

逆境的 砺炼

【理念·卷五】

1. 逆境的智慧——激发向上意志

当一切似乎都是暗淡无光时，当你的问题看起来好似不可能有令人满意的解决途径时，你又该怎样做呢？难道你能无所作为 听任困难压倒你吗 难道你就束手无策 逃之夭夭吗？面对困难你能激励斗志，把不利条件转变为有利条件吗？你能确定你需要什么吗？当你认识到你所向往的目标能够并将要实现时，你能应用切实而清醒的思考并积极行动起来吗？

每种逆境都含有等量利益的种子。你想想：在过去有些事情似乎有巨大的困难或不幸的经历，它们却鼓舞着你取得了成功和幸福 没有这些东西 你反而不会取得这种成功和幸福。你想想 这种情况难道不是真实的吗？

永不满足能够激励你取得成功。爱因斯坦是不满足的，因为牛顿的定律不能解答他的一切问题。所以他不断地探究自然和高等数学，终于提出了相对论。根据这种理论 人们找到了击破原子的方法 懂得了质量与能量互相转

换的关系，并成功地征服了空间和解决了许多令人费解的问题。如果爱因斯坦没有这种永不满足的精神，这些成就不可能取得。

当然 我们并非都是爱因斯坦 我们的奋斗结果不一定能改变客观世界 但它却能改变我们的主观世界 使我们能沿着我们所要走的道路前进。

克服逆境的意志

处在逆境时 有的人会为了想脱离逆境而奋斗 有的人却会为了无法克服逆境而坠落下去。当然，能成功的一定是前者 自暴自弃毁灭自己的则是后者。

人可说是环境的动物 人的性格也并非天生就如此 而是看出生以后的环境如何而决定。有人说，能考上名牌大学的人都是因为教育环境好的缘故。不管环境如何，始终认为自己一定要成功的人最后一定会成功。凡事应该认真奋斗 否则会被环境压垮 而无法成功 尤其被环境压垮时，人的意志容易消沉。最重要的还是，越处于逆境中越要有想挣脱出来的这种强烈意志才好。

写过《包法利夫人》一书的福楼拜曾说：“你一生中最光辉的日子 并非是成功那一天 而是能从悲叹和绝望中涌出对人生挑战的心情和干劲的日子。”

成功并不是最美的 最美的是能在逆境中 继续奋斗努力的精神。成功只是那些努力的一个成果而已。

被称为天才，留有九大交响曲以及很多不朽名曲的贝多芬，得了堪称音乐家致命伤的耳聋，但是他却能突破这个障碍，向音乐奉献了一生才华。贝多芬说：“勇气就是不管身体怎样衰弱，也想用精神来克服一切的力量。25岁是男人可决定一切的年龄，不要留下任何悔恨。”

如果把人生比喻成白天、晚上，那么逆境时就等于是晚上。

人生有昼、夜、明、暗，顺境和逆境，但不管如何，人不可能一生都走在明朗阳光下，总有一天会走在黑暗之地。到昨天为止，还因荣盛自夸的人，明天也许就会在深渊中挣扎。相反地，今日在深渊中挣扎的人，有时会突然有明亮光线射进来的。

黑夜过去必有白昼来临，白昼过去必有黑夜来临。可是身处于黑夜中的人往往认为自己不可能会有白昼来临。

悲伤的心呀！请稳定下来，停止悔悟吧！将来会有阳光照耀的日子的。月亮一定会圆，乌云过后天空也一定是晴朗的，这是自然的道理。人却不了解这层道理，总是容易把自己关在黑暗里，因而老是为了逆境而感叹。

冷静来看，夜晚的黑暗中也会有小小的光线，也有慢慢接近黎明的动态。不管怎样的逆境，都不会持续太久的，总有一天机会会降临。夜晚之后一定会有朝阳，我们只要向着这个目标去努力就一定会成功。

最重要的是，不管遭受怎样的困难，也千万不要害怕或担心。因为，这种害怕或担心，只会使那个困难更加困难，

而使人认为不可能突破。但是，如果能把心朝着明朗的方向转变的话，有时就会知道，原来挡住前途的墙壁，并不怎么大，于是会产生突破这道墙壁的勇气来。

当我们遭受到大苦难时，一般人都会认为：“这件事我无法解决。”其实，这是极大的错误，因为自己无法解决的事，决不可能发生在自己身上。最主要的还是在于，你是否能面对苦难勇敢地站起来。

你有相当好的经历，而且你也有丰富、宝贵的才能，不是吗？你对事业绝对抱有希望，只是你自己的否定思考阻碍了你前途的发展。所以你非做不可的事，是将你对人生否定的心，转变成具建设性的心。你必须信赖你自己精神的力量、能力、经验。如此一来，你的人生将能得到完全的改变。在这个世界上是没有落后者的存在。

【心灵启示录】考古学家谢利曼的故事

考古学家谢利曼年轻时在公司任职，有了经济基础以后便向敏娜求婚，不料敏娜早已和别人订婚。这是他一生中不能挽回的小失败。他便积极从事贸易，更加努力学习语言学，为发掘特洛伊遗迹而日夜工作。他在经商贸易中获得大笔盈余，业务蒸蒸日上，不久便成为著名的大富翁。但他不因此稍有懈怠，反而更勤奋地学习古希腊和拉丁语，为实现其少年时代之梦想全力以赴。

42 岁时，对于发掘特洛伊遗迹的准备工作，已大致完成。他说：“1860 年我所拥有的财富已经无比丰厚，表示我从少年时一直梦想得到的果实已经成熟了。回想经商之初，生活虽然忙碌紧张，却一刻也不曾忘记特洛伊遗迹，我有决心一定会达成目标。30 多年来，对父亲和敏娜发过的誓言不久之后将会兑现。”

“过去致力于累积财富以作为实现美梦的基础，现在金钱财力已不成问题，目标俨然近在眼前，所有的血汗将不会白流。对于经商贸易我将不再多费心力，我将把后半辈子投入使美梦成真的行动中。”谢利曼无比激动地说：“要下这样的决心所遭遇的困难简直一言难尽，虽然一次又一次遭受失败的打击，但我总是咬紧牙关去克服，盼望早日达成目标，完成我用一生作赌注的伟大理想。”

他终于成功了，米凯那遗迹被挖掘出土，对世界考古学做出辉煌的贡献。

谢利曼在迈向发掘遗迹的人生路上，遭到许多人的轻视和讥笑，说他像小孩子般喜欢追求遥不可及的幻想，平白把大笔钞票丢到臭水沟里，简直是个大傻瓜。只要遭遇失败困难，这群凡夫俗子就冷言冷语地说：“我就说嘛，总是行不通的。”但是谢利曼仍旧不惜金钱、不计代价、不怕失败、

下定决心，他为自己这份执著而骄傲。

失败会引起工作欲

你对你的职业如果充满着工作欲，那么开发才能是极容易的事了，但事实上这样的工作是不容易找到的。如果你仅靠着既成的环境来开发才能当然是一件困难的事。

最好你自己向环境挑战，把平凡的环境变成有刺激的环境。开发才能的人几乎都以这样的方法引起了工作欲，发展了他的才能。

环境如果不太有刺激性 起初便感到不太满足 但一旦习惯了 逐渐地丧失气力 走不出这一块沼池。这样你的才能怎么会发挥呢？

演变成这样 当然环境也有关系 但自己也应该反省一下。要努力使它不要变成这样，为此必须改善工作的方法。虽然本来的做法可以应付 但并不要反复使用这些方法 应该想出新的方法 去研究实行。

这个方法如果失败了，有时会被上级责骂或被同事嘲笑。许多人都考虑这一点 不想去干些新的工作 所以能力才不会进步。其实只有受责骂或失败，才能由平凡的环境引起刺激 引起工作欲。

失败就能把你能力上的缺点表明，引起对成功的意欲。成功的人都能反省自己的过去，而认为成功是一切失败的连续。也就是敢实行各种新的试验，从失败中得到许多教

训 加强了他的能力。

爱迪生发明电灯泡时，为了灯泡里的丝花费了很多工夫。他试验过所有的材料，但每一种材料的燃烧时间都很短。这样经过了一千余次的失败后，终于完成了这项发明。

如果你的生活平凡，也就是你把同样的事反复地去做，既没有发生任何事，同时又不发生大的过错。如果你改变了想法 想在一切方面，一步又一步地进步下去，那么就不要有昨天的做法 必须不断地进步。

如果你爱静 不喜欢与别人打交道 那么必须改变你的性格 努力与他人不断地来往。为此也许你必须阅读‘如何社交’之类的书 或请教老前辈处世交友的方法。

如果你在会议席上很少发言 那么从此以后 你必须在会议上尽量发言。为了多发言，必须研究会议上的各种问题 对于工作问题更要加以注意。

你如果这样对新的工作挑战 那么你平静的环境 必会充满活力。环境是否有刺激 乃是你对环境的印象如何 依照你的决心，环境就会引起你对于工作的意欲。

马上停止诅咒命运吧！

哲学家戴奥真尼斯为获得精神上的充实，放弃物质享受，自愿过着贫无立锥的生活。这和今天人们一致追求富裕生活的态度 有 180度的差别 但是追求的精神 却完全相同。追求幸福的我们 仍可以从戴奥真尼斯的故事中 学

到许多智慧和启示。

希腊哲学犬儒派的始祖安提希尼斯，是个很有哲学涵养的思想家，戴奥真尼斯希望能投入他的门下，但安提希尼斯一向不收门徒，因此加以拒绝。戴奥真尼斯却非常真诚，不做他的弟子誓不罢休，结果，这位犬儒学派始祖拿起拐杖照头打去。戴奥真尼斯说：“请您教训我吧，您的拐杖也许打得倒我的身体，但是打不倒我的决心。”

戴奥真尼斯不怕皮肉之苦，下定决心不离开安提希尼斯一步。这种精神应用到今天，就是成功的力量来源。戴奥真尼斯过着困苦生活，当时赫赫有名的亚历山大大帝听到戴奥真尼斯的大名，还亲自到他所住的酒桶拜访他。

有一次戴奥真尼斯走在街上，向着广场上的塑像说：“请给我一分钱吧。”然后磕头哈腰，每天反复着相同的动作。有人不禁好奇地问他：“你在做什么？”戴奥真尼斯说：“我在练习遭遇拒绝也不动心的功夫。”

我们都可以化失败为胜利。请你从挫折中吸取教训，好好利用，就可以对这个失败泰然处之了。

千万不要把失败的责任推给你的命运，要仔细研究失败的实例。如果你失败了，那么继续学习吧。可能是你的修养或火候还不够的缘故。你要知道，世界上有无数人，一辈子浑浑噩噩，碌碌无为。他们对自己一直平庸的解释不

外是“运气不好”、“命运坎坷”、“好运未到”。这些人仍然像小孩那样幼稚不成熟，他们只想得到别人的同情，简直没有一点主见。由于他们一直想不通这一点，才一直找不到使他们变得更伟大、更坚强的机会。

马上停止诅咒命运吧。因为诅咒命运的人永远得不到他想要的任何东西。

失败与成功仅一线之隔

拿破仑在担任革命军小队长时，就开始崭露头角，而后渐渐掌握法国军事、政治实权，并发挥灵活的外交手腕，对于确保法国独立极有贡献，是法国人民心目中的英雄。从英雄又晋级为皇帝，更使法国成为欧洲的支配者。

表面上看拿破仑是战绩辉煌的天之骄子，事实上，他是经历无数失败挫折之后，以坚强的意志力和无比的勇气，才摘到令人羡慕的成功果实。

但是在征服全欧洲以后，拿破仑说了一句有名的话：“庄严与滑稽之间只有一步之隔。”意味着：“自己吃了大败仗，狼狈地逃走是十分滑稽的举动，但是不久之后，必然会庄严地扳回面子。”

无论如何，失败与成功只是一线之隔。爱迪生说：“失败为成功之母。”因此一个人只要有向上的决心，必定能在失败中寻获成功的钥匙。如果就此灰心失意，便永远尝不到成功的美果。

爱迪生说：“在我的一生中，以发明电灯的过程最为艰辛困苦。我不但用很长的时间思考，并试验世界上所有的物质，研究它们能不能发光。所以有些爱开玩笑的朋友就说：“他老是做那些必然失败的事，才会遍尝失败滋味。”

人们就是要不怕困难与失败，才能成功。因为失败的经验越丰富，成功的几率越大。尤其是年轻人，应该把握黄金岁月，怀抱强烈的目标意识，果敢地前进，才能使生命之树欣欣向荣。

克服最恶劣的运势

想要一次就把所有不良的条件全部克服是很难的，可是，不管如何恶劣的条件，只要努力改善——总有一天，所有恶劣的条件都可以突破。最主要的还是要看你如何认真努力，以及如何去使用心理力量。

为什么最恶劣的境况也会被克服呢？那是因为在你心中，有无限的力量，因此，要看你自觉那股力量的程度如何？以及如何接受那股力量，也就是和你心门打开的程度成正比。当你打开心门，让蕴藏其中的力量喷涌而出，就会把你的命运之门打开了。

当然，并不是只要领悟，境况立刻就会好转的。仍然必须对自己的能力深深理解后，再不断地努力和思考，才能发生效果。

人生只有前进和后退二种，停止时并不只是一直停在

那里 而会后退的。所以 我们不应该停止 无论如何都必须勇往直前。

坚忍到底 就会看到曙光的来临 这是一个真理。

获得巨大成功的人，具有强烈忍耐之心性格的人有很多。主要原因，在于他们都能够不厌其烦地努力才会获得成功的结果。

夜晚就好比困难的状态。为了脱离这些黑暗，虽然面对它挑战了好多次，总是一次又一次地失败了。因此很多人都会认为“现实是很严酷的”而灰心 其实大部分的事总会有办法处理的。不管什么事，总会视其努力的程度而会有相当的成果产生。因此 不管我们碰到什么样的困难 都不应该逃避 而要认真努力下去才对。

战斗越激烈 所得到的胜利就越伟大。

磨练越严酷，所得到的收获也越大。越经历过痛苦的事 所得到的结果就越伟大 因此我们都需要忍耐到底、坚持到底。

将悲剧性事件做相反的联想

任何人碰到失败的时候，很自然地会产生绝望感。至于如何解除此种绝望感 对于未来的前途 将发生极大的影响。大多数人遇到悲哀的状况 无不忧心忡忡 这样不但于事无补 同时还可能逐渐陷入泥沼而无法自拔。

所以，应该如何跳出悲观的深渊，也就是如何转悲为

喜无疑是最重要的问题所在。如何使心情变得开朗 其中一种妙法，也就是设法产生一种与自我悲观的原因完全相反的联想。

如果你参加大学考试 结果名落孙山 而陷入悲观的境界里。你也许会想 难道是自己的实力不够 才考不上大学吗？恐怕连考三次也考不取呢？因为心烦意乱，静不下来读书。总之 你会显得方寸大乱。关于以上各点 倒认为可以作相反的想法：

- (1)投考 名牌院校 舍我其谁？
- (2)来日方长 总有一天我会考上的。
- (3)应该充满希望和斗志。

在这种情况下 你就会涌出新的勇气来：“好 我明年再干一场！”唯有这种心情 才是考试成功的最大关键。

从西方人的眼光看来，东方人有一种行为很难令人理解 那就是失败后的自我解嘲。例如 眼看就要冲进公共汽车里了 不料车门却咣地一声关了起来 在这种情况下 大部分的人都会扑哧地笑了起来。或者有人买了好几张奖券 结果一张也没中 却一面说，一面笑了起来。西方人看到这些情景真是难以理解，这也难怪？因为西方人碰到此类情况 必然会顿足捶胸 懊悔不已。

然而 在东方式的自我解嘲里 却意味着独特的生活技术。这就是用嘲笑来缓和因失败所造成的失望感。一般人皆以为嘲笑无疑是因优越感而来的 在某种情况下 嘲笑自己也无疑是对自己怀有某种优越感。换句话说，好像嘲笑

他人一样地嘲笑自己，可使失败后的自我得到心理上的镇静。

这种生活技术对于悲伤的自我和满怀自卑感的自我都适用 倘若能以嘲笑的方式 去对付正在烦恼中的自我 或更客观地去端详自我的话，则可使由烦恼造成的精神负担，减轻到最低限度 甚至烟消云散。

反之如果不善用自我解嘲的方式，来处理失败后的烦恼，往往使得失望感无法消失，以致造成不良的后果。

事实上的确如此 如果将失败的感觉闷在心里不说 自己会更加苦恼 失意感便更加强烈 且紧张地压得自己透不过气来。但是，只靠言语表达就能消除失败感吗？——答案是否定的。光靠“说”并不能百分之百消除挫折感。

失败的体验具有不可忽视的负面热量，可以激发更大的精力与干劲。这种精力的来源是“笑”亦即将自己的失败喜剧化 在玩笑之中释怀。

站在调侃自己的立场反观失败的经验，搏取众人一笑，这虽是个非常难堪的做法，但却可以使自己再度挺立于众人之中。

失败的体验原来不可能成为笑话，所以一定得经过再创造 安排一些戏剧化的效果。这么一来 你必得将失败的过程再回想一遍，仔细地回想，便能够找出问题的关键所在。久而久之 不仅有了接受失败的勇气 成功的几率也会增加 使你成为一个积极的人。

失败体验的负面热量能够使人坚强，可以提供别人喜

乐 亦能逆转为积极的人生。

把失败看作磨练

乐圣贝多芬在遇到困难时，好几次想自杀以结束生命，但他毕竟没有这么做 即使在他耳聋了之后 他仍未放弃生存的权利。

他把一切的坎坷不幸归之于命运，认为是上天对他的磨练 为了降大任于斯人 所以苦其心志。很多宗教都灌输教徒这样的信心，使人从不幸的状况中重新站立，慢慢恢复。

凭着这种想法可以激发自己的勇气 加强意志 完成工作 或是作为情绪低落时的一种自我安慰。例如：“我现在的低落是为了往后的一次大飞跃。”如果能够这么想 相信你的心里不仅会好过一点，而且会恢复信心。也可以这么想：“全世界只有一个人拥有自己的人生。”用这种想法肯定自己 即使它多么夸大不实 只要能够使自己舒服就可以。

给自己一个“大义名分”解释目前的失败或不幸 肯定自己的存在 接纳现在失意的自己。如此一来 积极心便会开始发生作用了。

大部分的人都喜欢听他人谈成功的经验、喜欢听成功的实例，而忘了问失败的关键。属于软弱型的人在听过别人的成功之后 都会自叹弗如 觉得自己不如人 致使自卑感更加深重。

原本每个人都不愿意承认自己过去的失败，但老前辈不同 他们现在的成功都是奠基于过去的失败 而且目前的成功是他们感到骄傲的 所以对自己的失败更津津乐道 以此让别人了解他的努力。因此，不要以为自己在揭人疮疤而不敢问 要大胆地向对方讨教。

向充满信心的老前辈请教失败的经验，同时也要知道他们以何种方法来克服失败。在听了他们的谈话之后，你会发觉：他们现在成功了，但从前亦有黯淡、失败的时刻。了解了这一点 便不会觉得自己处处不如人 自卑感也会减轻而产生信心，且内在的精神力量也会高扬。从他们的失败中 你可以掌握工作上的正确方向 不致徒然无功 真可以说是一举两得。

不得意正是大得意的转机

有一位老师教导他的学生说：“不得意时 只要把头抬起来 不但能变成得意 而且还能变成‘大得意’呢！”原来，他所说的“不得意”与“大得意”只是文字上的笔划之差而已，“不”字的一竖看起来好象下垂的头 把这个“头”抬到上面来 就成为一个“大”字。

事实上 这个奇妙的比喻跟心理学的原理 具有不谋而合的妙处 因为在人类的心理现象里 有一种“过量补偿”的作用 即弥补弱点的倾向。有时补足了弱点以后 尚有剩余之量，就跃向优点的方向延伸。关于过量补偿作用的例子，