



大海里没有礁石激不起浪花，生活中经不住挫折成不了强者。

上好挫折 这一课

Shanghao Cuozhe Zheyike

挫折是人生的一门必修课



不因幸运而固步自封，不因厄运而一蹶不振。

真正的强者，善于从成功中找到阴影，从挫折中找到光亮，时时校准自己前进的目标。

——易卜生

没有播种，何来收获；没有辛苦，何来成功；没有磨难，何来荣耀；没有挫折，何来辉煌。

王洪◎编著

中国华侨出版社

上好挫折 这一课

Shanghao Cuoze Zheyike

挫折是人生的一门必修课

★★★★★

王洪◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

上好挫折这一课:挫折是人生的一门必修课 / 王洪编著. —北京:中国华侨出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5113-2273-9

I. ①上… II. ①王… III. ①挫折(心理学) — 通俗读物 IV. ①B848.4-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 055995 号

●上好挫折这一课:挫折是人生的一门必修课

编 著 / 王 洪

责任编辑 / 骁 晖

装帧设计 / 孙希前

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 17 字数 / 218 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2273-9

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部:(010) 64443056 64443979

发 行 部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



对于每个人来说，面对人生的挫折是迟早要经历的必修课。挫折是让我们每个人更加成熟，不断改进自己和完善自己的途径。只要我们正确认识挫折，了解挫折，把握挫折，战胜挫折，挫折就像其他任何事物一样，可以为我们所用，指导我们人生的实践，让我们获得更多的成功。

但是，很可惜的是，现代很多人误解了挫折，认为挫折是自己前进路上的拦路虎，是阻挡自己成功的障碍，是让自己人生失意并充满痛苦的“刽子手”。其实，这样想是错误的。如果你这么对待挫折，那么挫折也就会永远紧紧跟着你，让你一生都困扰在挫折的恐惧当中，无法摆脱。

事实上，挫折对我们的人生是十分有益的，它是我们人生当中一笔宝贵的财富——它能够帮助我们更快地认识自己，更快地成长、成熟，让我们学会承受社会的各种压力，让我们学会面对各种困境，更能教会我们如何总结经验教训，获得最后的成功。挫折就像一位良师益友，为我们指明前方的道路；挫折也像一个灯塔，让我们明确前方进步的方向；挫折更像一位老人，告诉我们很多人生深刻的哲理。

你如何对待生活，生活就如何对待你。挫折对于每个人的意义，取决于我们每个人如何看待它。如果我们视挫折为洪水猛兽，为之色变，那么挫折对我们来说就是最可怕的敌人。如果我们视挫折为人生的课堂，那么挫折对我们来说就是最好的老师。用平和的心态去看待挫折，挫折就不再对我们构成任何威胁，用乐观的心态去对待挫折，挫折回报给我们的也将是快乐和安宁。

印度诗人泰戈尔说：“上天是为了考验我们每个人的意志，才给我们设下了重重障碍。”如果我们要面对挫折，战胜挫折，就要从改变自己做起，激发自己的勇气和耐心，让自己变得强大、坚韧，保持积极的心态，让自己乐观、豁达。只要我们抱着坚定的信念，勇往直前的斗志，开阔的胸怀，并且能够从挫折当

中总结经验，转变自己的思维，创新进取，那么挫折就会从失败转变为成功，成为我们人生的又一个机会和挑战。

所以，挫折和成功并不对立，而是成功道路上的一个过程。正如成功学家拿破仑·希尔说过的：“记住，我们不是失败，只是暂时没有成功。”

只要我们潜下心来，保持冷静和理智，我们就能从挫折这堂课上学到很多东西，而这些东西将丰富我们的身心，充盈我们的大脑，让我们更加睿智聪慧，让我们更加深刻而沉着。

只有经历了挫折洗礼的人，才能明白什么是真正的成功。也只有经历过挫折的人，才能永远保持奋发进取的状态。挫折不是要来阻止我们，而是让我们能够保持内心的激情，保持自己的渴望，保持最佳的生命力，在人生成功的道路上走得更远。

所以，让我们从挫折的误解当中走出，让我们重新审视挫折，善待挫折。抛却那些因挫折而带来的沮丧、失望、悲观，取而代之的是乐观、希望和进取。让我们在挫折的锻炼和洗礼下变得日渐强大，让我们在挫折的捶打和磨练中变得日渐坚韧，让挫折在我们人生前进的旅程当中留下精彩而不是遗憾的标记。

人生总是伴着风雨前行，只有读懂了挫折的人才有资格在人生的道路上尽情挥洒，大步向前，谱写自己生命中最美丽的乐章。

编者

2012年5月



第一章

挫折是人生的必修课

对于每个人的一生来说，挫折和困难总是如影随形，人生当中随时随地都可能遇到挫折。事实上，挫折对于人生来说并不仅仅意味着失败和痛苦，它也是人生的另外一种风景，是人成长锻炼的过程。如果你能够正确看待挫折，把挫折看成是人生一次受教育的机会，那么挫折回赠给你的，将是取之不尽的人生财富，是重塑自我的绝好机会。让我们认识挫折，正视挫折，端正自己的心态去迎接挫折，上好这堂人生的必修课，为我们未来成功奠定基础。

人生不如意十之八九 / 3

挫折是人生必然要面对的 / 5

人生的路，有鲜花也有荆棘 / 8

没有挫折的人生是不完整的人生 / 11

挫折是人生重重考验的关口 / 14

挫折和失败是人生的先导 / 16

挫折只是一种心理状态 / 19

挫折是人生的一堂必修课 / 21



第二章

挫折是人生一笔宝贵的财富

世人都逃避挫折，害怕挫折，但是岂不知挫折却是人生当中一笔宝贵的财富，只是很少有人能够真正认识到它的价值。只有那些身经百战，独具智慧的人才能够参透挫折当中所包含的哲理和意境。事实上，挫折比顺境更能够帮助人们尽快成熟、成功——挫折能够让你更清醒地认识自己，挫折让你能够尽快改变自己，挫折也能够让你学会如何坚持和勤奋，通过自己的努力去达到自己的目标。因此，我们都不要小看挫折，而是应该正视挫折，感谢挫折。只有这样，我们才能得到真正的成功。

挫折让你更清楚地认识自己 / 27

挫折能够帮助你尽快成长 / 30

挫折能让你不断改变自己 / 33

挫折让你学会谨慎小心 / 35

挫折让你学会自我激励 / 37

挫折让人有坚强的承受力 / 39

挫折教人乐观面对各种困境 / 42

挫折让人懂得如何成功 / 45



第三章

挫折对强者而言是一块垫脚石

法国著名作家巴尔扎克说过：“苦难对于强者来说是一块垫脚石，对于天才是笔财富，对于弱者却是万丈深渊。”挫折和困难并不可怕，就在于我们如何去看待它。如果你有足够的勇气去面对它，那么挫折就会在你面前不攻自破，无法成为你的阻碍。要克服挫折，就要让自己成为强者。

挫折，只有勇敢坚强的人才能克服它 / 51

挫折就像弹簧，你越弱它越强 / 54

对强者来说，挫折是一块垫脚石 / 56

挫折和困难能激发你克服困难的决心 / 58

克服挫折需要巨大的勇气 / 60

你自己就是最强大的武器 / 61

让自己在挫折当中越来越强 / 63



第四章

以积极的心态面对挫折

积极心态是我们成功的最大资产。积极心态对事业的成功有一种魔力，积极心态能够带来个性、灵感、热情和创造力。在遇到挫折和困难后，聪明的人都会选择积极的心态去面对。因为他们知道，消极地对待挫折，你就是生活的奴隶；积极地对待挫折，你就是生活的主人。因为即使你消极沮丧，自暴自弃，你也不可能改变所有结果。但是如果你积极面对，努力进取，那么你反而有可能尽快抓住每个机会，反败为胜。

拒绝让消极的观念进入大脑 / 69

不要让忧虑和不幸占据你的心灵 / 71

成功的秘诀在于心态积极 / 73

不要在犹豫当中错过机会 / 75

积极的心态让我们成为强者 / 78

积极态度的积极作用 / 82

用积极的心态去克服挫折 / 84



第五章

理智冷静面对挫折，抛却不良情绪

在面对挫折的时候，冷静是自己最好的武器。如果你因为失败而丧失理智，暴躁失态，那么你不仅失去了一次机会，更失去了日后的所有。但是，如果你用合理的情绪去应对，不要被那些不良的情绪所影响，你会很快走出挫折的阴影，重新迎来光明。

挫折本身不可怕，可怕的是你的情绪 / 91

怨恨会引火烧身，抱怨不如改变 / 93

一念之间有天堂，一念之间有地狱 / 97

平衡心理的砝码，保持心理平静 / 100

做一个管理自我情绪的专家 / 102



第六章

自信是战胜挫折的第一要义

一个人只有拥有强烈的自信，才会有勇气去面对困难和挫折，因为自信是一个人的精神支柱，人也只有在这样的支撑下，才会有所作为，甚至创造出奇迹。在我们的一生之中，信心是我们人生的塑造者，因为我们人生的蓝图事先就在头脑中构造好了，而推动我们将其变为现实的就是信心。没有信心的人在精神上是软弱的，一遇到困难就会选择放弃或者躲避。而所有到达成功巅峰的人，没有一个是缺乏信心的。信心让他们勇往直前，信心让他们披荆斩棘，自信让他们勇敢地迈出走向成功的第一步，并最终步入成功的殿堂。

失败不可怕，失去信心才最可怕 / 107

成功取决于坚定的自信 / 110

相信你自己才能从失败中站起来 / 112

相信自己比在意别人的看法更重要 / 116

充满信心的人永远击不倒 / 118

相信自己就一定能够做到 / 121

挫折后建立自信的 7 个步骤 / 123



第七章

淡化挫折，挫折就对你没有杀伤力

将 盐水冲淡的方法是注入淡水；将痛苦冲淡的方法只有放大胸怀。当我们将自己的胸怀放大，着眼于广阔的天地的时候，失败挫折后的痛苦就会冲淡很多，甚至会完全忘却。淡化挫折，是我们应对挫折的最好方法之一。只有保持一分平淡宽容的心境看待挫折，我们才能减小挫折对我们内心的伤害，挫折对我们就没有杀伤力。淡化挫折，我们才能轻装上阵，迎接我们未来更多的成功。

放开怀抱，不要把眼光盯在失败上 / 129

放平心态，以平常心面对各种挫折 / 131

你越看重挫折，挫折就越紧随着你 / 133

受挫后要学会拿得起，放得下 / 135

平淡心境，抱着随缘的观念看待得失 / 138

坦然面对人生中的一切困难和不幸 / 141

开阔心胸，不要让痛苦占据你的心灵 / 143

挫折也是很美妙的事 / 147

第八章

坚韧助你走出挫折和困境

世界上任何事物都替代不了坚韧的力量，它能够化腐朽为神奇，化绝望为希望，化失败为成功。无论遇到任何挫折和困境，只要我们坚持努力，哪怕一次只进步一点点，积累起来都将产生巨大的威力，以至于改变事物的结果和状态。坚韧是成功最需要的品质，有了坚韧，即使你天赋不高、条件局限，你也能够成功。但是失去了坚韧，你就永远失去了克服挫折和困难的力量。

挑战挫折需要坚韧的意志 / 153

只要坚持不懈就能创造奇迹 / 155

不要因为一时的挫折就放弃努力 / 157

不要被别人的拒绝吓倒 / 160

坚韧能够帮助你克服一切困难 / 162

攻克挫折的秘诀是：坚持，坚持，再坚持 / 164

坚持到底就一定能成功 / 166



第九章

乐观豁达，让挫折远离你

乐观是应对挫折最好的武器。只要你保持内心的乐观豁达，那么任何挫折和困难都无法对你造成伤害。只要它能够保持微笑面对，那么失败的痛苦就永远无法打倒你的内心。其实，真正的失败不是外在形式的失败，而是心态的失败。如果你无法乐观起来，无法再以健康积极的心态面对生活，那么你就真的失败了。但是如果你在挫折之后还能够相信明天，相信成功，那么你永远才是真正的赢家。

乐观豁达是战胜挫折的武器 / 171

将奋斗看成是一件快乐的事情 / 173

把挫折看成是一次游戏 / 176

乐观是保持身体健康的秘诀 / 178

微笑面对人生挫折 / 181

用阳光心态去拥抱生活的苦难 / 184

从沮丧中拯救自己的快乐 / 188



第十章

痛定思痛，从挫折中站起来

其实挫折本身并不可怕，最可怕的就是我们失去了重头再来的意志，失去了奋斗的决心。但是，一个真正的强者是不怕挫折的。他们总是能够从失败的痛苦当中很快走出来，在挫折的废墟当中站起来，尽快反思失败和挫折的原因，总结经验教训，并且将它运用于自己将来的事业当中。其实，只要我们能坚定信心，克服痛苦，我们就会发现失败其实是另外一种机会，它让我们在痛苦当中得到更多的磨练。在痛苦之后，反思自己，尽快从挫折当中站起来，才能走向真正的成功。

痛定思痛，反败为胜 / 193

从失败和挫折当中总结经验 / 196

从哪里跌倒就从哪里爬起来 / 198

挫折之后往往伴随着机遇 / 201

让挫折产生出最大效益 / 203

别人的经验有时候也可以拿来借鉴 / 206



第十一章

转变思维，从挫折中寻找转机

面 对挫折的时候，人们通常会被灰心绝望占据了头脑。其实，挫折并不是绝境，而只是暂时不成功。只要你能够保持冷静，克服恐惧，积极应对，寻找克服挫折的方法，那么就一定能够找到解决危机和困难的方法，转危为安。这需要我们打破自己原有的失败的思维，用新的积极的思维去面对它，把握机遇，敢为人先，那么挫折就会落荒而逃，你也会重新站在人生胜利的领奖台上微笑。

- 积极应变，变危机为奇迹 / 211
- 凤凰涅槃，从挫折中走向新生 / 213
- 随机应变，从绝望当中寻找希望 / 215
- 不要在等待中错失机会 / 218
- 转变境遇需要你积极付出行动 / 220
- 机遇偏爱有准备的人 / 223
- 面对机遇要善于把握 / 226
- 将错就错，从挫折中找到机会 / 229
- 思维独特，敢为人先 / 231



第十二章

战胜挫折需要不断自我超越

每个人最大的敌人其实不是别人，而恰恰是自己。如果一个人下定决心，为成功作出执著的努力，那么无论是怎样的困难和挫折他都能够克服，无论是多么恶劣的环境他都能够忍受。挫折和困难只是让他证明自己的一个过程。而想要成功，战胜挫折，就必须实现自我超越，不断地挑战自己，挖掘自己的最大潜力，克服重重困难，让自己更加完美，具备一个成功者的素质。当一个人真正战胜了自己，超越了自己，他就一定能成功。

战胜自己，我便是强者 / 237

挫折能够将人的潜能激发到最大 / 240

多次尝试，挑战自己 / 242

了解自己真正的价值 / 244

千万不要妄自菲薄 / 247

不断超越自己，让自己更加完美 / 249

打破自我设限，另辟蹊径 / 252