



心灵教育书系
XINLING JIAOYU SHUXI

Gan'en
Cuozhe

感恩挫折

关月玲◎编著

一次又一次的挫折，让我们一次又一次的成长！

一切挫折中都包含着希望，只要用心寻找，努力追求，总能够找到属于自己的美好未来。

西北农林科技大学出版社



心灵教育书系
XINLING JIAOYU SHUXI

*Gan'en
Cuozhe*



感恩挫折

关月玲◎编著

一次又一次的挫折，让我们一次又一次的成长！

一切挫折中都包含着希望，只要用心寻找，努力追求，总能够找到属于自己的美好未来。

西北农林科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩挫折 / 关月玲编著. -- 杨凌: 西北农林科技大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-81092-748-2

I. ①感… II. ①关… III. ①挫折 (心理学) — 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 216447 号

感恩挫折
关月玲 编 著

出版发行: 西北农林科技大学出版社

地 址: 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编: 712100

电 话: 总编室: 029—87093105 发行部: 87093302

电子邮箱: press0809@163.com

印 刷: 北京睿特印刷厂大兴一分厂

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 13

字 数: 234 千字

ISBN 978-7-81092-748-2

定价: 25.80 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

序言

俗话说：出名要趁早，这成了无数人拼搏奋斗的动力。前几天听到一个朋友说了一句话：失败要趁早。我觉得这句话说得好。我的一位朋友，工作总是不顺利，建筑工地干过，厨房打杂干过，送水干过，商场理货员也干过，可每一次都干不长，不是被老板炒鱿鱼就是自己辞职。原来，他曾经是个工厂小老板，过惯了颐指气使的日子，受不了被人呼来喝去的工作。

所以，与其说出名要趁早，还不如说，失败要趁早。年轻时遇到种种挫折千万不要抱怨，要以感恩的心态去对待它们，多经历几次失败，可以为日后的成功积累经验。一旦成功了，才能知道现在拥有的一切是多么的不容易，才会加倍珍惜这来之不易的成果。

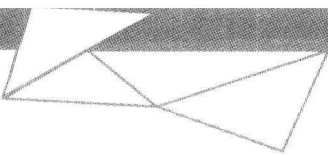
即使再失败了，也会屡败屡战，因为多次的失败已使他的心变得坚强，变得不容易被打倒。

自古雄才多磨难，人的一生不会一帆风顺。面对挫折，我们要以乐观向上的精神，积极进取的态度，坚韧不拔的毅力，勇于承担心勇气面对它，即使跌倒了也要勇敢地站起来，只有这样，才能在挫折中奋起，在拼搏中成功。

目录

第1章 人生永远不会一帆风顺——正视挫折

- 成长需要挫折 / 002
- 生活需要挫折 / 004
- 从容面对挫折 / 006
- 在挫折中寻找自我 / 008
- 成功的前题是不要害怕失败 / 009
- 一切都会过去 / 011
- 失败，永远只是暂时的 / 013
- 失败是差了一点火候的成功 / 016
- 锁定人生目标，倾注精神前进 / 017
- 青春，当与磨难同行 / 019
- 你具备了乐观的性格吗？ / 021
- 人生如茶 / 024
- 弯道如挫折，只有顺利过去才是赢家 / 025
- 挫折，是最好的礼物 / 027
- 断肠草对人生挫折的启示 / 029
- 挫折只是一座桥 / 031
- 刘墉谈失败 / 033
- 人生只有经历挫折才叫生活 / 036
- 失败并不可怕 / 038
- 自古雄才多磨难 / 039
- 挫折和产生挫折的原因 / 042
- 天下没有过不去的坎 / 043
- 失败并不可怕，怕的是不知道自己为什么失败 / 046



目录



学会从另一个角度看困境 / 048

你现在的挫折，是因为你以前走得太顺 / 051

第2章 阻碍我前进的是纸老虎——面对挫折

遇到挫折，你该怎么办？ / 054

教你如何面对人生的挫折 / 059

面对挫折要学会调节 / 062

勇敢面对挫折的磨砺 / 064

生活再苦也要笑一笑 / 067

懂得及时给自己一个安慰 / 068

只有坚强面对挫折才能走向成功 / 070

遇到挫折时，换一个窗口找快乐 / 072

面对苦难不低头，自强、积极、乐观面对 / 074

把自卑踩在脚下，微笑面对挫折 / 078

只有选择坚强才能拯救自己 / 080

请挫折“上一堂课” / 082

青春要经受得起挫折 / 084

如何渡过难关 / 086

学会凡事乐观，告别挫折迎向成功 / 087

学会从挫折、打击、逆境之中借力 / 088

看李敖为失败而笑 / 090

笑对挫折，笑对磨难（一） / 092

笑对挫折，笑对磨难（二） / 094

微笑面对失败 / 096

目录

- 青少年如何积极面对挫折感 / 099
- 把缺陷当作动力 / 101
- 如何对待磨难 / 102
- 应付挫折的心理学办法 / 104
- 遇到挫折时要看到自己拥有的 / 107

第3章 跌倒了要勇敢地站起来——不惧挫折

- 挫折可以打击我，但不能击败我 / 110
- 遭遇挫折并不可怕 / 112
- 改变心境，勇敢面对逆境 / 113
- 不怕输 / 115
- 阳光依然灿烂，斗志不该结束 / 117
- 失败了再爬起来 / 119
- 只要永不放弃，终将会成功 / 121
- 努力让逆境变出精彩 / 122
- 检讨挫折和失败，从而丰富你的人生 / 124
- 面对挫折打击，莫绝望，可以跑，可以奋斗 / 129
- 摔倒了也能赢得掌声 / 131
- 不要抱怨生活 / 132
- 把失败写在背面 / 133
- 没遇到“挫折”未必是件好事 / 136
- 挫折是走向成功的必经路 / 139
- 基辛格给儿子的信：遇见挫折怎么办？ / 140
- 面对挫折，永不畏惧 / 142

目录

- 不要为打翻的牛奶而哭泣 / 144
- 熊的不同选择 / 145
- 积极对待挫折，做情绪的主人 / 147
- 直面人生挫折，在挫折中奋起 / 149

第4章 你会看到更美丽的风光——感恩挫折

- 绝境是人生的醒悟与升华 / 154
- 感恩挫折 / 155
- 挫折也美丽 / 157
- 上天都是公平的 / 159
- 人性在“低谷”中闪光 / 161
- 挫折也是一种美 / 163
- 挫折让种子饱满，让生命顽强 / 165
- 挫折就是生命的财富 / 166
- 吃苦总会造就成功 / 168
- 挫折，是向自己挑战的时机 / 169
- 受伤的核桃树 / 171
- 逆境中崛起的天才 / 173
- 阻力和挫折有益于成长和提升 / 175
- 失败是条绳子 / 177
- 受了折射的阳光 / 178
- 经得起挫折，便能成就壮丽人生 / 180
- 醒悟在绝境 / 182
- 成为失败者的五大好处 / 184

目录

经历就是能力 / 186

跌倒让你成长，让你更加成熟 / 188

我们需要挫折帮助自己成长 / 190

失败，其实是一笔无形的财富 / 192

人生贵在磨练 / 194

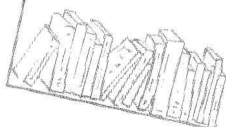
苦难是所好学校 / 195

失败是必须经过的考验 / 198

1850 次拒绝 / 199

第1章

人生永远不会一帆风顺
——正视挫折





成长需要挫折

挫折是什么？

失败说：“挫折是成长路上永远翻越不了的山，因为翻过一座，前方又会有另一座。”

懦弱说：“挫折是成长道路上的一片荆棘，会把人扎得遍体鳞伤。”

沮丧说：“挫折是被击倒后的眩晕，让人丢失信心，迷失前进的方向。”这时，淡定走过来对我说：“走自己的路，让别人说去吧。不管成长路上有多少挫折，你都要勇敢地走下去。”

你见过宝剑的锋利吗？宝剑的利刃是反复磨砺的结果，你闻过梅花的香气吗？梅花的清香是经过严冬腊月寒冷的考验才散发出来的，人也是这样，凡在历史上有所作为的人物，都是经过困难和挫折磨炼出来的。俄国著名的物理学家说：“平静的湖面训练不出精悍的水手，安逸的环境造就不出时代的伟人。”

挫折在人生道路上是不可避免的，我们不应该一遇到挫折就气馁。挫折本身并不可怕，可怕的是经受挫折之后的一蹶不振。对待挫折我们应该保持一种乐观的精神，这样才能由失败走向成功。古今中外，因为怀着乐观主义精神，而战胜各种艰难险阻并取得伟大胜利的人比比皆是。例如，牛顿发现地心引力的时候，全世界都在反对他；贝尔第一次造电话的时候，全世界都讥讽他；还有孙中山先生第一次在南洋演讲革命救国的时候，听讲的只有三个人……他们都因抱着乐观主义的精神，而为世人所称道，强烈而有效的乐观主义精神能使人们战胜全世界的盲从、恐怖、怨恨和反抗，



一个人缺少了乐观主义精神，就难免被各种恶魔吓败。

纵观历史，每一位伟人与名人，背后都有着不可言喻的辛酸与痛楚。其实，我们的成功也一样，要想成为一颗闪亮的珍珠，就要经受住磨炼，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。因为，胜利的挂冠是由荆棘编成的，成功的道路是由失败延伸而来的，经历失败原本就是一种成功，正如人要学会走路，就不能怕摔跤。其实，我们都是一颗珍珠，只要我们承受住困难，勇敢地面对，努力奋斗，就一定可以发出珍珠应有的光彩。

“我的奥运，我的梦。”从四年前的北京奥运，到今天的伦敦奥运，焦刘洋的QQ签名从没改变过。如今，她圆梦载誉回到黑龙江的老家。谈到夺冠后的内心感受，21岁的焦刘洋的一句话颇让人寻味：“如果四年前没有刘子歌拿金牌，而是我拿到金牌的话，就不会有今天的我。”

北京奥运会前，焦刘洋是女子200米蝶泳的夺冠热门，她甚至没把后来夺冠的刘子歌当做主要对手。但在“水立方”，她与刘子歌决赛时几乎同时触碰终点。可站在了最高领奖台上的不是她，焦刘洋深刻感受到了冠军与亚军差距如此之大。那一刻，她抱着教练痛哭失声。这场比赛，成为了两个人的分水岭。

在伦敦奥运会女子200米蝶泳决赛上，焦刘洋战胜了刘子歌和其他对手，夺得了梦寐以求的奥运金牌。在颁奖仪式上，焦刘洋流下了热泪。“上届奥运会感觉金牌擦肩而过，对我来说是一次完美的遗憾。这四年我确实奋斗了，也努力了，很辛苦，最后拿到这枚金牌我觉得很欣慰。”焦刘洋说。

焦刘洋在接受央视采访时表示，如果把北京奥运比作一个失误点，伦敦奥运是一个成功点。那么，在两点一线的四年之间，我学会了怎样去面对困难，如何变得更加坚强。言语间，透着焦刘洋成熟的心智，透着她感恩的心情。

不要逃避挫折，因为只有挫折才能让我们坚强，让我们自信，让我们



奋斗，让我们有更多的经历，让我们成长，成长需要挫折。

人生中，必须要经历失败，才有可能成功。

挫折磨难是锻炼意志和能力的好机会，挫折就像一道道游戏的关卡，如果你不认真，坚强地去面对它。你就不会尝到胜利的果实，取得良好的成绩。人的一生就是上天给每个人设置的一场大游戏，这个游戏中有快乐、有悲伤。那么这一个个挫折，一个个困难，就是我们要通过的关卡，这个关卡，你要耐心地去闯。有时你会跌倒，还有人因为残酷的挫折而逐渐丧失了坚持的信心，还有人没有被干扰，坚强地走了下去，获得了成功。

成长，需要挫折！

生活需要挫折

孟子曰：“生于忧患，死于安乐。”

人生不可能一帆风顺，也不可能永远坎坷不平。如果说人生就像一棵大树，那么上面一定挂满了苦难之果，等着我们去品味它，战胜它。战胜挫折，你会收获前进的勇气；战胜挫折，你会收获坚强的意志；战胜挫折，你会获得巨大的成功。

挫折令我坚强，挫折令我成熟，挫折令我在人生的道路上永不气馁地奔跑着……如果说人生是跑道的話，挫折是跌倒，如果说跌倒站不起来的话，那么我是弱者。什么是强者，强者是在人生跑道上跌倒了可以再站起来的人。我的生活需要挫折，因为我要成长；我的生活需要挫折，因为我要享受成功的喜悦；我的生活需要挫折，因为我要变得坚强。

人生道路没有一帆风顺的，总要经历些坎坷，每一次坎坷都是一次挫



折，每一次挫折可能是失败，失败并不可怕，可怕的是失败之后站不起来，不怕站起来没有勇气，只怕站不起来。曾经我为帮爸爸买衣服，捡瓶瓶罐罐赚钱，不料被我最好，最信赖的同学发现了，她四处传播，我的名誉因此也一落千丈，所有的同学都用低俗的眼光看我，个个都像调查户口似地询问家中的情况，我也因此脸红耳赤，我觉得我没有办法和他们相处，我只能活在自己的世界里，抚慰自己的痛苦，忍受着这些辱没，继续着我的“工作”，终于，我积攒下了一笔钱，我买下了一套运动装给爸爸，我把多余的钱买了件衣服给妈妈，我发现那一刻，好幸福好幸福，那时，我的泪水如同涌泉一般喷涌出来。我感动，因为我成功了；我感动，因为我成长了；我感动，因为我面对挫折没有屈服，没有退缩。

回望历史的星空，哪一个成功的人没有经历过挫折。司马迁遭受磨难，却写出了第一部纪传体通史——《史记》；屈原不受重用，却留下了千古绝唱——《离骚》；祖逖闻鸡起舞，才有了大将军的辉煌。可见，生活需要挫折。

高尔基的《海燕》中说：“让暴风雨来得更猛烈些吧！”可见，挫折可以使人有顽强的意志。没有挫折的人生不是精彩的人生，有挫折才有奋斗。面对挫折，不要悲伤，不能气馁；面对挫折，不要灰心，不能消沉；面对挫折，要奋勇争先，勇往直前。挫折是成功的基石，人生的必须，生活需要挫折。

动物和人一样，也需要挫折。我见过一只乌龟，它不愿意待在大大的盆里，享受衣食无忧的生活，它踩在同类的背上，一次又一次地攀爬，虽然它每一次都没有爬出去，但它仍然在坚持，没有停止，直到它爬出那堵高高的“围墙”，我们都不忍心将它再放回去了，只能任随它在马路上乱闯，我们清楚，它很快就会被抓回来或者就这样失去生命，乌龟也清楚，但还是继续向前走去，是挫折，告诉它不要放弃。不久，一辆车开过，它就此结束了自己的生命。我们都为它感慨。它只有这么短时间的自由，却一点一滴地攀登着，让我们不得不佩服，当我们遇到和这面“墙”一样高



感恩挫折 >>>

的困难时，我们都不知道自己能不能也像它一样越过去，面对挫折，我们为何不学一学这只苦命的乌龟呢？

生命短暂，不要坚持自己不应该坚持的事情，更多地，不要不坚持自己应该坚持的事。面对挫折，我们应该选择坚持。挫折，让我们学会如何坚持，让我们学会如何坚强，如何成长。

从容面对挫折

前天，孩子期中考试成绩出来了，除了语文成绩略有提高外，数学、英语全都下降了好几分，名次也一下子比上次的月考下跌了100多名，在整个年级里已经排到了200名开外。这是孩子升入初中后的第一次期中考试，中午学校就把孩子的成绩通过家校通发到了我的手机上。

那天晚上孩子的情绪非常低落，一进门就眼泪汪汪地对我说：“妈妈，对不起，我这次没考好。”说完就止不住地流泪。我轻松地说：“没事，宝贝。没考好就没考好，妈妈不批评你。快来吃饭吧，妈妈给你做了一大堆好吃的，还要祝贺你没考好呢。”听了我的话，孩子愣了，难过地说：“妈妈，你是在讽刺我吗？我没考好，还有什么好庆祝的呢？”我知道自己话没说明白，连忙真诚地跟孩子解释：“不是的，妈妈不是那个意思。妈妈是真的为你这次没考好而开心。你想想，从小到大，你的成绩一直在班里名列前茅，并且还是在什么课外班都没有参加，除了老师留的作业之外一个字都不写的情况下取得的。因为你的成绩始终很好，所以周围的人都夸你聪明，就连妈妈，也一直把你的聪明挂在嘴边。这些都让你也觉得你自己足够聪明、足够优秀了。所以你需要一次挫折，它远比你的成功对你



的成长，你的未来更有价值。”

孩子认真地听我说，似乎明白，又似乎没有明白。我接着对孩子说：“妈妈小时候也一向成绩优秀，从小学到初中一年级全都是全校前三名。可是从初二开始，因为开始学物理、化学，我的成绩便直线下降了，一下子就跌到了中等左右，我拼命努力也赶不上去，内心又受不了这巨大的落差，一度十分自卑，好久好久都没有从失败的阴影中走出来。所以后来才被迫放弃了大学，只读了师范学校。后来我明白了，就是因为我的抗挫折能力太差，才会经不起任何的打击，一度消沉下去。在后来的生活工作中，妈妈经历了更多的失败和挫折，却反而能够屡败屡战，收获一个又一个的成功和快乐。所以我很庆幸你能早点遇到失败，因为你的成长需要挫折。”

孩子破涕为笑，说：“妈妈我明白了。我一定珍惜挫折，并且微笑着面对失败，像妈妈一样，坚强勇敢。我以后要好好努力，下次一定会考好的。”边说边笑与我吃饭聊天，看着他生动灿烂的笑脸，我知道他已经从那浓重的挫折阴影中走了出来，

是啊，我们每个人在成长的过程中都会遇到很多不可预料，也无法预期的事情。成功固然让人欢喜，赞美固然令人渴望。可是仅有这些远远不够。生活本身是那么的复杂与丰富，哪怕我们真的倾尽全力都无法完全避免那些不如意。只有经历过挫折，面对过失败，承受过轻视，忍受过委屈，我们的心灵才会更加强大。也只有经历过失败与挫折，我们才会更加客观地认识自己，不再盲目地自信和乐观。我对孩子说：“在你今后的学习、生活、工作和情感中，你不可避免地还会遇到更多更大的挫折，无论如何，妈妈都希望你能以一颗平常心对待，直面失败，感谢挫折，你的人生才会因此更加丰富而美丽。”

其实无论是我们自己，还是我们的孩子，都需要这种从容面对挫折的心态。人生不能没有失败，成长更是需要挫折，让我们为挫折举杯，只要有了足够承担挫折的勇气，有了因挫折而激发的努力，相信成功一定在挫折的背后与我们微笑相望。



在挫折中寻找自我

林肯说：“我们关心的，不是你是否失败了，而是面对失败你能否无怨。”

挫折也是人生的一种美丽，但这种美丽有多少人体会过，谁敢说他在人生的道路上没有受过半点挫折？挫折就像一块绊脚石，它多少次阻碍了你前进的步伐和道路，多少人曾经想绕过而不是跨过？我们应该感谢我们所遭受的挫折，因为它使你坚强，它让你鼓起勇气面对以后的人生旅程，当你跨过它时，就像抛下一个沉重的包袱，对于过往。

挫折可以一去不复返，也可以无数次地出现在我们的面前，似乎没有人能够体会自己面对挫折时的坚强和软弱；假如每个人都在挫折面前一蹶不振，又有多少个人能够完全自立呢？

挫折无处不在，没有人能够万事如意，没有人能够一帆风顺。因为，人生的每一步都不会平坦，人生前进的道路总是曲折的，正如地球的凹凸不平一样。没错，没有挫折，树不能在雷电的打击下顽强地生长；没有挫折，鲜花不能开得如此灿烂；没有挫折，如今世上的万物不能生长。

卡莱尔创作《法国大革命》这部巨著时几乎耗尽了半生的心血。法国大革命是一部冗长而复杂的历史，要把它用文学性的语言创作出来，可以想象那有多么艰辛和困难。然而书成之即，在他朋友家里，一位女佣人居然把它当作废纸扔进了炉膛，付之一炬。年迈的卡莱尔为这份书稿几乎奔走一生。他颤抖着身子哭了：“上帝啊，为什么？为什么？”老境颓唐的卡莱尔把自己锁进屋子。