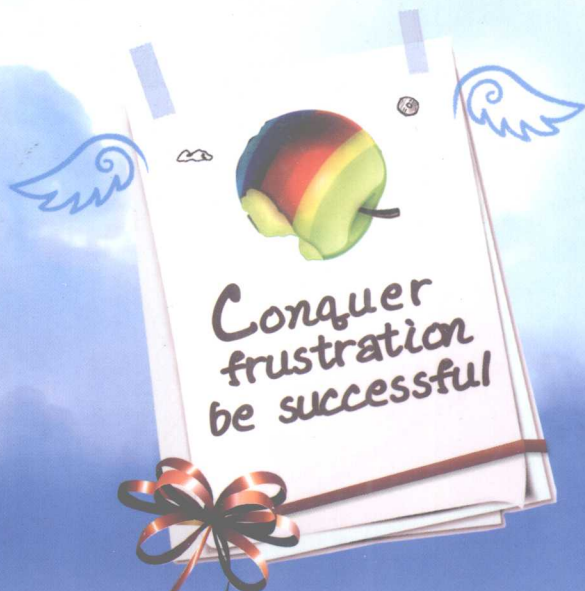




陈林 / 著

挫折



是上帝掉下来的



礼物

失败的人在每次挫折中只找到借口，成功的人在每次挫折中都看到机会
让生命中的挫折，转变成你的助力



北京航空航天大学出版社

B848.4-49/69

2009

Conquer
frustration
be successful

陈林 / 著

挫折

是上帝掉下来的

礼物

北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

挫折是上帝掉下来的礼物 / 陈林著. —北京: 北京航空航天大学出版社, 2009.1

ISBN 978-7-81124-540-0

I. 挫… II. 陈… III. 挫折(心理学)—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 196396 号

本书中文简体字版由台湾汉湘文化事业股份有限公司独家授权。仅限于中国大陆地区出版发行, 不含台湾、香港、澳门。

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2008-4780

挫折是上帝掉下来的礼物

陈 林 著

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

http: // www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 690×960 1/16 印张: 9.75 字数: 110 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷 印数: 6 000 册

ISBN 978-7-81124-540-0 定价: 20.00 元

序：屈膝是为了跳得更高

任何不能将我毁灭的东西都会使我变得更强。

——弗里德里希·尼采

生物学家做过这样的实验：在一个大玻璃罩里装满小鱼，然后将其放入海洋馆。很多体形硕大的肉食性海洋生物发现了猎物，便如闪电般冲了过去，然而它们不仅没有填饱肚子，而且还撞在了透明的玻璃上。吃过几次亏以后，这些大鱼开始变得“聪明”，它们不再去攻击那些根本吃不到的猎物。这时，玻璃罩打开了，小鱼重获自由，成群结

队地游来游去。然而，那些大鱼却对这些触手可及的美味佳肴敬而远之，甚至任由小鱼与自己擦身而过，无动于衷。

对于这些大鱼的作为，我们有理由认为是愚蠢的。它们为什么不思考一下吃不到鱼的原因？为什么没有“再碰一下鼻子”的勇气，去获得后来已经是唾手可得的的食物？然而，现实中很多人也同这些大鱼一样，在经历了一些挫折后，自以为富有经验和教训，于是也因此而放弃了自己人生中本可得到的“小鱼”。

有谁愿意遭受挫折？谁不希望自己的一生一帆风顺？谁不希望成功的喜悦永远伴随着自己？然而，这仅仅是一个美好的愿望，在期许和幸福之间，还要经过一条满是荆棘的挫折之路。有的人望见这片荆棘，摇摇头，止步不前；有的人鼓起勇气走上两步，却因伤痛而退缩；有的人虽然伤痕累累，但越挫越勇，他们总结失败的原因，找到突破困难的方法和道路，披荆斩棘，最终达成了自己的目标。这最后一种人就是人们常说的“英

雄”或“成功人士”。回望无数成功人士的经历，我们都会发现，挫折和失败几乎就是他们人生的必修课。

“卧薪尝胆”的故事家喻户晓，讲的是越王勾践被吴王打败后，被俘到吴国为奴，饱受了屈辱和折磨。勾践为了讨好吴王，竟然“尝粪问疾”。这是说有一次吴王病了，勾践主动尝了吴王的粪便后，告知吴王的病不日便将康复。吴王对勾践的忠孝十分感动，后来，勾践终于活着回到了越国。他为了不忘记在吴国所受的奇耻大辱，晚上睡在柴薪之上，并吊一个苦胆在床前，每日都要尝尝那苦涩的胆汁。

越国在勾践的领导下，历经“十年生聚，十年教训”（生聚：繁殖人口，聚积物力；教训：教育，训练）。20年间，军民同心同德，积聚力量，发愤图强，终于打败了吴王，吞并了吴国，雪洗了耻辱。

我们处在当今这个竞争激烈的商业社会，遭遇挫折，被人打败是何其平常！然而，这与勾践亡国为奴、饱尝令人发指的折磨与屈

辱相比，简直不值一提。勾践为雪耻复国，20年卧薪尝胆，而我们遭遇挫折之后，能有这样的精神和毅力吗？

勾践可以20年如一日，发愤图强，那是因为心中熊熊燃烧的复仇火焰无时不在炙烤着他。如果我们在挫折面前败下阵来，灰心丧气，一蹶不振，以至甘心做一个失败者，那是因为心中没有燃烧着渴望成功的火焰。

亡国为奴当然不是好事，勾践遭受如此惨痛而巨大的挫折，也是由于他的决策错误所致，在大挫折之前没有遭遇小挫折，甚至被侥幸的小胜利冲昏了头脑。由此看来，挫折其实是上帝降下来的礼物，对于我们而言，具有非同寻常的意义。

早在20世纪70年代，维也纳的弗洛伊德学派心理分析家海因茨·科胡特摆脱传统观念的束缚，提出了“适度的挫折”的理论。他说假如一个人在成长过程中，经历了一些挫折，那么他就有了必要的心理准备，去面对未来生活的严酷现实；相反，那些要什么有什么，在家长的精心呵护下长大，从未经

历过任何考验的人，由于没有学到应对困难的本领，很可能因为挫折而一蹶不振。在接下来的跟踪调查中，海因茨证实了自己的这种推论，那些最终成大器者，大都是从挫折的荆棘中站起来的人。

挫折并不是摆在货架上的商品，我们不喜欢它便可以不用破费，有时挫折无法预知，突如其来。面对挫折，我们可以悲伤，也可以抱怨，但决不能屈服。也许你无法完全预知所有的困难和挫折，但你绝对有权利选择怎样弥补和不再重蹈覆辙，最终让挫折变成转折。

正如一位学者说过的：“人下跪有两种结果。一种人下跪后，认为这是莫大的屈辱，尊严和自信被彻底摧毁，他们从此消沉下去，最后被所有的人遗忘；另一种人下跪后，努力从屈辱中摆脱出来，他们成功的渴望与日俱增，最后成就了一番事业。其实成功者并不见得比失败者聪明多少，但他们认识到了一点，那就是——屈膝是为了跳得更高。”

目 录

第一章 水杯是半空，还是半满 / 1

- ◎ 上帝关上门的同时打开了一扇窗 / 3
- ◎ 塞翁失马，焉知非福 / 7
- ◎ 病床外的风景 / 11
- ◎ 在大海上航行的船没有不带伤的 / 15
- ◎ 被上帝咬过的苹果 / 18
- ◎ 南瓜的力量 / 22

第二章 每次挫折都是机会 / 27

- ◎ 安于现状等于画地为牢 / 29
- ◎ 将失败写在背面 / 32
- ◎ 平等是成功的绊脚石 / 36
- ◎ 没有不经历失败的成功 / 40
- ◎ 惩罚的力量 / 44
- ◎ 不要为打翻的牛奶哭泣 / 48

目 录

第三章 彩虹总在风雨后 / 53

◎ 从“世上最不幸的人”到总统 / 55

◎ 犯错是成功的开始 / 60

◎ 两块泥巴的命运 / 64

◎ 一切皆有可能 / 67

◎ 绝处必能逢生 / 72

◎ 英雄存在的意义 / 75

第四章 挫折是一所学校 / 81

◎ 想想你的目标 / 83

◎ 不要再打碎花瓶 / 87

◎ 事先为什么没有想到? / 90

◎ 是自己, 还是别人出了问题? / 94

◎ 方法一定有问题 / 98

◎ 马后炮的意义 / 102

目 录

第五章 笑对挫折 / 107

- ◎ 让视野变得开阔 / 109
- ◎ 倾诉胜于一切 / 114
- ◎ 停止自我折磨 / 119
- ◎ 寻求顿悟 / 124
- ◎ 让你的身边充满关爱 / 128
- ◎ 保持幽默 / 133

第一章

水杯是半空，
还是半满

人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差距！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差距就是成功和失败。

对自己和世界的乐观看法，就像一副坚固的盔甲，他能保护我们不被抑郁、自卑、失望和挫折所压倒。

每个人都具有不可替代性，所以一个人应该认识到自己的长处，而不是揪着自己的短处不放。你的短处并不是让你自卑的，而是让你认识到自己的优势无人可及。



上帝关上门的同时打开了一扇窗

古时有一位国王，梦见山倒了、水枯了、花也谢了，他不知是吉兆还是凶兆，便叫来王后给他解梦。王后一听，大惊失色，说道：“山倒了暗示江山要倒；水枯了暗示民众离心，因为君是舟，民是水，水枯了，舟就不能航行了，也就是说，百姓不再拥戴国王了；花谢了暗指好景不长了。”国王听后，惊出一身冷汗，从此病倒了，而且病情日渐严重。

一位大臣来看望国王，国王在病榻上说出了他的心事，大臣听后，竟然大笑道：“这梦是大吉大利啊！山倒了指从此天下太平；水枯了，真龙就要现身了，国王，您是真龙天子啊！花谢了——花谢见果呀！”国王听后，舒心地笑了，身体很快就康复了。

这就如同“水杯是半空，还是半满”的辩证道理一样，拥有积极心态的人看见半杯水，会说：“啊，原来还有半杯啊！”；而悲观之人则会叹息：“唉！怎么只有半杯呢？”同是失去半杯水的挫折，却有两种不同的声音。这不仅是悲观者和乐观者的差异，也是一种心态的差异。美国成功学大师拿破仑·希尔说过：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差距！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是





消极的，巨大的差距就是成功和失败。”

有一个关于“成败”的故事。

威尔逊先生是一位成功的商人，他从一个普普通通的事务所的小职员做起，经过多年奋斗，终于拥有了自己的公司、办公楼，并且受到了人们的尊敬。

有一天，威尔逊先生从他的办公楼走出来，刚走到街上，就听见身后传来“嗒嗒嗒”的声音，那是盲人用竹竿敲打地面发出的声响。

威尔逊先生愣了一下，缓缓地转过身。

那盲人感觉到前面有人，上前说道：“尊敬的先生，您一定发现我是个可怜的盲人，能不能占用您一点点时间呢？”

威尔逊先生说：“我要去会见一个重要的客户，你要什么就快快说吧。”

盲人在一个包里摸索了半天，掏出一个打火机，递给威尔逊先生，说：“先生，这个打火机只卖 1 美元，这可是最好的打火机啊！”

威尔逊先生听了，叹了口气，掏出一张钞票递给盲人：“我不抽烟，但我愿意帮助你。这个打火机，也许我可以送给开电梯的小伙子。”

盲人用手摸了一下那张钞票，竟然是 100 美元！他用颤抖的手反复抚摸着，嘴里连连感激着：“您是我遇见过的最慷慨的人！仁慈的富人啊，我为您祈祷！上帝保佑您！”

威尔逊先生笑了笑，正准备走，盲人拉住他，又喋喋不休地说：“您不知道，我并不是一生下来就瞎的，是因为 23 年前

挫折

是上帝掉下来的礼物





布尔顿的那次事故！太可怕了！”

威尔逊先生一震，问：“你是那次化工厂爆炸中失明的吗？”

盲人仿佛遇见了知音，兴奋得连连点头：“是啊是啊，您也知道？这也难怪，那次光炸死的人就有 93 个，伤的人有好几百！”

盲人想用自己的遭遇打动对方，争取多得到一些钱，他可怜巴巴地说了下来：“我真可怜啊！到处流浪，孤苦伶仃，吃了上顿没下顿，死了都没人知道！”他越说越激动，“您不知道当时的情况，火一下子冒了出来！仿佛是从地狱中冒出来的！逃命的人都挤到一起，我好不容易冲到门口，可一个大个子在我身后大喊：‘让我先出去！我还年轻，我不想死！’他把我推倒了，踩着我的身体跑了出去！我失去了知觉，等我醒来，就成了瞎子，命运真不公平呀！”

威尔逊先生冷冷地道：“事实恐怕不是这样吧？”

盲人一惊，呆呆地对着威尔逊先生。

威尔逊先生一字一顿地说：“我当时也在布尔顿化工厂当工人。是你从我的身上踏过去的！你长得比我高大，你说的那句话，我永远都忘不了！”

盲人站了好长时间，突然一把抓住威尔逊先生，爆发出一阵大笑：“这就是命运啊！不公平的命运！你在里面，现在出人头地了，我跑了出来，却成了一个没有用的瞎子！”

威尔逊先生用力推开盲人的手，举起了手中一根精致的棕榈手杖，平静地说：“你知道吗？我也是一个瞎子。”

威尔逊先生和故事中的盲人，便是同一挫折的不同结果。



挫折

是上帝掉下来的礼物



诚然，威尔逊的成功和不懈的努力密不可分，然而更深层次的原因却在于他面对挫折的心态。是什么原因让他在遭受打击后能再次站起来呢？假如威尔逊没有一种乐观的心态，那么当双目失明的时候，任何梦想都会随之破灭。“我看不见光明，看不见色彩，更看不见成功。”按照这种思维逻辑，他很可能就此安守本分，做一个普通的盲人，在自怜和贫寒中度过一生。然而威尔逊的想法却是：虽然我看不见，但我还能听，还能触摸，除了视觉我什么都没失去。上帝让我失去光明，是为了告诉我，我曾经做的努力还不够，而且被太多表面的现象所迷惑，我现在要做的是，用心去感受这个世界，这样我会变得更强大，这既是成功路上的一次考验，也是一次契机。

乐观的人遇到挫折，总会把它变为一种转折。而乐观并不等于不切实际的幻想，也不意味着否认问题的存在，或逃避直面痛苦的责任。它是一种思维方式，也是一种面对挑战的态度。乐观可以使我们看到：未来是有希望的，也是可以去争取的，它促使我们说“我能”，而不是“我不能”。它让我们看到一只半满的杯子，而不是半空的杯子。

心理学家马丁·塞利格曼认为，对自己和世界的乐观看法，就像一副坚固的盔甲，他能保护我们不被抑郁、自卑、失望和挫折所压倒。乐观者的心胸是开阔的，白天能照进阳光，夜晚能仰望星空；而悲观者则相反，哪怕只是一块窗帘挡住了光明，他们也会认为世界一片漆黑。正如海伦·凯勒所说：“没有一个悲观的人发现过星星的秘密，寻找过一个从未在地图上出现的大陆，或者向人类打开一扇新的通往天堂的大门。”而发