的话，那么何不尝试先改变自己，也许效果会更好。

⑥成功者绝不放弃，放弃者绝不成功

全美四大推销大师之一的汤姆·霍普金斯，从小就背负着父亲希望他当律师的期许。当他浪费了父亲毕生的积蓄，从律师学校休学回家时，父亲失望地流下泪



来，说：“汤姆，我看你这辈子都不会成功了！”

汤姆只得在第二天离家出走，接着选择了推销房地产的行业。前六个月，汤姆一点业绩也没有，身上只剩100元，他又花了这仅有的100元参加一门加强推销技巧的研讨会。之后，他连续8年得到全美房地产的销售冠军，开劳斯莱斯轿车，环游世界，并教导无数业务员推销的方法。

汤姆成功的原因何在？他说：“支持我遇到挫折也勇往直前的是一个信念：成功者绝不放弃，放弃者绝不成功。”

什么路都可选择，但就是不能选择“放弃”这条路。

一定要马上行动，绝不放弃

有一位成功者，许多人问他：“你这么成功，曾经遇到困难吗？”“当然！”他说。

“当你遇到困难时如何处理？”“马上行动！”他说。

“当你遇到经济上或其他方面的重大压力时呢？”“马上行动！”他说。

“在婚姻、感情上遇到挫折或沟通不良的话呢？”“马上行动！”他还是说。

“你在人生过程中遇到困难都这么处理吗？”

“马上行动！”他只有一个答案。

现在，也请你马上行动来突破你的困境，改变你的现状。



心灵提示

成功是一种心态，一种习惯，是人的一种思考模式，是人生活的一种方式。

远离恐惧，相信自己

随着竞争越来越激烈，白领普遍有职业恐惧感。温州人力资源网对职业白领的工作现状进行的调查显示，在所有调查人群中，有七成人感到紧张和有压力，八成的人感到自己所做的事情并不如愿，普遍对职业有种恐惧感。

心理压力越大工作中的恐惧感就会越强。对白领一族来说，其职业恐惧是自己因为害怕失去现有职业而产生出的惶恐心态，虽然有时明知这种恐惧没有必要，但一想到要失业或要从事某种职业时仍控制不住恐惧、害怕。

从心理学角度讲，恐惧是一种重要的心理反应，每个人都有其惧怕的事情或情景。恐惧心理的产生与过去的心理感受和亲身体验有关。俗话说：“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”心理学家认为，心存一点点恐惧有益健康，但害怕的心理加剧到某种程度，或达到变质的时候就变成病态了。

一旦自己被恐惧、焦虑“俘获”，精神上会产生恐慌、害怕、心烦、紧张甚至觉得大难临头，有窒息感、濒死感。对于这种体验，有人可能会用一些不利健康的方式来缓解，如酗酒、吸毒、滥交等，其目的是假借外物（外人）缓解焦虑。但这些行为的效果却犹如抱薪救火，薪不尽火不灭，使焦虑和恐惧越演越烈。

恐惧是一种消极情绪，它总是和紧张、焦虑、苦恼相随，使人的精神经常处于高度紧张状态。恐惧不仅会使人的意识变得狭窄，判断力、理解力降低，甚至能令人丧失理智和自制力，乃至使行为失控。因此，一定要清楚认识到职业恐惧对自己身体、事业的危害。

焦虑和恐惧对工作本身而言，是百害而无一利的。那么，我们又该如何面对这

些不良情绪呢？

⑥ 擅于发现自己的优势

自信的人往往是没有恐惧和焦虑感的。所以，想掌控自己的恐惧、焦虑情绪就应该自信。而提升自信则须纠正自己以己之短比人之长的习惯，平时可以多想想自己有哪些长处和优势，以自己的优势去比别人的短处，这样就会渐渐改变自己的心态了。

清楚了自己的优势，我们成功的机会就会多一些。多一份成功就多一份喜悦，多一份自信。但我们必须清楚，自信心的培养是从一次次小的成功开始的。同时，我们还应该明白，一个人要想根除恐惧、焦虑的阴影，就必须在建立自信的同时正视自己的不足。

⑥ 扩大自己的知识面

恐惧和焦虑感多是自己吓唬自己。如果我们将自己封闭在一个狭小的思维意识中，自然会在当今激烈的竞争中感到怯懦和恐惧。不要为某一次待人接物不够礼貌周全而自怨自艾，不要为一件事没按原计划进行而烦恼。

愚昧是产生恐惧的源泉。“知”不仅可以获智，还可以帮我们战胜恐惧、焦虑情绪。扩大自己的知识面，可以提高我们对周围事物的认知能力，扩大认知视野，确立正确的目标判断，提高预见力，对可能发生的各种变故作好充分的思想准备。这样也就会无形中增强自己的心理承受能力。

⑥ 先战胜小恐惧

面对工作、生活中的恐惧，我们先从容易的事情做起。在一次次小的成功中，我们的自信心会一点点恢复。当我们有了能够把一件小事做好的自信心，以后对于一些大的事情就可以慢慢做好了。

相信自己

一个人如果总感觉自己不如别人，尽管他实际上可能是有能力的，但他的表现会确实不如别人，因为思想主宰行动。一个人心里是怎么想的，他的行为就会反映出来，没有任何伪装能够把这种感觉长期遮盖起来。也就是说，一个人如果觉得自己缺乏独立思考和创新的能力，不可能超越其他人，那么他就真的缺乏主见，只能跟在别人的身后。

相反，一个真正相信自己有能力做某事的人，他就确实有这种能力。因为，你如何思维决定你如何行动，你如何行动将决定你取得什么样的成就。

这个逻辑正是我们不厌其烦地强调思考与勇气的重要性的原因。“没有做不到的，只有想不到的”，敢想、会想，你才有可能成功。

如果在此之前，胆怯心理阻碍了你超越他人，那么现在你只需改变一下自身的思考方法，大胆放飞自己的思想，做你想做的事。

心灵提示

让自己仅仅是跟在别人身后的理由可以有很多，但是如果没有敢于创造的勇气，不做自己想做的事，只会成为平庸者。而敢想就会有欲望，欲望一旦被正确利用就是力量。