

青春物语丛书
QINGCHUNWUYUCONGSHU

逆境求生

西篱 著

沈阳出版社



面对挫折和痛苦

从心理上改造自己

寻找新的道路和目标

追求幸福，美梦成真

图书在版编目 (CIP) 数据

逆境求生 / 西篱著. — 沈阳: 沈阳出版社, 2001, 4
(青春物语丛书)

ISBN 7-5441-1601-8

I. 逆… II. 西… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第14305号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码110011)

鞍山新华印刷厂印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 字数: 150千字 印张: 8.875
印数: 1 - 6000册

2001年4月第1版

2001年4月第1次印刷

责任编辑: 潘晓翊

责任校对: 朱科志

选题策划: 潘晓翊

封面设计: 高禾

版式设计: 禾禾

定价: 17.00元

第一章 面对挫折和痛苦

- 身陷困境，你需要冷静和理性 /3
- 坦然面对不幸 /7
- 不幸的原因 /9
- 小心呵护心中的创伤 /15
- 幸福依然存在，你不可放弃它 /19
- 如果你自认为是不幸的，不幸会再次跟随你 /23
- 分析一下，不幸是谁的错 /29
- 总结一下，阴影是什么时候出现的 /37
- 不利的因素能否变为有利的因素 /47
- 假如是诅咒，也要把它变为祝福 /53
- 寻找走向成功的道路 /59

第二章 从心理上改造自己

- 分析一下自己的性格，找到弱点 /69
- 要改变命运，改变不良个性是关键 /75

- 你是否是个自卑的人 /83
- 你有哪些不好的习惯 /95
- 在较高的层次上思考人生 /104
- 心理暗示助你成功 /109
- 在思考中自我暗示训练 /116
- 良好的表达提高自信心 /121
- 重要的是与人沟通 /124
- 储备好自我的力量随时调用 /129

第三章 寻找新的道路和目标

- 热爱生命，把握环境 /139
- 准备一些探险精神，为目标起程 /145
- 目标的磁力牵动你前进 /151
- 致富的各种有效准备 /158
- 实现自我目标的条件 /168
- 自身资源的分析与挖掘 /172
- 寻找机遇，发展自己 /180

- 幻想可以创造财富 /184
- 潜意识的能量可以助你成功 /194

第四章 追求幸福 美梦成真

- 尝够了痛苦，幸福更加可贵 /207
- 生活当中，你都把握住了什么 /210
- 主动地生活，积极地创造 /226
- 追求幸福是人生的最高目标 /233
- 让自己心想事成的秘诀 /242
- 不允许不幸再次出现 /246
- 寻找最适合自己的生活方式 /250
- 忘记不幸，把世界上的所有幸运都唤回来 /262
- 最终目的：获得理想生活 /271

第一章

面对挫折和痛苦



NI JINGQIUSHENG

逆

境

求

生





●身陷困境，你需要冷静和理性

不幸的来源

是不幸使我们陷入困境，古往今来的人生总结，不幸的来源实际上很明了，有三种：

1. 先天背景不好，面对现实的困难无可奈何；
2. 他不一定就是不幸的，但他有不幸的感觉，结果自己真的就成了个不幸的人；

3. 由于时运差，他没有得到很好的机遇。

人是无法逃离这三种不幸的。

也可以说，这三种不幸并没有发生，但它时刻与你同在。

问题的关键，是看你以什么样的理性和态度去对待它。正是基于这种意义上的不幸，所以说，“我们无法生活在没有不幸的世界里”。

这话值得我们好好地思考。不幸是一个千百年来与人类发展纠缠不休的恶魔，更何况对于个体的人，只要你认为你不幸，它真的可能就降临到你身上。

所以，人类在享受成功的同时总备受不幸的折磨。

不幸与成功的关系

只有敢于直面惨淡的人生，不甘心受命运摆布，在承



受了来自不幸的一次次打击之后，真正的优异者才会迎来辉煌荣耀的成功。

因此，人生无常，大浪淘沙，优胜劣汰，成功当然是属于那些备尝艰辛而又异常顽强的人们！

人们在对成功、金钱、权力顶礼膜拜之时，不禁悄悄地哀叹，何年何月，成功之神才能对自己格外关照几分呢？

殊不知，成功的获得需要行动，在成千上万自怨自艾者的消极心态中，他们早已错过了一次又一次成功的机会。

纵观历史，横览世界，相信大家会得出这样一个出乎意料却又合理的结论，这个结论应该如同闪电一样照亮了漆黑的人生过程——成功的获得无一不是战胜了不幸而得来的！

也可以说，任何成功都是血汗与机遇的结晶！

面对不幸，显示出人与人的不同

对于人的品格、毅力来说，不幸也是一种最好的检验。在不幸面前，至少有这样几种人：

有的人一旦遭受了不幸的打击，便从此一蹶不振，成为被打垮的懦夫，变得无勇且无智，这样的人是不可救药的。

又有的人，在遭受了不幸的打击之后，并不知道应该如何反省自己，他不总结经验，但凭一腔热血，又勇往直前。

这种人，缺乏理性和冷静，常常如昙花一现。因为他有勇而无智，他即使在努力奋斗，也是盲目的。

还有一种人，在遭受了不幸的打击之后，他能够极快地审时度势，分析失败的原因，调整自身，再作规划，在



时机与实力兼备的情况下再度出击，卷土重来，化险为夷，再获成功。这种人智勇双全，成功之神常常关照他们不是没有原因的。

毫无疑问，一个人要获得成功，关键在于他的智与勇。智可叹，勇可赞，最最重要的还是智慧。

智慧是什么？是分析、思考和总结

古人说，“智”者，善于分析不幸、总结经验也！

历史就是由人们的智慧写成的，虽然生活的每个角落都会有不幸的阴影，但还是有无数的成功人士实现了自己的理想。为什么？因为他们拥有最需要的营养——智慧。

关于不幸的问题

每一个怀抱理想的年轻人都要学会冷静地思考和理性地分析，比如说下面这些问题，我们试着一个一个地来解决：

现在，请你先自问，然后思考。

1. 有没有人和你面对相同的不幸？人家是否克服了困难？
2. 你的不幸究竟是什么？是失业或被环境所迫？
3. 你的问题的关键是在于没有资金，还是缺乏兴趣？
4. 在没有更好的打算以前，你是否可以到学校工作？
5. 你能否从事社会服务？
6. 每一个人都要明白自己的不幸到底是什么，你明白吗？



7. 你的问题是金钱吗？如果是的话，有没有检查你自己理财是否得当？

8. 知不知道如何才能解决不幸？

9. 是不是只有我遭受这种不幸？

幸福与不幸

应该说，不幸经常是以我们的眼睛所能看得到的方式呈现出来的，如生、离、死、别等。

也就是说，人生之大不幸，不外乎生、离、死、别。

“活着的人都不幸福”，这是西方智慧者的感慨，它道出了人是生而不幸的。

但是如淋了一场大雨，或突然跌了一跤等，是日常生活中常会发生的事，你要是把它也看成是你的不幸，你这个人就太困难了。

当然，由于每个人的性格不一样，经历和遭遇不一样，他心目中的不幸，就有他明显的模式，在别人看来没什么大不了的东 西，也许对他来说，分量就大大不同。

不幸的规律

不幸是什么？这是个很难界定的概念。当然，我们可以把一切不如意的事，归纳为不幸，这是广义的不幸。

人们常说：发生两次的事情，必会发生第三次……

仔细深入思考，就会发现这话里面暗示着不幸的规律。

是的，如果冷静地思考，我们会发现不幸也是有规律可循的。



最起码刚开始你只是在无意识状态中，怀着若有若无的感觉，后来这种感觉渐渐成为一个事实，成为现实的情况。这样有感觉的情况下，不幸既不会突如其来，也不会事先毫无预兆。比如说你自己的身体，它的哪一部分会病变，不是一天两天的事情，它是有预兆和有感觉给你的。

所以，躲避不幸的一个最主要办法，就是探究必然不幸的规律，且深入了解其发生的原因及法则，才能规避不幸的降临而换来幸福。

●坦然面对不幸

不幸的分类

如果有人问你：你幸福吗？你会如何回答呢？当然，有人会回答说：我很幸福！但说不定也有人会直接说：我很不幸！

相信大部分的人是不会说出这样的答案的。这个幸福不幸福的问题，大家都会好好考虑一会儿的。考虑的结果，他们会说自己是“差不多”、“还好”、“普通”等等。

这才是客观的大多数。因为任何人或多或少都有不幸，完全的幸福是不可能的。

社会学家们将不幸分为三大类：

1. 面对现实，束手无策，无可奈何。

这样的不幸来自现实的方面，例如欠债、病痛或亲人亡故等。这与个人的背景有关，并不是每一个人都会有良



好的条件可以使他处处如鱼得水，每个人都有自己的局限，面对困难，有的人承受能力大些，有的人承受能力弱些。那些承受能力弱，甚至根本就没有什么承受能力的人，那就是他的不幸了。

2. 不幸的感觉。

我们说幸福是一种感觉，事实上，不幸在很多时候也只是是一种感觉。有的人心情好，他的天空便是一片晴朗。当他心情不好的时候，就觉得什么都不对了，沮丧的感觉，不幸的感觉，也可能就在这时候出现了。是的，有这样的情况，有的人消极和悲观，他不一定就是真的有什么不幸的事情，但是他会觉得自己不幸。并没有什么具体的不幸，而又有着不幸的感觉，甚至就认为自己的人生是个不幸的过程，这样的人是在暗示自己，虽然他不明白，事实上是他的暗示使自己真的就变得不幸了，这也是很可悲的。

3. 不幸是个严重的词，动不动就把它强加到自己头上。

生活中不如意的事情应该是很多的，困难也是有大小的。如果原是微不足道的小事，却归之于不幸，并且就悲悲切切地说自己是多么的不幸啊！追究起来呢，不过是外出忘了带伞却突然下起雨来，或者开车到外面时抛锚了……这样的事情人人都会遇到，如果也把它当做不幸，那你的人生也真是挺难过的。

在这三种不幸中，除了第一种不幸是真正的不幸，值得人同情以外，其他两种不幸真的是自己心理方面的问题。

而我们在生活当中会发现，大多数自己认为不幸的人，事实上就是这第二种不幸。这些人都该进行心理素质训练，



或者干脆给他一些真正的不幸。

至于第三种不幸的人，真的是大可不必的。虽然，某些时候，某些事情对当事人来说也算是不幸，但如果自己心胸开阔一点，气魄大一点，意志坚强一点，芝麻大的事，又何足挂齿！

不幸的原因

就像一些人的心理暗示会使自己趋于自己的所想，不幸有客观的和主观的两种。但无论是客观的还是主观的不幸，我们都可以分析一下它的原因：不幸是怎么一回事，它是怎么形成的，造成不幸的直接原因是什么，间接原因又有哪些方面？

社会学家和心理学家达成一致，他们将造成不幸的原因，归纳为社会的、自然的和自我的三种。

1. 社会的原因造成不幸

说社会的原因造成不幸，并不是简单地讲你所处的这个社会的好和不好，而首先是你对社会的适应。

每一个社会有每一个社会的特征，并且有它不同的目标、规范和要求，因此，它的大格局也就决定和影响了这个社会当中的每一个人的生活、生存和命运。因为任何一个人都离不开社会，都离不开他人的存在。每个人都是他人的参照物，是整个大关系网中的一环。

而每一个人，不得不与他所处的社会的其他人发生关系，处于社会关系中的每个人都有自己的意志和行为方式，他们都有自己的个性，也都有自己的追求和特殊利益。他



们都在想着要实现自己的目标，达到自己的目的。

结果，人与人之间不可避免地就会相互碰撞，会产生矛盾和冲突。可以说，这种矛盾和冲突是无处不在的。

即使是在一些比较亲密的关系当中，例如在夫妻这种人间最亲近的关系中，也会发生冲突。我们常常会听到夫妻双方都有自己的苦恼，都觉得生活不顺心，又很难把责任推到对方的头上去。

除了夫妻，父母与子女也会有各种各样的矛盾，会出现这样或那样的问题。

比如，我们爱说到代沟的问题，也就是说，两代人之间常常会因为观念、生活理想、生活习惯等差异，而发生不愉快的事。

所以，在人生的旅程中，任何人与他人要发生矛盾，都是无法避免的，至于与其他人相处过程中，要产生矛盾就更是处处可见的了。

人与人之间要产生矛盾，除了这些矛盾之外，个人与社会之间也会产生各种各样的矛盾。

所以说，到了社会学家那里，一切问题都清清楚楚、明明白白，任何社会问题，都是社会当中的人与人的问题人与社会的问题。比如说就业问题，每个人都希望有份称心如意的的工作，这也是人之常情。但是现实的残酷和竞争的激烈，使得你不得不放弃自己的理想，屈就一些并不理想的工作，从事诸如环卫、殡葬等不愿意干的工作，甚至失业。这样的時候，你与社会之间就产生了矛盾。

一个人与社会之间的矛盾，由于人与人不同，出现的



矛盾也不会一样。一个成熟的人和一个不成熟的人，一个有能力的人和一个没有能力的人，一个出身背景好的人和一个出身背景不好的人，都是影响他与社会的矛盾的因素。青年人所遇到的社会矛盾，与成年人所遇到的社会矛盾相比，就有一些特殊之处。

青年是人生的最佳时期，也是一个适应社会的过渡时期，是由少年向成年的过渡时期。在这个过渡时期里，青年人要逐渐离开家庭走向社会，他的社会角色正在发生着变化，社会对青年的态度也随之发生变化，不同的社会对他们也会有着不同的要求。

这就是一个最大的不同。如果你还在儿童、少年时期，你会处处受到社会与成年人的优待。不论是家长，还是社会其他成年人，都把你当作孩子看待，你受到特殊的关怀与保护、优待与宽容，大家都呵护你，把你看成未来的希望和支柱。

所以在儿童时代，人是很快乐的，因为他没有沉重的经济与生活负担，没有直接的社会责任。即使是做错了事，人们也会原谅他，因为他不过是个孩子，人们不会追究什么，也不会过度责罚他。就算是国家的法律，对于儿童、少年的一些违法犯罪行为，也采取有别于成年人的处罚原则。

但是当他成为一名青年，特别是到了十八九岁以后，无论是家长还是社会，都开始用另一种标准，即开始用成人的标准来要求、衡量他。

这个时候，也许你会有一种说不出的苦闷，你会感到他们的要求太严了。这都是因为你的角色变了，你的身份