《解读人生智慧密码》之十

仲 侯 主 编

挫折磨炼智慧

（下册）

寻国兵 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

•下　册•

第九章　拥抱挫折:向失败学习成功

一、面对失败,绝不低头 …… (2)

1. 失败只是一种暂时性的挫折 …… (2)
2. 失败是向成功进军的跳板 …… (4)
3. 静静地忍耐不可避免的事实 …… (7)
4. 愈挫愈勇就能最终获得成功 …… (11)
5. 屡败屡战、愈挫愈勇的‘天狮”:
   李金元 …… (14)

二、从失败中找到成功的途径 …… (19)

1. 以失败为鉴,吸取宝贵的人生教训 ……(19)
2. 找出失败的原因,以免再犯 ……(21)
3. 在失败中学会对未来的期待……(24)
4. 积极排除失败后的忧虑 ……(26)
5. 走出失败的心理魔法 想像成功 ……(29)

第十章　积蓄力量 把坏事变成好事

一、惟有逆境,才使你如此坚强 ……(34)

1. 不经历风雨,怎能见到彩虹 ……(34)
2. 把挫折的压力变为人生的动力 ……(35)
3. 忍一时痛苦,积蓄力量成就希望 ……(37)
4. 成功在充实和完善自己之后获得 ……(40)

二、做扭转逆境的人生强者……(43)

1. 坚持不懈,不因失败挫折而退却 ……(43)
2. 不断努力,就能转逆境为顺境 ……(47)
3. 适应环境,学会在夹缝中生存发展 ……(51)
4. 积极行动,成功的奇迹就会发生 ……(55)

第十一章　控制情绪 增加直面挫折的心灵动力

一、控制情绪就是控制人生 …… (60)

1. 善于驱除精神之敌 …… (60)
2. 尽管失败也要自我肯定 …… (63)
3. 负面情绪是健康的大敌 …… (66)
4. 不断加强挫折承受能力 …… (68)

二、摆脱负面情绪,增加心灵动力 …… (73)

1. 学会摆脱内疚和愤怒 …… (73)
2. 尝试松开烦恼的绳索 …… (77)
3. 治疗贫穷这种思想病 …… (79)
4. 常移的树木长不大 …… (82)
5. 学会努力控制自己的情绪 …… (85)

第十二章　勇于行动:一步一步跨越挫折

一、行动是梦想成真跨越挫折的唯一途径 …… (90)

1. 惟有敢想敢做,才能跨越挫折 …… (90)

需要全本请访问 www.ertongb

2. 采取行动是跨越挫折的突破口 ……（94）
3. 计划诚可贵，行动价更高 ……（97）
4. 不要空想，空想与成功无缘 ……（100）
5. 力戒拖拉，拖拉是成功的大敌 ……（102）

二、用行动的脚踏过困难 ……（106）

1. 播下目标的种子，从现在就去做 ……（106）
2. 错是对的第一步，改是对的第二步 …（110）
3. 走自己的路，让别人去说吧 ……（115）
4. 走在前面，主动地行动 ……（119）

第十三章 头脑突围：用智慧巧妙化解挫折

一、智慧是化解挫折点金石 ……（124）

1. 智力能使人充分展开梦想的翅膀 ……（124）
2. 智力能使人对人生作出正确的选择 ……（126）
3. 智力能够使人正确地把握未来 ……（131）

二、智慧能使你轻易战胜挫折 ……（134）

1. 智力能使人善于借助外力 ……（134）

2. 智力能够使人统揽全局 ……（139）
3. 智力能使人善于抓住机遇 ……（141）
4. 智力能够使人反败为胜 ……（145）
5. 智慧只属于乐于思考的人 ……（149）
6. 善于动脑，问题就会迎刃而解……（151）
7. 学会处处寻找致胜的机智 ……（154）

第十四章　防范挫折 勤思，多想，多理性

一、不善思考，就会时时遭遇失败 ……（160）

1. 要保持一个清醒的头脑 ……（160）
2. 做决定前要深思熟虑……（163）
3. 凡事都需要三思而后行 ……（165）
4. 决不轻信，理性地进行思考 ……（167）
5. 善于思考的常胜将军 :鲁冠球……（169）

二、勤思多想方能永立不败之地 ……（176）

1. 每天给自己留下思考的时间 ……（176）
2. 及早组建孕育成功的智囊团 ……（178）
3. 适时调整努力的方向……（180）

4. 勇于打破常规,不可食古不化……(183)

第十五章　自强自立:从根本上增加对抗挫折的力量

一、自强自立是对抗挫折的前提条件……(190)

1. 相信自己能行,就一定行 ……(190)
2. 自己的天地自己走 ……(192)
3. 自立者,绝不向现状妥协 ……(194)
4. 强者的天地是用信念撑起来的 ……(197)
5. 培养坚强刚毅的强者性格 ……(203)
6. 只有你自己才能拯救自己 ……(206)

二、毫无畏惧地面对人生的挫折 ……(208)

1. 拔起自卑的重锚 ……(208)
2. 无法替代的自己 ……(211)
3. 抛开拐杖,自立独行 ……(214)
4. 跌倒以后爬一定要自己起来 ……(216)
5. 人生低潮是对自立者的磨砺 ……(219)
6. 要自立首先从平凡事做起 ……(221)
7. 自立者,需要情感的协作 ……(224)
8. 挑战自我:自立者的必要准备……(227)

第 九 章

拥抱挫折：
向失败学习成功

一、面对失败，绝不低头

1. 失败只是一种暂时性的挫折

失败是什么？失败只是成功过程中一种“暂时性”的挫折。从失败中，我们可以获得大量有益的东西，这些东西能使我们调整努力的方向，使我们向着不同的、更美好的方向前进。

那种经常被视为是“失败”的事，实际上只不过是“暂时性的挫折”而已。这种失败又常常是一种幸福，是生活赐予我们的最伟大的“礼物”，因为它使人们振作起来，调整我们的努力方向，使我们向着不同的、更美好的方向前进。看起来像是“失败”的事，其实却是一只看不见的慈祥之手，纠正了我们的错误路线，并以伟大的智慧促使我们改变方向，向着对我们有利的方向前进。

如果人们把这种失败理解为一种“暂时性的挫折”，并引以为诫的话，它就不会在人们的意识中成为失败。事实上，每一种“暂时性的挫折”中都存在着一个持久性的大教训，我们能够从中吸取极为宝贵的知识，而且，通

常来说，这种知识除了经由失败外，别无其他方法获得。

“失败”通常以一种“哑语”的形式向我们说话，而这种语言却是我们所不了解的。否则，我们也就不会屡犯同样的错误还不知道从这些错误中吸取教训。实际上，失败的“哑语”是世界上最容易了解及最有效果的语言。它就是宇宙通用的语言，当我们不去聆听其他语言时，大自然就通过它向我们说话。

事实上，只有我们把挫折当作失败来加以接受时，挫折才会成为一股破坏性的力量。如果把它当作我们的老师，那么，它就会成为一种祝福。

有许多人陷于失望和遭遇失败，却不知道他们已经具有了成功的一切条件。还有的人，把他们成功道路上遇到的障碍当作敌人，他们恐惧且迟疑。实际上，这些障碍物是命运带给我们的朋友和助手。要想成功，就必须有障碍。在我们的事业中，只有经过多次奋斗和无数次的失败，才能获得胜利。每一次失败，每一次奋斗，都能磨炼你的意志、增强你的体力、提高你的勇气、考验你的忍耐力、增强你的自信心以及培养你的能力。所以，每一个障碍，都是一个考验，促使你成功，否则，就只有接受失败。每一次挫折，就是一次前进的机会。逃离它们，躲避它们，就会失去了自己的前进方向。

“失败”是大自然的计划，它经由这些“失败”来考

需要全本请访问 www.ertongboo

验人类，使人们能够获得充分的准备，以便进行他们的工作。“失败”是大自然对人类的严格考验，它借此烧掉人们心中的残渣，使人类这块“金属”因此而变得纯净，可以经得起任何挫折。失败，会让我们更加清楚自己以后的路怎样走，怎样去远离失败。如果我们明确了这一点，而且始终坚信自己的能力，那么这时候，失败就成为了我们走向成功的机遇。

2. 失败是向成功进军的跳板

世间真正伟大的人，对于世间所谓的种种失败，绝不失去镇静，更不会失望，他们的自信精神依然存在，这样的人能够把失败作为一个跳板，从失败中崛起，从而向更高的目标迈进。

许多人要是没有遇到逆境，他们是不会发现自己真正的强项的。他们若不是遇到极大的挫折，不遇到对他们生命巨大的打击，就不知道怎样焕发自己内部贮藏的力量。因此，从这一意义上来说，我们欢迎失败的到来。

其实，世界上没有所谓的失败，除非你自己如此认定。那种经常被视为是失败的事在实际上也只不过是暂时性的挫折而已。事实上，这种暂时性的挫折是一种幸福，

因为它会使我们振作起来，调整我们的努力方向，使我们向着不同的但更美好的方向前进。每一次当我们做出尝试但没有成功时，不必太在意，至少我们可以从中学到一些东西而有助于达到最终的目标。当你试过一种方法但却行不通时，换另一条路走。你若是认识到挫折只不过是经验的学习，那么你一生中成功的次数将远胜过失败。

人生无坦途，在漫长的道路上，谁都难免要遇上厄运和不幸。

人类科学史上的巨人爱因斯坦，在报考瑞士联邦工艺学校时，竟因三科不及格落榜，被人耻笑为“低能儿”。小泽征尔这位被誉为“东方卡拉扬”的日本著名指挥家，在初出茅庐的一次指挥演出中，曾被中途“轰”下场来，紧接着又被解聘。

为什么厄运没有摧垮他们？因为在他们眼里始终把挫折看作是人生的经历，是人生的一种磨炼。假如他们没有当时的厄运和无奈，也许就没有日后绚丽多彩的人生。

19 世纪中叶美国有个叫菲尔德的实业家，率领工程人员，要用海底电缆把“欧美两个大陆连接起来”。为此，他成为美国当时最受尊敬的人，被誉为“两个世界的统一者”。在举行盛大的接通典礼上，刚被接通的电缆传送信号突然中断，人们的欢呼声变为愤怒的狂涛，都骂他是“骗子”、“白痴”。可是菲尔德对于这些毁誉只是淡

淡地一笑。他不做解释，只管埋头苦干，经过 6 年的努力，最终通过海底电缆架起了欧美大陆之桥。

菲尔德不仅是“ 两个世界的统一者 ”，而且是一个理性的战胜者。当他遇到难以忍受的厄运时，他不气馁、不退缩，而是接受教训，从失败中学习，然后再找出正确的方向前进，直到成功。

假使有一片黑云遮住了太阳，不要为此而感伤，因为这偶然飘过的浮云迟早会散去。

假使有一个天大的打击落在你头上，不要以为这是世界末日到了。不妨也想一想，暴风雨过后显现在天空的是美丽的彩虹。

诚然，当我们碰到困难的问题，有时被一些恐惧、紧张或其他感情上的障碍物压制得喘不过气来，但这些挣扎、忧虑都是无济于事的，只会阻碍问题的解决。

困难障碍是人生旅途上的试金石。问题总是有的，困难总是难免的，人生不会一生都是赏心乐事。既无法完全避免，也不应畏避。如果决定要做，就要摒除一切忧虑与紧张的情绪，伸直腰杆，挺起胸膛，勇敢地往前迈进。只要坚信：失败只是向成功进军的跳板，你就有成功的希望。

3. 静静地忍耐不可避免的事实

静静地忍耐不可避免的事实，以常人不能有的韧性持续奋斗下去，才能获得人生的成功。

不论发生了什么事情，把个人的悲恨藏在微笑底下，继续坚强地活下去，继续接受生命的挑战，这决定我们幸福与成功。我们必须接受、适应那些不可避免的事情。“事情既成这样，就无法成为别样。”这并不是非常容易学到的一课，就连那些握有权力的人，也要时常地提醒自己注意这种事。英皇乔治五世，在他白金汉宫书房的墙壁上也挂着这样一句话：“要求自己不再为月亮哭泣，也不要因事后而悔恨不已。”

相同的思想，叔本华是这样说的：

“能够看破人生的一切，就是你在踏上人生旅程中最重要的一件事。”

的确，单单是环境，并不能决定我们这一生是幸福或不幸福。我们对所遇到环境的反应，才能决定我们幸福与否。耶稣曾说天国就在你的内心里，其实这也就是地狱所在的地方。

我们都能忍受得了火灾和悲剧——甚至战胜它们，我

们常会觉得这是一件很不可思议的事，实际上我们内在的力量却坚强得惊人，只要能善加利用，都能帮助我们克服一切的难关；真的，我们要比我们所想像的还要坚强得多。

若是我们不吸收这些，而对人生中所遇到不可避免的失败加以反抗的话，会碰到什么样的事情呢？如果我们拒绝“像杨柳一样柔顺”，而“像树木一样反抗”的话，我们都会变成怎么样？答案非常简单，我们的内心会产生一连串的矛盾，于是我们就会烦恼、紧张，甚而神经衰弱。

假如我们更进一步抛弃现实世界的不快，而逃避到一个我们自己所编织成的梦幻世界里，那我们必然走上精神错乱的路。

在恐怖的战争时期，成千成万感到害怕的士兵，若不能接受那些不可避免的事实，就只有崩溃于紧张的压力下。威廉·卡赛琉斯即有过此种经验，下面就是他在纽约的成人教育班上所述的一个曾获奖的故事：

在我参加海岸防卫队之后不久，我被派到大西洋海岸的一个最可怕的单位，他们派给我管炸药的工作，想想看！我原本是一个贩卖商人，如今竟然成为管炸药的人！光是想到自己要站在几千几万吨的强力炸弹上，就足以把一个贩卖商人吓得背脊直冒冷汗，我只接受了两天的训练，而所学到的一切更令我感到恐怖；我永远也忘不了我

第一次出任务的情形。

那是一个又冷又黑，浓雾弥漫的日子，我奉命到新泽西州的卡文角露天码头工作。我奉命负责船上的第五号船舱，我得在那里和五个工人一起工作，他们身强力壮，但是对炸弹的一切却一无所知，他们的工作是将两千到四千磅重的炸弹搬运至船舱里，每一颗炸弹都含有一吨的火药，足够将那条老船炸得“粉身碎骨”，我们用两条铁索把炸弹吊到船上，我一直不停地在想，万一有一条铁索松动了，或是断了……噢，我的妈哟！我真是恐怖到极点，浑身颤抖，舌头干涩，两条膝盖发软，心脏砰砰跳个不停，但是我不能逃走，因为那样就会变成逃兵，不仅是我没面子——我的父母也会丢脸，而且我还可能会被冠上临阵脱逃的罪名，落得个枪毙的下场。我绝对不能跑，所以只好乖乖地留下来，我一面注视着码头工人毫不在乎地搬运着炸弹，一面想着船随时有被炸沉的可能，在我战战兢兢地度过一个钟头之后，我开始想起一些普通的常识，我自言自语地对自己说：“听着！就算你被炸到了，又能怎么样？反正到时你也没有什么感觉了，这种死法倒很干脆，总比死于缠人的癌症要好得多。不要再胡思乱想，你不可能永远活在这个世界上，而且这件工作非做不可，不然会遭到被枪毙的命运，所以你要看开点。”

我这样对自己讲了好久，然后才感到心情轻松了不

需要全本请访问 www.ertongboo