

姚远

走过低谷， 就是上坡

逆风的方向，
更适合飞翔

谨以此书献给与逆境死磕的人

一个人只有在低谷当中才能学到东西，那段低谷时期经历的事情就成为后面做事时一把衡量该不该做、如何做的尺子。

——史玉柱

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

夏出版社

走过低谷， 就是上坡

姚远 著

华夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

走过低谷，就是上坡 / 姚远著. —北京：华夏出版社，2013.11

ISBN 978-7-5080-7790-1

I. ①走… II. ①姚… 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（2013）第198465号

出品策划： 华夏书轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

走过低谷，就是上坡

著 者 姚 远

责任编辑 曾 华 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

内文插图 壹图

出版发行 华夏出版社

（北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028）

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 245千字

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7790-1

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

无论人生遭遇怎样的挫折， 他都是激励你勇往直前、积极向上的楷模

这是他一生的简历：

1809年2月12日——出生；

1818年（9岁）——母亲去世；

1831年（22岁）——经商失败；

1832年（23岁）——竞选州议员落选；

1833年（24岁）——向朋友借钱经商，再次破产；

1834年（25岁）——再次竞选州议员，这次赢了；

1835年（26岁）——订婚后即将结婚时，未婚妻去世；

1836年（27岁）——精神完全崩溃，卧病在床六个月；

1838年（29岁）——争取成为州议员的发言人，没有成功；

1840年（31岁）——争取成为选举人，落选；

1843年（34岁）——参加国会大选，落选；

1846年（37岁）——再次参加国会大选，成功当选；

1848年（39岁）——寻求国会议员连任，失败；

1849年（40岁）——想在自己州内担任土地局长的工作，遭到拒绝；

1854年（45岁）——竞选美国参议员，落选；

1856年（47岁）——在共和党内争取副总统的提名，得票不足100张；

1860年（51岁）——当选美国总统，成为美国历史上最伟大的总统之一。

这个人就是林肯，他一生都在与挫败抗争，他曾经绝望至极，但从没有放弃人生这场跳高比赛。

衡量一个人成功的标志，不是看他登到顶峰的高度，
而是看他跌到低谷的反弹力。

—— 巴顿将军 ——



/ 前言 /

从绝境中寻找希望， 人生终将辉煌

打开我们任何一个人的记忆，相信都可以找到许多有关成功的描述。我们知道乔布斯梦想与“苹果”的传奇；我们知道马云创业的故事和关于他个人财富的传说；我们知道史玉柱从“巨人汉卡”到“巨人大厦”的转变，也了解“脑白金”到“黄金搭档”的变迁；我们会敬仰牛根生用8年时间缔造了中国乳业神话，我们也会对稻盛和夫的经营哲学顶礼膜拜。成功是每个人都最为向往的事情，成功也是附着在这些人身上最为显著的光环，但有多少人会在意，在他们到达巅峰之前经历过一个怎样的人生低谷呢？

并不是所有人都仅仅停留在对这些传奇的讲述和荣耀的仰慕当中，一些足够“聪明”的人，懂得去细细发掘这些人在走向成功之前经历的一个漫长的低谷阶段，并从中探寻出更多他们在其中所经历的内容与展示的性格与态度。了解他们的承受，也就会明白他们为什么能够如此高高地跃起；认知他们的坚持，就会明白他们收获的不易；知晓他们所经历的寂寞，也就会明白这份荣耀

为何如此灿烂。当对他们的低谷有更多了解之后，也就会更加明白他们成功的到来是种必然；当对他人的低谷有更多了解之后，也就能以更从容而自信的态度去面对自己今天的生活。生活的规则总是相似的，熬过自己的人生低谷，必然也就会迎来自己人生的上坡期。

毫无疑问，这是个人人都有机会取得成功的世界。幸运的是，每个人都有追逐的机会；然而不幸的是，并不是所有的人最终都能成功。有时候，我们常常抱怨人生的起起落落，事业的浮浮沉沉，当我们处在人生的低谷阶段时，总会问自己，为什么我没有成功？成功与失败的原因会有很多，但划分成功与失败的一条界线，就是我们对待低谷的态度。有人在低谷中，不断反思和认识自己，并去探寻更多实现自己理想的办法。反之，有人却在低谷中抱怨着命运的不公，并以自暴自弃的态度去面对自己每天的生活。低谷的状态总有度过的一天，当“守得云开见月明”的时候，那些坚持的人们收获的是更为坚实的性格和更为明确的态度，并用在此低谷中所锻造出来的动力去开启人生的上坡期。而那些放弃的人，只能跌入一个更深的低谷，未来生活再无成功与收获的希望。

一个没有遍尝过百草苦涩的医者，不会成为妙手回春的名医；一个没有经历过破产威胁的企业家，不会成为大商巨贾；一个没有经过水与火淬炼的刀剑不会成为绝世神兵；一个没有被土壤和黑暗深埋过的麦粒，我们不能说它不是粮食，但它至少不是种子！

永远不要抱怨人生的低谷，因为，只有一个穿越了生命低谷的人，才是苦难的征服者，而不是挫折的臣服者。一位哲人说过：“人生之树的伟大之处，不光体现在他蓬勃向上、葱葱郁郁的枝叶和树干上，还在于他埋头向下、痴痴以求的根须上。”一个只懂得仰头，而不懂得低头的人，是无法汲取生命的土壤所带给我们的宝贵营养的。

低谷处的崛起才是伟大的崛起。真正倔犟的生命，应该是像英勇不屈的鱼群一样，昂起头，一路逆流而上。在逆境里拥有一颗顺境的心，在逆流里怀抱着一颗顺流的憧憬，便没有人能阻挡你！

怕，你就会输一辈子！

逆境，是考验，也是磨炼。所谓低谷，只是你现在遇到了一些麻烦而已，这时正是调整自我、奋发向上的时候。如果在挫折面前不逼自己一把，那么永远不可能走出低谷，登上顶峰。



/ 目录 /

第一章

为什么他能从低谷反弹

——通往顶峰的路有很多，但挫折是必经的一条

- 吃得苦中苦，方为人上人 002
- 自控力强的人更容易走出低谷 007
- 从低谷反弹的过程注定与寂寞相伴 012
- 成功者与伟人都是孤独寂寞的 018
- 在挫折中成长，必定在坚强中收获 024
- 绝不轻言放弃 029

第二章

没人理解、没有共鸣，从低谷走向顶峰

——有别人没有过的想法，才能做到别人没做到的事

- 就要敢和别人不一样 034
- 责任心有多大，舞台就有多大 037

■ 不要怜惜自己	040
■ 有人少年得志，有人大器晚成	043
■ 无论什么时候都要相信自己的能力	048
■ 坚持己见才能创造出伟大的成就	053
■ 敢于梦想，敢于挑战权威	057
■ 山顶的风景很好，但登顶的过程很寂寞	063
■ 唯有寂寞才能全方位提升自我	067
■ 寂寞让我有更多的时间利用大脑	072

第三章

既然选择了远方，就要风雨兼程

——当别人都放弃了，成功只好选择你

■ 强迫自己不断地干下去	076
■ 成功就是从“不可能”中取得的	079
■ 放弃就是最大的失败	082
■ 庄稼长得好，大粪也有功劳	086
■ 在逆境中坚持，就是在为成功找出路	092
■ 耐心等待的人终会成功	099
■ 不修改目标，只修改手段	105
■ 日子难过，更要认真地过	110

第四章

越挫越勇，终将实现翻盘

——大挫折是为大成功作准备的

- 从“中国首富”到“中国首负” 114
- 欲到山中寻宝物，须向无人涉足处 117
- 大成功是靠大痛苦浇灌成的 120
- 没有量变就没有质变 122
- 低谷是一次冷静思考的机会 126
- “冷板凳”坐热就是成功 131
- 与其抱怨逆境，不如努力摆脱 136
- 真正“寂寞”时才有真正的朋友 142

第五章

选择不对，努力白费

——做什么永远比怎么做更重要

- 人生的低谷是锤炼意志的摇篮 148
- 每一个选择背后都隐藏着一个新的世界 150
- 大舍之中才有大得 154
- 先相信你自己，然后别人才会相信你 157

■ 选择比努力更重要	161
■ 奇迹都是在厄运中出现的	167
■ 经得起诱惑，才能守得住成功	171
■ 更新思想，才能获得新生	175
■ 拒绝诱惑需要勇气和自信	178
■ 最先放弃的最先失败	182

第六章

自己的“茧”，只能自己去咬破

——人在低谷时，能拯救自己的只有自己

■ 一心向着目标前进，整个世界都会给他让路	186
■ 自古英雄多磨难	189
■ 证明自己是最好的反抗	193
■ 有人嫉妒你，说明你比他优秀	196
■ 蒙住别人的眼睛，不等于光明就属于自己	200
■ 嫉妒别人是承认自己不如人	203
■ 生气不如争气	209
■ 做到让人“无法容忍”的优秀	211
■ 遭遇嫉妒也是对自己的一种锻炼	218
■ 成功路上总有“绊脚石”	220

第七章

低谷反弹，先要学会修心

——积极的人看到的是机会，而消极的人看到的是问题

- 人生最重要的事是修炼自己的灵魂 226
- 帮助别人就是帮助自己 230
- 笨鸟先飞，勤能补拙 233
- 每一次挫折，都是一次成熟 236
- 小胜凭智，大胜靠德 239
- 耐得住寂寞，才能等来成功 242
- 磨砺到了，成功也就不远了 248
- 守住自己的信念 253
- 真正顽强的生命不会屈从于命运 257



A black and white photograph of a person climbing a steep, rocky mountain face. The climber is positioned in the upper right quadrant, reaching up with one arm. The background is a vast, hazy landscape with distant mountain ranges under a bright sky.

/ 第一章 /

为什么他能从低谷反弹

——通往顶峰的路有很多，
但挫折是必经的一条



吃得苦中苦， 方为人上人

打开电视，那些成功人士的种种成就扑面而来；走在大街上，那些开宝马、驾奔驰的人从你身边飞驰而过；逛商场，那些出手阔绰的人，比比皆是。商业奇才也好，当红明星也罢，仿佛天之骄子，无人能及。看到那些让人眼花缭乱的成就、荣誉，我们的内心是否泛起羡慕的涟漪，我们是否会感慨：同样是生活在一个地球上的人类，取得成就的差距怎么就那么大呢？看看现在的自己，再看看站在阳光下闪耀的他们，我们不禁要问：他们为什么就能成功？

原因有很多，但有一点却是共同的——因为他们走过了失败！

刚刚结束的伦敦奥运会上，孙杨在参加的四个项目上全部都有奖牌入手，分别是400米自由泳、1500米自由泳两枚金牌和200米自由泳银牌、4×200米自由泳接力铜牌，从而在伦敦奥运会上一举创造了中国游泳新纪录。两金一银一铜，孙杨成为中国游泳队第五位夺得4枚奥运会奖牌的强人，同时也成为继李宁之后，中国代表团单届奥运会夺得奖牌数最多的选手，孙杨可谓名利双收。但谁曾想到，在一年前，孙杨曾遭受过严重打击，在2011年的世锦赛400米自由泳项目上，孙杨惜败韩国对手朴泰桓。面对失败，孙杨泣不成声，但是他没有倒下，也没有放弃。因为他知道暂时的失败只能说明过去，不能代

表未来。

台上荣耀的一刻是非常短暂的，人们仰慕他身上冠军的光环，但谁又能知道在他到达人生的高峰之前，经历了一个多么漫长而艰辛的低谷？2012年年初，孙杨在澳大利亚训练时，每天要游5万米，即使在调整的日子，他仍然要游6000米。2012年5月，教练朱志根带着孙杨来到澳大利亚黄金海岸，做伦敦奥运会前的最后冲刺。当时处于南半球的黄金海岸已经是深秋，清晨5点，温度只有5℃，每次跳下泳池都是一种煎熬。但孙杨没有放弃，用坚强的毅力持续训练。所有的成功到来之前，都会有磨难和失败作为铺垫，可以说，失败就是成功最为稳固的奠基石。只有经历过失败，承受失败，并能最终走出失败的人，最终才能获得成功。对于孙杨的年龄来说，他的成功也许到来的太早，但是如果能体会他经历的一切，明白他在成功之前走过一个怎样的人生低谷，那你就会明白他获取成功是一种必然。

每个成功之前都有低谷需要经历，只有走过低谷的人，才能迎来人生的上坡期。如果说，在取得一项成功之前注定要经历一百次失败的话，我们大多数人都倒在了第九十九次的失败上，大多数人都看不到这后来的光明，也就会与成功失之交臂。黎明前的最黑暗让我们崩溃，我们都以为这已经是我们的极限，只好无奈地放弃，这也使得那九十九次的失败毫无意义。所以，此时我们不妨静下心来想一想，既然曾经的黑暗已经经历，那为什么不再坚持一下，最黑暗的时刻也许已经来到，明天也许就可以迎来一个不一样的黎明。

看看那些名人的创业史，他们在成功之前都是再平凡不过的普通人，曾经的他们也像我们现在一样，被淹没在茫茫人海里，在人生的苦海里苦苦寻求上岸的方法。在人生的道路上，他们也和我们一样，同样怀揣着梦想起航，同样经历过在实现梦想的道路上各种荆棘与挫折，他们的人生道路里同样存在着低谷，内心所经历的煎熬与痛苦一点也不少于我们。在人生的起跑线上，我们

是相同的，甚至远远优越于他们，可是为什么他们取得了成功？为什么他们能到达成功的彼岸？也许正是因为我们欠缺了在低谷中熬下去的精神。认识到这种差异，我们就要摆正自己态度，相信经历一番海浪的拍打后，必然会成功游向海的对面。

美国的大发明家、企业家爱迪生，我们都不陌生，他拥有两千余项发明专利，包括对世界有极大影响的留声机、电影摄影机、钨丝灯泡等，因此被誉为“世界发明大王”，还被称为“有史以来最伟大的发明家”。迄今为止，世界上没有一个人能超越他的发明专利数。但是，像其他成功者一样，爱迪生在成功的道路上同样遭遇了许多挫折，而这些挫折甚至让他付出了健康的代价！爱迪生由于家庭贫困，他从12岁起就在往返于波特休伦和德特路易特之间的火车上卖报纸和饮料，挣钱帮助维持家庭生活，同时赚些零花钱。有时他卖完报纸后，会把搜集来的药品和化学器皿搬进空闲的吸烟室，一心搞实验。有一天他正在专心地做试验，列车突然倾斜，水里放着黄磷的罐子从架子上掉了下来。罐子破碎，黄磷遇空气燃烧，周围成了一片火海。列车员史蒂芬森急忙跑过来，帮助他扑灭了火。但史蒂芬森大怒，揍了爱迪生几拳，有一拳打在他的耳朵上，导致鼓膜破裂，从此再也听不到声音。到了下一站，列车员把爱迪生推下车，并把他的实验器皿和药品一点不剩地扔掉了。后来，爱迪生的人生就在失聪的世界里度过。但他并没有因此而放弃自己的发明事业，仍旧刻苦地工作，毅力超人，因而完全补偿了这一缺陷。当他度过了漫长的人生低谷之后，迎来了一个比任何人都要闪耀的未来。

在现实生活中，我们的身边总有很多比我们优秀，比我们成功的人。看到他们的成功，我们总是习惯性的羡慕，继而在自尊的激励下，我们会把自己目前的处境归咎于命运的不公，慨叹自己时运不济，抱怨老天给我们的机会为什