

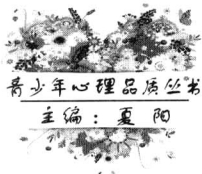
青少年心理品质丛书

# 对自己说不要紧

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社  
新疆电子音像出版社



青少年心理品质丛书

主编：夏阳

# 对自己说不要紧

张俊红◎编著



新疆美术摄影出版社  
新疆电子音像出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

对自己说不要紧 / 张俊红编著. -- 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5469-3894-3

I. ①对… II. ①张… III. ①人生哲学 - 青年读物②  
人生哲学 - 少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071416 号

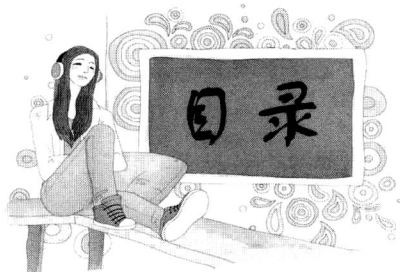
## 对自己说不要紧 主 编 夏 阳

---

编 著 张俊红  
责任编辑 吴晓霞  
责任校对 李 瑞  
制 作 乌鲁木齐标杆集印务有限公司  
出版发行 新疆美术摄影出版社  
新疆电子音像出版社  
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号  
邮 编 830011  
印 刷 北京新华印刷有限公司  
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16  
印 张 15.5  
字 数 208 千字  
版 次 2013 年 7 月第 1 版  
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5469-3894-3  
定 价 45.00 元

---

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzyx.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。



## 第一章 失败不要紧，相信成功最重要..... (1)

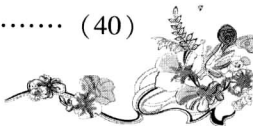
- 失败中的智慧比成功更重要..... (2)
- 可以失败，不可以失志..... (5)
- 战胜自己，就能战胜一切..... (7)
- 相信自己，才能获得成功..... (8)
- 用微笑和热情拥抱失败..... (11)
- 要在失败中不断进步..... (14)
- 不要让失败挡住双眼..... (16)
- 失败中坚定你的信念..... (18)
- 把失败当作一次成长..... (21)
- 失败中磨练你的意志..... (22)

## 第二章 贫穷不要紧，积蓄力量最重要..... (27)

- 穷且弥坚，不坠青云之志..... (28)
- 学会韬光养晦，积蓄力量..... (29)
- 没有钱不要紧，学会借鸡生蛋..... (31)
- 在冒险中实现财富梦想..... (33)
- 树立正确的金钱财富观..... (34)
- 钱是衡量成功的唯一标准..... (35)

## 第三章 挫折不要紧，永不放弃最重要..... (39)

- 面对挫折，不要慌乱..... (40)





挫折就如树上的年轮..... (42)

面对挫折，要自强不息..... (45)

挫折并不可怕，要敢于面对..... (47)

人生没有过不去的坎..... (49)

坚持下去，挫折面前永不退缩..... (51)

不放弃自己，不否定自己..... (54)

放弃自己就等于放弃希望..... (56)

**第四章 困难不要紧，坚定信念最重要** ..... (59)

面对困难，勇敢无惧，迎难而上..... (60)

困境中，更要坚持不懈..... (62)

相信困难终会过去..... (69)

专注一事，努力探索直至成功..... (71)

勇气是战胜困难的法宝..... (73)

成功，就要逾越一切困难..... (75)

把信心与实际行动相结合..... (78)

把困难转变成前进的动力..... (81)

用困难塑造卓越的人生..... (83)

**第五章 不善交际不要紧，宽容忍耐最重要** ..... (87)

容忍和宽容是一种博大..... (88)

气度决定人生的高度..... (89)

成功者都有一颗忍耐的心..... (91)

学会忍耐，练就无敌的能力..... (93)

能容人者，人生更加宽广..... (96)

厚积薄发，要先忍耐住寂寞..... (98)

**第六章 没有背景不要紧，自己争气最重要** ..... (101)

2 没有背景未必就不能成功 ..... (102)

自古贫贱出贤能 ..... (103)





没背景又何妨，靠自己努力成功 .....	(104)
过于安逸，只会失去斗志 .....	(106)
背景有时候也是成功的陷阱 .....	(107)
自己不争气，贵人相助也白搭 .....	(109)
忘记背景，在挑战中锻炼自己 .....	(110)

## **第七章 脆弱不幸不要紧，坚强生存最重要 .....** (113)

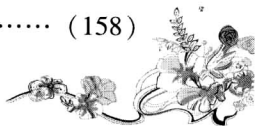
在不幸里保有一颗坚强的心 .....	(114)
耐心等待你成熟的那一天 .....	(116)
在坚韧中守住生命的阳光 .....	(119)
脆弱只会将你埋葬 .....	(121)
自己没有想象的那么脆弱 .....	(123)
在逆境中历练出强大生命力 .....	(125)
风雨就是生命中的财富 .....	(127)
把自己想象得更强一些 .....	(129)

## **第八章 逼到绝境不要紧，挖掘潜能最重要 .....** (133)

世上无绝境，只有绝望的人 .....	(134)
调整自己，适应环境变化 .....	(135)
战胜“不可能”，做别人不敢做 .....	(138)
不要让别人阻碍你的前进 .....	(140)
每个人都有创新的潜能 .....	(142)
勇敢迈出第一步，改变就在不远处 .....	(144)
用毅力突破成功的临界点 .....	(146)
逼到绝路，潜能将会涌出 .....	(148)

## **第九章 世事无常不要紧，保持本色最重要 .....** (151)

不管有多艰难，保持人格不变 .....	(152)
品德是人生的立足之本 .....	(155)
原则是为人根本，成事天梯 .....	(158)







保持本色，不断挑战自我 .....	(160)
世道沧桑，坚持住这份善良 .....	(163)
坚守诚信是做人的根本 .....	(166)
接受生活中的各种不公平 .....	(169)
无论发生什么你还是你 .....	(171)

## **第十章 孤独悲惨不要紧，心存希望最重要 .....** (175)

将独行的人生之路走好 .....	(176)
享受孤独，在孤独中认识自己 .....	(178)
越多地承受孤独就越勇敢 .....	(180)
享受孤独，人生就多姿多彩 .....	(182)
独处是成熟的标志 .....	(184)
承受孤独的人更容易成功 .....	(186)
给自己留点儿精神空间 .....	(188)
在孤独中才能找回自己 .....	(190)

## **第十一章 经历痛苦不要紧，珍惜幸福最重要 .....** (193)

经历“粉身碎骨”才能获得重生 .....	(194)
把心归零，才能装下更多幸福 .....	(195)
失去了才开始懂得珍惜 .....	(197)
放弃痛苦，才能换来一生幸福 .....	(199)
摔一两个跟头，才能摸索出方向 .....	(201)
遭遇失败必然会很痛苦 .....	(204)
消极是人生中的大敌 .....	(205)

## **第十二章 抱怨记恨不要紧，尽力改变最重要 .....** (209)

抱怨是一个人无能的表现 .....	(210)
时运不济时，不要抱怨 .....	(213)
忍住抱怨，增强自身的实力 .....	(214)
与其抱怨，不如尽力改变 .....	(217)





一味抱怨，使你失去更多机会 .....	(219)
你在抱怨时，已被他人超越 .....	(220)
少一分怨恨，多一分快乐 .....	(222)
<b>第十三章 生老病死不要紧，勇敢无畏最重要 .....</b>	<b>(225)</b>
人生无常，懂得珍惜生命 .....	(226)
生老病死，摒弃恐慌的心理 .....	(228)
与其担心死亡，不如珍惜现在的生命 .....	(231)
死亡不是人生最大的苦难 .....	(234)
逝者已矣，要学会调节心灵 .....	(236)
认真地活着，痛痛快快地活着 .....	(238)

目

录





## 第一章 失败不要紧，相信成功最重要



和成功所能带给我们的收获和喜悦相比，失败所能带给我们的启迪和智慧，远比成功带来的多。



## 失败中的智慧比成功更重要

福克斯一直认为：“一个虽屡遭挫折却百折不挠的人将比一个一直顺顺当当的人更有可能取得成就。”为什么？因为和成功所能带给我们的收获和喜悦相比，失败所能带给我们的启迪和智慧，远比成功带来的多。

有人曾给亨弗利·戴维爵士极为灵巧娴熟地展示过一个实验，在这个实验中，展示者的动作熟练、准确，整个实验无可挑剔，但是爵士不仅没有夸赞对方娴熟的手法，相反他却说：“感谢上帝，没有让我能够拥有如此娴熟的巧手，因为我总是由实验的失败中才有了灵感。”

的确，很多时候就像树枝不剪枝砍杈就不能长得更直一样，人不经历失败，就无法从失败中得到更多的启示，学到更多知识。

无独有偶，一位物理学领域的杰出研究员则在他的发现日志中总结出这样的一条规律：每当研究过程中似乎遭遇到不可战胜的困难时，也就是重大发现之契机。

不能否定，我们从失败中能学到的智慧远远超过了成功。很多时候我们往往只有通过先发现了什么不行才明白什么可行；只有发现一个方法不行，才会去积极主动地选择新的可行的方法，而一个从不犯错误的人，从不失败的人，可能永远都不会有所发现。

贝多芬曾这样评价一位落魄的音乐家：“要是他在孩提时代多一点勤奋的话，他完全可以成为一个很好的音乐家，但他被他自己的天才惯坏了。”的确，和成功、赞美、鲜花、掌声相比，失败、犯错，虽然来得有些让人伤感，但是不碰壁、不栽跟头、不出错，我们又怎能知道正确应该是什么样子呢？

工程师瓦特曾说：“在机械工程这门学科所缺乏的所有事物中，最缺少的是失败史。”他说：“我们缺少的是一本叙述污点的书。”

门德尔松也曾在参加其剧作在伯明翰一家剧院的首演时，笑着对朋





友和评论家们说：“请严厉地批评我吧！不要告诉我你们喜欢什么，告诉我你们不喜欢的是什么。”

不能否定世界上很多新思想、新发现、新发明，通常都是在否定和失误中孕育出来的，都是在悲伤中思考出来的……

的确，对绝大多数人而言，失败的经验远比成功重要。华盛顿打败的战役比他赢得的战役要多，但他最终赢得了独立战争。

由此可见，失败是人生最好的老师，它以最真实、最客观、最深刻的方式向人们诠释着获得成功应该走的方向，应该做的事情，应该采用的方法……失败是引导人们取得成功的最好的导师。所以很多时候我们不断地失败，不停地从头再来，反而能取得更大的成功。一个人陶醉在成功之中，就很难再有什么大的成就。

从商学院毕业的希尔，找了一个速记员兼簿记员的工作。刚刚走出学校大门的他遵照“付出多于报酬”的原则，把自己主要的精力用于工作，取得了老板的信任，因此他晋升得很快，银行也有了存款。就在希尔对自己的未来充满信心的时候，他的老板突然宣布破产，希尔也因此失业了。

很快，希尔在一家木材厂找到了一份工作，他的职务是销售经理。虽说希尔对于木材所知甚少，但是第一次工作的经验让希尔对这份工作也同样充满了信心，他相信自己一样可以做得很好。为了做得出色，希尔从来都是主动做事，从来不用老板安排。希尔在新公司取得了不错的成绩。

但生活总是处处充满了危机，就在希尔的第二份工作开始稳定并稳步发展时，1907年的美国金融危机袭击了很多商家和银行，希尔一夜之间“破产”了，大恐慌夺走了他在银行的每一分存款。

万般无奈下的希尔又找到了第三份工作——汽车推销员。做销售经理时，希尔积累了丰富的销售经验，这下有了用武之地。再加上希尔一贯以“付出多于报酬”作为自己的人生法则，在他的努力下，他的销售业绩突飞猛进。在工厂站稳脚跟的希尔，在汽车厂开设了一个把一般工人训练成为汽车装配与修理工的培训部，这个培训部很红火，希尔又一次接近成功的彼岸。

后来希尔的个人奋斗史受到了银行的关注，银行经理毫不犹豫





地把钱借给希尔发展事业。这位银行经理不断借钱给希尔，直到希尔无力偿还，然后银行经理把希尔的事业接手。希尔再一次成了穷光蛋。后来在家人的帮助下，希尔成了一家大煤矿公司的首席法律顾问。但是希尔很快就辞掉了工作，因为这对希尔来说太没有挑战性了，稳定的生活让他和挑战越来越远，他渐渐开始看不到自己的潜力了，所以他重新做了一个选择，选择去芝加哥重新开始他的事业。

希尔在芝加哥很快就找到了一份工作，在一所大规模的函授学校担任广告部经理。但是希尔对于广告了解甚少，又是因为以前有过推销的经验，再加上希尔运用“付出多于报酬”的原则，很快希尔就东山再起崭露头角。

之后希尔和一个合伙人开始合伙生产糖果，他们组建了贝丝·洛丝糖果公司，希尔是第一任总裁。他们的生意越来越好。

就在希尔感觉自己就要成功时，另外两个合伙人企图吃掉希尔在公司的股份，于是他们捏造莫须有的罪名，使希尔被捕，并提出要想让他们撤销上诉，就必须把股份让他们。

第一次清楚人性虚伪的希尔，并没有报复他们，而是原谅了他们对自己的伤害。

第一次世界大战结束之日，站在窗口的希尔开始回顾自己20多年来的人生，写成了《希尔黄金法则》，并最终出版。

试想如果没有获得这么多失败的经验，希尔怎么能够成为一个著名的畅销书作家呢？这些都是他所经历的挫败和失误带给他的经验和智慧，都是他人生宝贵的财富。

因为经历过太多的错，所以他比别人更能领悟到对在哪里，成功在哪里，怎样才能成功，成功的智慧是什么，法宝是什么，所以他成功了。

和希尔不同，生活中有太多人缺乏勇气，更没有魄力去从容地面对失败，坦然地从失败中总结经验和教训，所以生活虽然精彩，平庸的人却一直不少。





## 可以失败，不可以失志

中国有句古语：“三军可以夺帅，匹夫不可以夺志。”是的，我们可以接受失败，但我们不能容忍轻易放弃导致的失败！失败并不可怕，可怕的是失败后的沉沦。因为一个人一旦选择沉沦，那么无论他面前有多少次机会，他都抓不住。

日本三洋电机公司顾问后藤清一，曾在松下电器担任厂长。有一天，狂暴的台风袭击了日本。三洋电机公司损失严重，很多机器在台风中被毁。后藤心想：公司迁至新厂，正想要全力生产、大干特干时，却遭此打击，老板心理上一定很沮丧吧！

由于松下的夫人身体不适，松下到医院探病后，在台风即将停止时才赶到工厂。

看到老板来了，后藤急匆匆赶来，立马上报告：“老板，不得了了，工厂损失惨重，我来当向导，请巡视工厂一趟吧！”

“不必了，不要紧，不要紧。”

听了松下的这句话，后藤充满了疑惑，心想老板还真能沉得住气。

只见松下手仔细地端详着手中的纸扇，横看、纵看，神情异常的冷静。

“不要紧，不要紧。后藤君啊，跌倒还可以再爬起来。婴儿若不跌倒就永远学不会走路。孩子也是，跌倒了就应立即站起来，嚎哭是没有用的，不是吗？”

这或许就是松下之所以能够成功的秘诀吧，失败不可避免，但是斗志不能失去。不能否定，很多时候失败是不以人的意志为转移的。一般情况下事情往往都是这样的：成果未成，先尝苦果；壮志未酬，先遭失败。

人的一生其实就是要不断的失败中度过的。对于许多人来说，失败并不可怕，可怕的是在心灵上被彻底打败，而又未能体会到真





正的教训，反而重蹈覆辙，以致最后落得无可救药。我们常说：“胜败乃兵家常事。”因此我们应该向松下一样胜不骄，败不馁。赢得来繁华，也守得住落寞。

松下幸之助曾经说过：“跌倒了就要站起来，而且更要往前走。跌倒了站起来只是半个人，站起来后再往前走才是完整的人。”有时我们不能控制事情发展的进程，避免不了失败的发生，但是沉浸在失败当中还是勇敢地向成功进发，却是我们能够把握得了的事情。

重庆市著名的力帆集团董事长尹明善，他只有高中文凭，但最后却得到了很多人没能得到的成功。

每当他回想起二十几年前自己的创业之路时，尹明善心中都会充满无限感慨。那个时候的力帆远远不是如今这个模样，只是一个小作坊。后来经过了八年的奋斗，企业才终于从一条小巷子走了出来。

而在这期间，和尹明善一起工作的很多同事因为公司发展太慢，没有什么起色而一拨儿又一拨儿地选择了离开企业，另谋高就。只有尹明善没有因为公司暂时的停滞不前而放弃心中的希望，他选择了撑下来，选择了和公司共进退。

后来的事实再一次证明了，他成功了，胜利的曙光最终照耀在了他的头上，而在尹明善脸上泛着成功的喜悦时，他之前的同事们脸上却是落寞和羡慕。

对于人生来说重要的不是暂时的状况，而是在人生的选择面前你的意志是什么样的，心态是什么样的。失败不是人生的终点，充其量它不过是人生过程中的一个小小的插曲。

当然，失败有大有小，比如学习上的困难，工作中的不顺，同事间的摩擦，恋爱中的波折等，这些都属不如意的小事，但积累起来却会消磨人的锐气。有些失败，如高考落榜，招工无名，情场失意，事业不成，幻想破灭，家庭变故等，则往往会对一个人的生活发生重大影响，甚至能够摧毁一个人的精神。然而事实上，通过上述事例我们就能够看到，失败了并没有什么大不了，只要我们能够失败不失志，结果就会不一样。

失败是能否成功的试验剂，如果不能充分利用这个试验剂的话，





那么你就无法走近成功者。其实无论遇到什么样的失败，只要你跌倒后又能马上爬起来，失败不矢志，跌倒的教训就会成为有益的经验，从而帮助你取得未来的成功。

所以说，不愿意面对失败，不愿意承认失败，失败之后沉沦堕落都是不可取的。事实上，失败并不可怕，也不可悲，只要在失败以后你能够把失败当成人生必修的功课，那么你就会发现，几乎所有的失败经历，都会给你带来意想不到的益处。

所以我们不能因为暂时的失败而放弃，而要经得起失败，永不矢志，重要的是即使失败了，你依然有前行的勇气和志向，能够经得起失败，能重振旗鼓，开辟人生的另一个战场。



### 战胜自己，就能战胜一切

别人是无论如何也打败不了你的，打败你的只有你自己，无数的杰出人物都说过的一句话就是：“我只需要战胜自己！”你要想成大事，就必须肯定地相信自己是有用之才。

在这个世界上，没有人能够让你绝望，除了你自己。生活当中有太多的人被忧郁、晦暗的心态所束缚，他们为此而意志消沉，为此而灰心失望，看不到生活的方向，找不到生活的重点和主旨，甚至很多时候不知道自己该去做些什么，又或者干脆什么都不做，这其实都是因为自己的内心在作怪。

很多人因为一点小事就悲观绝望，从而让自己的心被晦涩和痛苦笼罩，从而让自己的状态变得越来消沉，越来越没有生机和活力，以至于陷入思想的沼泽难以自拔。

其实这都是因为人们自身的抑郁心理在起作用，事实上，忧郁是人们所有不正常的消极心理的开端。而一个人抑郁的根源就在于背负了沉重的思想负担，从而产生一种摧毁自信的自卑和否定自我的心理，因为对自己没有自信，从而对关于自己的一切都感到悲观失望，进而对生活失去信心。







而一个积极自信，对自己抱有很多期待和幻想的人，总能从生活中发现乐趣，看到希望，然后积极乐观地面对人生。

美国总统罗纳德·里根是一个对自己绝对充满信心的人，在成为政治家之前，他只是一个很普通的演员，但他坚信只要自己努力，自己也能当总统，并相信自己一定可以履行好总统的职责。

但是从22岁到54岁，里根一直在文艺圈里，他的人生和政治可以说没有什么交集，而他对于从政也完全是陌生的，更没有什么经验可言，可是他并没有因此认为自己不能当总统，相反他认为只要有机会，他就可以成功坐上总统的宝座。

终于机会来了，共和党内的保守派和一些富豪们竭力怂恿他竞选加州州长时，里根毅然决定放弃大半辈子赖以谋生的职业，坚决从娱乐界投身到政界，并从此开始从政生涯。经过努力，最终里根成为美国第40任总统。

从里根的“大变身”中，我们可以真切地发现，自信就是力量，自信就能创造奇迹，自信能拯救自己，塑造自己，把握自己，否则，一个时时处处自我否定的人，只会在郁闷的情绪中让自己更加渺小。



### 相信自己，才能获得成功

战胜困难的要素之一就是“相信自己”，一个连自己都不相信的人，还能奢望别人的相信吗？一定要相信自己，只有相信自己，信念才会战胜困难，获得最后的成功。

有一个无依无靠的孤儿，既没田地可以种，也没有钱可用来经商，整天过着流浪、乞讨的日子，周围的人都看不起他。面对自己毫无希望的生活，他困惑极了，他试图改变自己的生活。于是，他便去拜见一位高僧，向他求教。

高僧带他来到一处长满杂草的乱石旁，指着一块石头说：“明天早晨，你把它拿到集市去卖。但要记住，无论什么人出多少钱要买这块石头，你都不要卖。”





孤儿满腹狐疑，心想这样一块再普通不过的石头，怎么会有人肯花钱买呢。但是，他还是抱着石头来到集市，在一个不起眼儿的地方蹲下来叫卖石头。

可是，那毕竟是一块处处都可以见到的石头啊，大家面对他的吆喝，不是以一种奇怪的目光看看，就是小声议论他的脑袋是不是有毛病。就这样，第一天过去了，第二天又过去了，依然无人问津。第三天，有个人来到他跟前问。第四天，真有人想要买这块石头了。第五天，那块石头已经可以卖到一个很好的价钱了。

兴奋的孤儿回到寺庙里，把这一情况告诉了高僧。

高僧笑笑说：“明天你拿到黄金市场去，同样，无论人家出多少钱都不能卖。”

孤儿又把石头拿到黄金市场去。同在街头一样，前两天都没有任何人问，第三天，又有人围过来问。几天以后，问价的人越来越多，石头的价格已经超过了黄金的价格，而孤儿依然不卖。后来石头的价格被抬得越来越高。

孤儿又去找高僧，高僧说让他把石头拿到珠宝市场，又对他说了同样的话。

孤儿把石头拿到珠宝市场，又出现了同样的情况，由于别人出多少钱，孤儿都不卖石头，这块普通的石头被认为是“稀世珍宝”。

对此，孤儿更困惑了，又来请教高僧。

高僧说：“世上人与物皆如此，如果你认定自己是块陋石，那么你可能永远只是一块陋石；如果你坚信自己是一个无价的宝石，那么你就是无价的宝石。”

一个人又何尝不是如此呢？许多时候就是这样，我们只要坚信自己的价值，那么无论我们多么平凡，那么我们都能获得不同凡响的收获。

从普通心理学的角度讲，自信是指人的一种性格特征；而从社会心理学角度来讲，自信是指人们对待自己的一种态度。现实生活中我们所取得的成绩往往都与自信有关，都来自自信带给我们的力量，同时我们所取得的一切结果也都能再次增加我们的自信，促使我们再次成功。

