

让失败成为成功的垫脚石

管仲 主编



新疆生产建设兵团出版社

让失败成为成功的垫脚石

管仲 主编



新疆生产建设兵团出版社

图书在版编目(CIP)数据

让失败成为成功的垫脚石 / 管仲主编. — 五家渠 :
新疆生产建设兵团出版社, 2012.5

ISBN 978-7-80756-408-9

I. ①让… II. ①管… 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(2012)第 068893 号

让失败成为成功的垫脚石

出版发行 新疆生产建设兵团出版社
地 址 新疆五家渠市迎宾路 619 号 邮编:831300
电 话 0994-5677178 5677187
电 邮 xjbtcbs@163.com
网 址 <http://www.btcbs.com>
传 真 0994-5677519
印 刷 北京兴湘印务有限公司
开 本 16
印 张 11.5
字 数 173 千字
版 次 2012 年 5 月第 1 版
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80756-408-9
定 价 21.80 元

新疆生产建设兵团出版社市场部总经销

联系人:闫斌 电话:0991-8817879 13609994516

目 录 Mulu

第一章 失败本是平常事

一、人类的进步总是从失败开始 / 003

二、人生的旅途并非一帆风顺 / 004

三、精彩的人生总是少不了失败 / 007

四、常胜的将军总是不常有 / 010

五、失败让人的意志更加坚强 / 012

六、只有失败了才知道原来自己是错误的 / 015

七、丰富的经验是从失败中来 / 018

八、失败在一定程度上比成功有意义 / 023

九、原来失败也是有原因的 / 024

第二章 失败是走向成功的垫脚石

一、失败是成功的垫脚石 / 029

二、风雨过后方能有彩虹 / 032

三、躲避失败的人注定不能成功 / 034

四、成功和失败是相辅相成的 / 037

五、总是先有失败再有成功 / 039

六、不害怕失败方能成功 / 041

七、失败过的人身价更高 / 042

八、失败比成功更可贵 / 046

九、失败是成功的跳板 / 049

第三章 失败后带给我们什么

- 一、跌倒要勇敢坚定的站起来 / 053
- 二、失败后要认真总结反省 / 057
- 三、善于从失败中汲取经验 / 058
- 四、别为失败寻找任何借口 / 061
- 五、善于从失败中寻找成功的方法 / 064
- 六、失败中一样有收获 / 068
- 七、为下一次的重来积攒力量 / 069

第四章 成功的关键:足够的自信

- 一、连想象都不敢的注定不能成功 / 075
- 二、自己一定能够成功 / 079
- 三、想成功心态最关键 / 081

四、要敢于挑战权威 / 084

五、再难也要应难而上 / 088

六、远离自卑,建立自信 / 090

第五章 毅力是从失败走向成功的基石

一、只要功夫深,铁杵磨成针 / 095

二、不要轻易放弃 / 098

三、用拥抱和热情去感知失败 / 100

四、将梦想作为一生的追求 / 104

五、失败总会是成功的过去时 / 090

六、失败也光荣 / 110

七、坚定信念,矢志不移 / 112

八、永不放弃:成功的精神所在 / 115

九、让奋斗的精神与生命同在 / 119

第六章 战胜失败的心理秘诀

- 一、宣泄疏导法 / 125
- 二、矛盾意向法 / 126
- 三、代偿转移法 / 128
- 四、合理认知法 / 130
- 五、正视失败,不要逃避 / 130
- 六、凡事要往积极一面思考 / 133
- 七、积极寻找办法,走出困境 / 135
- 八、自己的人生自己做主 / 138
- 九、行动比什么都重要 / 141
- 附录 1:勇敢面对失败的名人名言 / 145
- 附录 2:关于失败的经典故事 / 150

第一章

失败本是平常事



一、人类的进步总是从失败开始

古往今来,人类所创造的辉煌成就,大多是经过多次挫折和失败才得来的。第一把石斧的发明,是人类祖先敲打了无数块石头才做成的;刘邦同项羽作战,开始时是屡战屡败的,在鸿门宴上差点丢了性命,后来被逼于蜀汉一隅,成皋一仗又几乎全军覆没,经历如此的波折之后才建立不朽的伟业;没有中国共产党八年的抗战,就没有今天东方巨龙的腾飞;没有先人经历千百次的实验发明,就没有科学的进步……

爱迪生在发明电灯后,有人问他:“你失败了 1200 次吗?”爱迪生回答:“不,我成功了 1200 次,因为在这 1200 次中我发现了 1200 种材料不能用来发光。”

这就是科学,在失败了无数此后才有一个成功。整个研究发明的过程,其实就是一部失败的历史。

科学是一个动态的发展过程,当我们仔细去考察它的时候,不难发现,其中不仅有令人瞩目的辉煌成就,而且包含着难以计数的失败和挫折。而这些失败和挫折,是更深刻、更富于启发性的,同样有着它存在于发生的意义,一样的难得和丰富多彩。

华罗庚教授在谈到科学史时指出:“不要认为科学研究是一帆风顺的,一搞就成功。一切发明创造都是经过许多失败的经历而后才成功的。”可见,正因为有了失败,才有了经验,也才孕育着成功,才有科学发展史的出现。

对于从事科学活动的人来说,经历失败同样重要。英国科学家威廉·汤姆生一生发表了 600 多篇学术论文,荣获 70 种发明品的专利,获得了 250 多所学校和团体授予的荣誉头衔,但他总结自己多年在科学进步上的贡献时,竟用“失败”二字来归纳自己一生的事业,这既是他自知与伟大的体现,也是我们从他个

人事业史中感悟最深的总结。

在生活中,有些人不是被失败淘汰出局的,而是被失败吓跑的。如果我们能够像华罗庚、汤姆生那样,充分理解失败对于科学事业的重要意义,理解失败与成功的关系,那么,我们会做好最坏的准备去迎接失败,战胜失败。无论从事什么事业,特别是那些富有开拓性的事业,必须要有这种思想准备。

由此看来,不论是谁,不论做什么事,要想获得成功,就必须准备接受失败的考验。人既要成功的英雄,也要做不怕失败的勇者,而且只有不怕失败的勇者,才有可能成为成功的英雄。

不怕失败,是一种勇往直前的信念,也是一种可敬的英雄气概。这不禁让人想起鲁迅先生说过的一段话:“我每看运动会时,常常想:优胜者固然可敬,但那虽然落后而仍然跑至终点不止的竞技者,和见了这样的竞技者而肃然不笑的看客,乃正是中国将来的脊梁。”在我们生活的这个大运动场上,有些人不甘落后、不怕失败,坚信自己的目标,一次次摔倒,一次次站起来,那同样是最可尊敬的,而且总有一天,他们会在自己的跑道上获得成功。

法国著名生物学家巴斯德说:“字典里最重要的三个词,就是意志、工作、等待。我将在这三块基石上建立我成功的金字塔。”

不仅科学发展史是这样,社会历史的发展也是如此,历史的长河总是后浪推前浪,一浪高过一浪,后人总是站在前人的肩膀上才创造出繁华似锦的历史新篇章。

所以,我们学会善待失败,它是人类最可敬的朋友!

二、人生的旅途并非一帆风顺

人生的旅途并非都能一帆风顺,难免要遇到大大小小的挫折和失败,学习正确对待挫折与失败,其实比一味追求成功来得更重要。

罗伯特·麦瑞尔,这位已经演出了近 5000 场,曾经为 9 位美国总统演唱过的美国著名男中音歌手,他那震人魂魄、令人陶醉的美妙歌声,至今仍令千万人着迷。可是,又有谁知道这位在纽约布鲁克林贫民窟长大的小男孩,有着严重的口吃毛病?天知道他多少次地战胜自己。在学校读书时,他连回答老师的问题都害怕,“那时,我最害怕在全班同学面前被提问,只要我知道哪天我该被提问,我那天就逃学,万一我被提问了,我就背对着全班同学站着回答问题。同学们都嘲笑我。”他回忆说。但如今,他常常站在成千上万人面前为他们演唱,那美妙的歌声让他赢得了雷鸣般的掌声。

年轻人都有远大的理想抱负,都希望有一天能够出人头地。但是,现实生活中往往事与愿违,难免会碰到各种各样的挫折和失败。世界上没有专门为我们建造好的乐园,人生道路上也不全是用鲜花铺就的,那么,我们又有什么理由去埋怨命运的不公和生活的坎坷呢?

人生就像一条奔腾的河流,只有遇到礁石才会溅起美丽的浪花。步入社会后,只要你有追求,失败总会伴随着你,成为你人生中最深刻的体验。不过每一次失败对我们来说,都是一次考验,失败的结果可以导致一个人丧失斗志,也可能导致一个人奋发图强。著名科学家钱学森说:“没有大量错误做台阶,也就登不上最后正确结果的宝座。”那些失败了不气馁,又振作精神重头再来的失败者,比那些轻而易举获得成功的人更值得尊敬。

挫折和失败不以我们的意志为转移,所以我们要冷静地面对它。人生中的成败一般都是有规律的,往往是这样:成果未就,先尝其苦;壮志未酬,先遭其败。可以说。一个人所追求的目标越高,越是好强上进,就越容易体验到挫折感。

挫折对人而言,有利也有弊。于利而言,它能激发一个人的潜能和斗志,增强他的韧性和承受能力。于弊而言,它会造成心理上的伤痕和行为上的偏差,甚至有可能造成成长环节上的缺陷。

一个坚强的人,他会常常告诫自己,人生没有一帆风顺的旅途,接受挑战是一种乐趣!

俄国伟大的作家托尔斯泰就是从一次又一次的挫折中站起来,重新审视自己,最终才成为文学泰斗的。

德国天文学家开普勒,从童年开始一直多灾多难,在母腹中只呆了七个月就早早来到了人世。后来,天花又让他变成满脸麻子的模样,猩红热又弄坏了他的眼睛。但他凭着顽强、坚毅的品质发愤读书,学习成绩遥遥领先于其他同学。后来因父亲欠债使他失去了读书的机会,他就一边自学一边研究天文学。在以后的生活中,他又经历了多病、妻子去世、良师去世等一连串的打击,但他仍然坚强地挺立着,从未停下对天文学的研究,终于在59岁时发现了天体运行的三大定律。他把一切不幸都化作了推动自己前进的动力,以惊人的毅力摘取了科学的桂冠。

巴尔扎克也说:“挫折和不幸,是天才的进身之阶,信徒的洗礼之水,能人的无价之宝,弱者的无底深渊。”

小树苗不经历狂风暴雨,长不成参天大树;薄铁片不经过千锤百炼,成不了坚硬的钢材。命运是一个伟大的雕塑家,它有时会举起铁锤在你身上敲打,这虽然会使你痛苦,但同时也会让你坚强。痛苦像一把犁刀,它有时会割破你的身体,让你流下热血和眼泪,但同时也会开掘出你生命中的新的水源。

朋友,如果说你的身体是一把披荆斩棘的“刀”,那么挫折就是一块不可缺少的“磨刀石”,为了使青春的“刀”更加锋利,请你勇敢地面对挫折和失败的磨砺吧!莫因暂时的失败和挫折而长吁短叹,莫因路途坎坷而灰心丧气,莫因厄运降临而意志消沉。诅咒和泪水于事无补,只有拼搏的火种才能燃起希望之光!

三、精彩的人生总是少不了失败

帕蒂·威尔逊曾经说过这样一句话：“与其选择那既无失败又无成功的人生，倒不如选择有失败也有挑战的人生。”

是的，平静的湖面练不出精悍的水手，安逸的生活造不出时代的伟人。如果一生中从未有过狂风暴雨的经历，始终活在宁静的天空下，那么人生便缺少了许多激情和趣味。只有经风雨，披波斩浪，才能见到美丽的彩虹！

帕蒂·威尔逊有着不平凡的经历和令人瞩目的辉煌成绩。13岁时得了癫痫病，可就是这个患有癫痫的人却是美国著名的长跑运动员，她的精神与毅力不是一般人所能想象的。

帕蒂·威尔逊生于美国西部一座小城市，属于中产阶级家庭，生活条件一般。13岁那年，她不幸患上了先天性遗传癫痫病。这使这个活泼可爱的小女孩，遭受了沉重的打击，从此那张可爱的笑脸总是阴云密布。但庆幸的是，她有一个伟大的父亲。父亲为了改变她的现状，付出了很多努力。父亲心里明白，别人会歧视帕蒂，会以癫痫病为理由拒绝和她进行一切交往，这无疑会使女儿的生存信心遭受打击。所以，父亲天天鼓励她，让她相信她能够和别人一样，可以选择自己的生活方式和生活乐趣与目标，她可以通过调整自己的生活态度战胜病魔缠身的痛苦。

有一天，帕蒂的父亲发现有人在人行道上跑步。这个人叫皮特·斯特拉德，天生没有双脚。他长大后定做了一双与众不同的马蹄形跑鞋，穿着这双鞋就可以跑步了。他上身穿一件运动衫，脚下穿一双奇怪的鞋子，每天都在人行道上练习。帕蒂的父亲十分好奇，便走过去跟他攀谈。结果，帕蒂的父亲深受感动，决定也要像皮特·斯特拉德那样练习跑步，“这样的人都能坚持跑步，我们为什么不

能?”他决定让女儿练习跑步,以培养她敢于挑战的性格,从而让女儿建立起对生活的信心。

为了让女儿对跑步产生兴趣,父亲自己每天早上先去跑步,以起到榜样和带头作用。果然不出所料,帕蒂不久后也跟着父亲一起跑了起来。日复一日,年复一年,父女俩一直坚持清晨跑步,从未间断过。

帕蒂对跑步越来越感兴趣,对生活也开始乐观起来。她开始思索一些人生问题,树立了更远大的理想和目标,时自己发起了一次又一次的挑战。她想让患癫痫的患者们都能和健康人一样工作。她想,如果我在这方面做得很好,不就可以让那些病残者有信心和我一样追求自己的人生目标了吗?于是她开始对自己的人生进行规划。

首先帕蒂调查了女子马拉松的跑步纪录,然后立下目标要打破这个纪录。她认为只要有充分的信念和不懈的努力,目标就能达到,为了证明癫痫病人并非一无是处,为证明自己能行,为了给那些注视自己的承受癫痫病折磨的人以希望和力量,她下定了不怕任何困难、哪怕是死也要坚持实现目标的决心。

她开始结合自己的实际情况,制订系统的训练计划和分期的训练目标,赢在高一结束的时候,能跑640公里;高二结束时,横穿美国,跑步到达华盛顿,与总统握手,以此来庆祝毕业。她的信心与目标强烈的冲击着她的内心,不管是输是赢,她都要奋力一搏。

人们怀疑帕蒂的耐力和实力,都认为一开始跑640公里的目标是不可能实现的。但是帕蒂每天早晨坚持跑大约1小时的路程,始终保持最佳的身体状态和心理状态。经过一年时间的刻苦锻炼,她大大提高了指标。

那段时间,她的行为感动很多人。大家都支持她,为她加油,出版社还出版了《跑啊,帕蒂,跑啊!》的书。高二结束时,帕蒂已经做好了更远的长跑的准备,也做好了克服一切困难的准备。

开始练习那天,帕蒂的同学为给她加油,在马路上树起了一块醒目的标语牌,

上面用红笔写着“前进，帕蒂，加油！”学校的乐队也演奏着预祝帕蒂成功的乐曲。

同学们和帕蒂一起宣誓：“即使前面有高山，但我不会灰心，我要翻越它前进。我要寻找通路，挖掘通路，我要到达目的地！”

帕蒂带着家人的祝愿，带着朋友同学的希望，带着那份要为癫痫病患者作贡献的责任出发了。她离开起点迈出第一步，接着跑过了第一个路口，完成了最初的1公里……帕蒂的母亲在后面开车跟着，车尾上写着：帕蒂·威尔逊，世界女子马拉松纪录保持者。作为帕蒂的“守护神”，一旦帕蒂犯病，她可以马上进行抢救。

从加里带尼亚到俄勒冈能有46公里，她成功地跑完了。就在这次长跑中，帕蒂的冻裂伤深至骨头，裂伤未好，又加上剧烈运动，她的双脚剧烈地疼痛起来。父母赶忙把她送往急救室，希望女儿别出什么大事。拍完X光片后，帕蒂被告知是脚骨骨折。医生嘱咐她的父母说：“不要让她再坚持下去了，否则会留下后遗症。”

帕蒂知道，几千双期待的眼睛正在注视着她，他们都在关注她所迈出的每一步。她反复时自己说：“你已经出发了，你已决定献身了，你已发过誓言，你已经一步步前进了！”于是，她坚持自己的信念，固执地说：“大夫，请用绑带把骨折部位固定住，这样我就可以继续跑下去了。”医生摇摇头说：“不行，如果发生水肿，无论如何都是跑不了的。”“我妈妈是个护士，可以让她用注射器把皮肤下面的积水抽出来，那样不就行了吗？”

医生感到万分惊讶，这种执著的精神和顽强的毅力深深打动了，“嗯，这……也许……说不定能行……”

听到这些话，帕蒂立刻让母亲学习缠绷带的方法。

帕蒂就这样挑战自己，突破自己，脚下的路一点点延伸着——800公里——1000公里——1200公里——1400公里——1600公里。她决定走海岸线这条路，因为她可以眺望大海，那种感觉让人心旷神怡。只是她不知道这条路绕远约500公里，但她终于到达了俄勒冈州的波特兰德市郊外。