



1

英国国家船舶博物馆,陈列着一艘有着传奇经历的船。

它自1894年第一次下水以来,历经138次撞击冰山、207次被风暴折断桅杆、116次触礁……但让人不可思议的是,纵然遭遇无数险情,它却从未沉没过。

在大海中航行,每艘船都少不了会遇险;在人世间行走,每个人都免不了会受伤。

当你感到痛苦时,不妨咬咬牙,鼓鼓劲,笑对挫折,或许能更快地找到出口。

《朗读者》有一期的嘉宾赖敏,是一位身患“企鹅病”的女孩。主持人说:“赖敏留给我印象最深的,就是她灿烂的笑容。”

这样一个笑容明媚的女孩,在她21岁时,却被确诊遗传了家族的“企鹅病”。这种罕见的疾病,会逐渐让身体失去控制,说话会困难,甚至连眼球活动都有障碍,患病后,最多还能活20年。

得知自己病情的那一刻,赖敏心里充满了恐惧,怨恨命运的不公。更没想到的是,在她好不容易鼓起勇气,重新面对生活的时候,上天又给了她接二连三打击,她的父亲因车祸去世,没几天,母亲也因病去世了。

双亲的离世、疾病的折磨,让赖敏到了近乎崩溃的边缘。在痛苦中沉沦一段时间后,赖敏对爱人说:“与其就这样等死,不如做点更有意义的事,我想去看看这个美丽的世界。”

于是,他们骑着一辆三轮车,带着一只狗,开始了一段梦想的旅程。一路上走走停停、风餐露宿,虽然吃了不少苦,但赖敏的脸上始终洋溢着灿烂的笑容。

沿途有人问起她的遭遇,她总是笑着说:“当你还可以微笑,就没有什么过不去的坎儿。”

几年时间,他们走过了4万多公里的路程,去过100多个城市,还到达了日思夜想的拉萨。当她见到期盼已久的布达拉宫美景时,开心不已,流下了激动的泪水。

人生路上,总是有太多的崎岖坎坷,没有谁的人生不经历苦难。面对困境,有人哭泣,有人逃避,但一味地沉浸在痛苦之中,不仅于事无补,还会让自己久困其中,越陷越深。

当你换种心态,从深渊中爬出来,你会发现,苦已经熬成了福。

正如《银魂》中所说:“真正坚强的人,都怀揣着痛苦和悲伤,带着它们笑着前行。”

惊人的“跨栏定律”： 决定人生上限的， 是你的抗挫力

4

外科医生阿费列德在医学解剖过程中,发现人体内患病的器官,并非想象的那么糟。相反,还会比正常器官机能更强大。

假如人体中有两只发挥同样作用的器官,当一只器官生病,另一只就会变得更强壮,并承担起全部的责任,这种现象就可以用“跨栏定律”解释。

2

契诃夫曾说:“困难与折磨对于人来说,是一把打向坯料的锤,打掉的应是脆弱的铁屑,锻成的将是锋利的钢刀。”

人生如登山,总是峰峦险阻,我们唯有坚持攀爬,才能收获“一览众山小”的喜悦。

有一个男孩,2岁的时候被父亲抛弃,从此与母亲相依为命,尝尽了人间的辛酸冷暖。那时陪伴他的,只有父亲留下的几本破烂不堪的小说。然而,正是这几本小说,让他萌发了想当作家的愿望。

有人嘲笑他:“一个连饭都吃不饱的人,有什么资格谈梦想。”他没有理会别人的嘲讽,从那时起,他开始不停地写。趴在洗衣机盖上写,站在连廊上写,伏在公交站的长椅上写。

从14岁到近30岁,他的稿子不断地被退回来,而他不停地改,再不停地写。在这期间,为了维持生计,他干过汽车修理工、洗衣工,刷过厕所,扛过煤气罐。

挣了钱,他再用微薄的薪水买来纸和笔,继续写小说。熬了整整16年,他的处女作《魔女嘉莉》终于问世,他因此一夜成名。他就是享誉全球的小说家斯蒂芬·金,他的200多部小说被改编为电影,《肖申克的救赎》正是他的杰作。

生活从来都是鲜花与荆棘并存,你昨天吃的苦、忍的痛,终究都会变成光,照亮你今天的路。

很多时候,击垮一个人的未必是陷入谷底的黑暗,而是畏惧困难的心。

真正强大的人,不是一直站在光里,而是陷于泥泞时,依然砥砺前行,持续成长。

你能承受多少挫折,就能配得上多大的成就。

人生如逆旅,风雨同行,穿过疾风骤雨,方能迎来彩虹。

竖在面前的栏杆越高,你跳得也就越高,这就是跨栏定律。

一个人成就的大小,往往取决于他所遇到困难的程度。行走于世,困难就像横在路上的一道道栅栏,有些人跌倒后一蹶不振,有些人失败后愈挫愈勇。

纵有疾风起,人生不言弃。决定人生上限的,就是你对抗挫折的能力。

3

电视剧《平凡的荣耀》里,在金宸公司的实习生中,高思聪和兰芊羽表现最为突出。

实习结束后,他们得以顺利转正。高思聪被分配到了科技组,兰芊羽被分配到了能源组。但让他们没料到的是,正式入职后的日子比实习生活更艰难。

高思聪以为会开始接手重要的项目,不料,经理给他安排的工作却是些烦琐的小活儿。他觉得才华被埋没,整天坐着冷板凳,他有了离职的念头,想一走了之。

和高思聪相比,兰芊羽的处境更难。刚到能源组,她被组里的人穿小鞋、摆臭脸。她郁闷到想哭,一个人躲到没人的楼梯间里,靠吃薯片缓解压力、释放情绪。但兰芊羽没有让自己垮掉,也不想因此就放弃,她决定想办法让自己摆脱困境。

她收敛起一贯的直脾气,不再和领导对着干,不管领导安排什么活,她都满口答应,认真地完成。慢慢地,组里的人对她的态度发生了变化,她顺利争取到了参与可燃冰项目的机会,甚至后来,领导还主动把去法国实习的机会给了她。实习回来不久,就升了职,和高思聪拉开了明显的差距。

美国宾夕法尼亚大学研究发现,决定一个人成败的关键就在于抗挫力。

抗挫力弱的人,往往是碰上难题就搁笔,遇上沟壑就绕着走。而抗挫力强的人,就算坠入谷底,也不会听天由命,而会充分调动自己的潜能,努力改变糟糕的现状。

作家丁玲说:“逆境是事业之路上的不速之客,对于一个有思想的人来说,没有一个地方是荒凉偏僻的,在任何逆境中,它都能丰富自己。”

真正的强者,既乐见风景,也不惧风雨;既喜见寒梅,也无惧寒霜。

《长安十二时辰》有句台词:“这世上,存在着那么一些人,他们特别懂得站在高山望深渊,坠入深渊时攀爬。”

拥有抗挫力的人,即使身陷困境,也不会轻言放弃,而是一路升级打怪,逆风翻盘。

若想提升自己的抗挫力,不妨看看下面3个建议。

A. 摆脱受害者心态

你身边是否有这样的人:看着同事升职,就抱怨老板不赏识、不提拔自己;生活不顺心,就责怪孩子不听话、学习不认真,害自己操心;和朋友闹僵,就吐槽对方不体谅,让自己难堪。

只要碰上挫折,就把责任推给别人,觉得自己受伤害,这就是典型的受害者心态。

要知道,受害者思维,是阻碍一个人走出困顿最大的绊脚石。

唯有摆脱受害者心态,学会对发生在自己身上的事情负责,才能活得自信,实现破局。

B. 用终点思维看问题

所谓终点思维,就是站在事物发展的更长远的时间点上看问题。

很多时候,当你站在终点回头看时,你会发现,眼前的挫败并没有想象中那么严重。

杰夫·贝索斯说过:“如果你做的每一件事把眼光放到未来3年,和你同台竞技的人会很多;如果你的目光能放到未来7年,那么可以和你竞争的就很少了。”

打破原有认知,实现思维的升级,不仅是治愈心灵的良药,更是走出困局的钥匙。

学会用终点思维看问题,会让你收获更多突破自我的勇气,跨越人生的藩篱。

C. 建立心理免疫力

积极心理学家塞利格曼提出了“心理免疫力”概念。意思是,一个人的心理和身体同样具有免疫力。当我们遇到挫折时,假若你成功跨越一次,就相当于给心灵打了一针疫苗。下次再陷入困境时,心理就产生了免疫力,就算再难的事儿也能挺过去。

遭遇困境时,不妨多开怀大笑、多锻炼身体、多阅读书籍,默默蓄力,静待破茧成蝶的机会。

建立心理免疫力,是抵抗命运刁难、熬过低谷最好的方式。

海明威有句名言:“生活总是让我们遍体鳞伤,但到后来,那些受伤的地方,都变成我们最强壮的地方。”

人生之路,并非坦途。成功之路,更是荆棘密布。

真正的强者,面对挫折,可能会颓废一时,但不会沉沦一辈子。

愿你拥有一往无前的勇气,掌握好自己生命之舟的舵,乘风破浪。

棠唐