

人生成熟的必由之路

恰到好处的挫折

超越挫折心理学

牧之◎著

因为有弯路、挫折、痛苦、伤害……

• 所以人生虽不完美却圆满

台海出版社

人生成熟的必由之路

恰到好处 的挫折

超越挫折心理学

牧之◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

恰到好处的挫折:超越挫折心理学/牧之著. —

北京:台海出版社,2017.3

ISBN 978-7-5168-1349-2

I. ①恰… II. ①牧… 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(2017)第050903号

恰到好处的挫折:超越挫折心理学

著 者:牧 之

责任编辑:阴 鹏

装帧设计:MM末末美书

版式设计:阎万霞

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街20号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:廊坊市华北石油华星印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:150×210 1/32

字 数:108千字

印 张:7

版 次:2017年6月第1版

印 次:2017年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1349-2

定 价:26.80元

版权所有 翻印必究



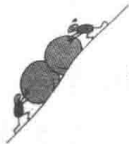


在漫长的人生中，我们总会遇到这样那样的挫折。成长的过程绝非一帆风顺，而是曲折坎坷，挫折丛生。挫折是人生必经的历程，是迈向成功殿堂必经的关口。

巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的进身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”生活中的挫折是不可避免的，既有正向又有负向功能：既可使人走向成熟、取得成就，也可能破坏个人的前途。关键在于你以怎样的心态、怎样的面貌去面对挫折。

历史上那些名人志士，哪一个没有在自己的生命之旅中遭受过挫折？然而他们凭借超人的心理素质和坚韧意志，将在别人看来不可逾越的挫折踩在了脚下，迎来了生命中的春天。一生孤苦不幸的贝多芬在双耳失聪之后，仍不忘告诫自己：要扼住命运的喉咙；海涅生前最后8年，手足瘫痪，视力微弱，但生命之火不灭，吟出了大量闻名于世的优秀诗篇；意大利旅行家马可·波罗曾蒙受牢狱之灾，但他没有一蹶不振，而是在热那亚的监狱里口述出蜚声世界的《马可·波罗游记》……他们的勇气产生于斗争中，产生于同困难的顽强抗争中。

挫折是对一个人心理的挑战，是对一个人勇气的验证，是对一个人意志的考验。只有那些经不起风浪，不敢接受命运挑战的人，



才会被挫折吓倒，对于真正心中充满了热情，怀有坚定信仰的人，挫折不过是一顿午饭中吃出来的一粒小石子，第一次咬到时也许是碰痛了牙齿，但只要辨清它的方向，确定它的位置，就可以把它从口中的食物中分离出来，并抛弃它。

人，不经磨炼不成才；事，不历坎坷难正果。挫折和失败不仅是人的生命中不可避免的重要组成部分，而且它的出现可能使人的生命更加绚丽多姿。生命似洪水奔流，若一马平川，水势必然平缓，只有遇到岛屿和暗礁，生命之水才能激起美丽的浪花。

梅花香自苦寒来，阳光总在风雨后。挫折可以磨炼我们的意志，可以丰富我们的阅历，可以增长我们的见识，可以坚定我们的脚步；经历过挫折，可以让我们的双腿更加有力，可以为我们今后的人生道路做好铺垫，可以使我们在无数次的锤炼中臻于成熟、完美和强大。只有战胜了挫折，超越了挫折，我们才能品尝扑鼻的梅香，才能看见美丽的彩虹。

那么，这样的挫折，谁又能不说是一种有益的挫折呢？

本书是献给正在人生路上与命运搏击的广大读者朋友的一份厚礼。书中深入剖析了种种挫折心理及其背后的深层原因，引导你在挫折中如何调适心理、掌控情绪，教给你应对挫折的技巧和方法，从挫折中成长，获得坚强勇敢的个性品质。

希望本书能带给你一份成长的欣喜，一个健康的心态，一种进步的动力，一些改变的勇气 and 一颗不断超越的进取心。只要你能坚定信念，勇敢接受命运的洗礼，直面挫折，战胜挫折，超越挫折，你就可以最终拨云见日，踏上成功的大道，登上人生的巅峰。

悦纳生命中的每一次挫折

- 心态决定成败 / 002
- 积极心态的神奇力量 / 004
- 精英心态造就精英 / 005
- 你是否陷入挫败的心态 / 007
- 不悲观失望，就没有绝望 / 010
- 逆境中保持心灵的自由 / 012
- 学会在逆境中微笑 / 014
- 笑对挫折，笑对人生 / 016
- 从挫折中体味人生快乐 / 017
- 改变天气，不如改变心情 / 020

第二章

情商是抵抗挫折的铠甲

- 情绪失控，你就输了 / 024
- 战胜情绪的摇摆效应 / 026
- 挫折难敌心平气和 / 028
- 所谓好脾气，就是情商高 / 030



恰到好处的挫折

- 与负面情绪友好相处 / 032
- 管理和调控你的情绪 / 033
- 恰到好处的宁静 / 035
- 受挫中的情绪管理 / 037
- 驾驭自己，打败挫折 / 039
- 掌控情绪，掌控挫折 / 042
- 做情绪的骑师，让挫折臣服你 / 043

第三章

打败内心的“胆小鬼”

- 直面内心的恐惧 / 048
- 不要自己吓唬自己 / 049
- 大着胆子去做就是了 / 051
- 赶走心中的“胆小鬼” / 052
- 摆脱对失败的恐惧 / 054
- 克服怯懦这一性格缺陷 / 056
- 训练自己不再恐惧 / 058
- 从恐惧中彻底解脱 / 060
- 征服生命中所有的恐惧 / 062

第四章

你若一勇敢，挫折就软弱

- 勇气，通往成功的桥梁 / 066
- 不畏挫折，勇敢前行 / 067
- 置之死地而后生的勇气 / 070
- 敢想敢做，敢拼敢闯 / 072

幸运之神只眷顾勇敢者 / 074

成功需要敢于行动的勇气 / 076

像勇士一样去战斗 / 078

靠勇气征服命运的巅峰 / 081

暗夜中点亮信念的心灯

信念激发身心潜能 / 086

摆脱笼罩心头的自卑感 / 088

可以有挫折，不能没自信 / 090

先打败自己，后打败挫折 / 093

挫折中扬起信念的风帆 / 094

自信的心态，胜利者的姿态 / 097

永恒的信念，生命的支点 / 099

在心中点一盏希望之灯 / 102

信念如炬，照亮坎坷人生 / 105

坚定信念，叩开成功之门 / 107

第六章

与挫折为友，以挫折为师

失败给你当头一棒 / 110

把挫折当作上苍的礼物 / 112

从跌倒中学会走路 / 114

在挫折中历练成长 / 116

不经严寒，怎得梅花芬芳 / 118

经受命运的暴风骤雨洗礼 / 120



以失败为师，更以失败者为师 / 122

在挫折这所大学中锤炼 / 125

上好苦难这一人生大课 / 127

感谢挫折的折磨和馈赠

感谢每一次挫折 / 132

感恩逆境，接纳苦难 / 134

拥有感谢挫折的豁达胸襟 / 136

感谢命运赋予的幸与不幸 / 137

感恩让所有人都快乐 / 139

感恩人生，精彩不停 / 141

感谢曾经的挫折和错误 / 143

向生命中的一切苦难感恩 / 147

修炼一颗感恩的心 / 150

在最深的挫折中遇见最美的风景

挫折来临，坦然面对 / 154

培养承受悲惨命运的能力 / 155

挫折中做好自我调整 / 158

低潮中来点自励正能量 / 161

耐心等待春天的来临 / 163

风雨之后现彩虹 / 165

生命之花在绝境中盛开 / 167

失势中积蓄能量，反败为胜 / 170

善待失意，走出低谷 / 173

低谷中铸就生命的辉煌 / 175

第九章

愈挫愈奋，人生终将翻盘

失败是人格的试验地 / 180

人生是场永不停歇的战斗 / 182

练就战胜厄运的刚毅个性 / 184

以意志之剑在挫折中开路 / 186

挺住，意味着一切 / 189

咬牙坚持到最后胜利 / 191

不忘初心，方得始终 / 193

百折不挠，坚持不懈 / 195

愈挫愈奋，没有过不去的坎 / 197

树起屡败屡战的精神大旗 / 199

屡败屡战，成为自己的英雄 / 201

第十章

挫折测试：战胜自我，超越挫折

你的情商指数如何 / 204

你的抗挫折能力强不强 / 206

你是否掌握了成功的秘诀 / 209



第一章

悦纳生命中的每一次挫折

心态决定成败，成功是一种心态，失败也是一种心态。生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。面对挫折，积极的心态最重要。无论面对悲伤还是逆境，乐观能扫除一切阴霾。

以积极乐观的心态面对人生的挫折，心灵会更潇洒豁达，生活会更绚丽精彩，人生会更自由豪迈。



心态决定成败

每个人都处在一定的社会环境和自然环境中，长期以来，我们已习惯于认为是环境制约了我们。其实，真正制约我们的并非是环境，而是我们的心态。在通往成功的路上，能否有一个良好的心态，直接影响着我们对周围事物的理解，决定着我们的成败。

心态的不同会直接影响一个人对事物的认识。不同的人对同样的事物有截然不同的认识和反应。即使是同一个人，在不同的心态下对相同事物的认识和反应也有迥然不同的情况。

事实上，心态在很大程度上决定了我们人生的成败。心态可分为积极心态和消极心态。积极心态的特点是信心、希望、诚实、爱心和踏实；消极心态的特点是悲观、失望、自卑、虚伪和欺骗。积极心态有助于发挥潜能，吸引财富、成功、快乐和健康；消极心态则排斥这些东西，夺走生活中的一切，使人终生陷在谷底，即使爬到了人生巅峰，也会被它拖下来。

一位微软的招聘官员曾对一个记者说：“从人力资源的角度讲，我们愿意招的‘微软人’，首先应是一个非常有激情的人：对公司有激情、对技术有激情、对工作有激情。可能在一个具体的工作岗位上，你会觉得奇怪，怎么会招这么一个人，他在这个行业涉猎不深，年纪也不大。但是他有激情，和他谈完之后，你

会受到感染，愿意给他一次机会。”

始终以最佳的精神状态工作不但可以提升个人的工作业绩，而且可以给公司带来许多意想不到的成果。

麦克是一个汽车行的经理，这家店是20家连锁店中的一个，生意相当兴隆，而且员工都热情高涨，对他们自己的工作表示骄傲。

但是麦克来此之前，情形并非如此。那时，员工们已经厌倦了这里的工作，甚至认为这里的工作枯燥至极，公司中有些人已打算辞职，可是麦克用自己昂扬的精神状态感染了他们，让他们重新快乐地工作起来。

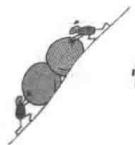
麦克每天第一个到达公司，微笑着向陆续到来的同事打招呼；他把自己的工作一一排列在日程表上；他创立了与顾客联谊的员工讨论会，他时常把自己的假期向后推迟。总之，他尽一切的热情和努力为公司工作。

在他的影响下，整个公司变得积极上进，业绩稳步上升。他的精神改变了周围的一切，老板因此决定把他的工作方式向其他连锁店推广。

那些每天精神饱满地去迎接人生的挑战，以积极的心态去发挥自己才能的人，都能充分发掘自己的潜能，克服挫折，进而获得成功。

感悟挫折 超越挫折

如何看待人生、看待挫折，由我们自己决定。无论在哪种环



境中，我们都有一种最后的自由，就是选择自己正确的心态。心态，才是决定成败的关键。

积极心态的神奇力量

挫折面前，我们一定要保持一种积极的心态。在很多情形下，只要稍微调整一下我们的心态、我们的视点，使它处于良好的状态，我们就可以获得一个全新的环境感受。

我们的态度决定了我们的未来，它能够把扎根在我们心灵中的思想转化成有形的现实。对于那些被积极的心态所激励而成为成功者的人来说，任何挫折和逆境，都会同时产生一粒等量或更大能量的种子。

亨利·凯撒是一个成功的人，使用他的名字注册的几个公司拥有10亿美元以上的资产；同时，他的慷慨和仁慈使许多人能以很低的费用得到治疗。所有这一切都是因凯撒的母亲在他心田里播下了善良的种子。

玛丽·凯撒给了她儿子无价的礼物——教他如何发掘人生最伟大的价值。

在工作一天之后，玛丽总是花费一些时间做义务保姆工作，帮助不幸的人们。她常常对儿子说：“亨利，不从事劳动，就不能完成什么事情。如果我什么也不遗留给你，只留给你勤劳的意

志，那么，我依然给你留下了无价的礼物——劳动的欢乐。”

积极的心态鼓舞着人们的自信和意志，在强大的毅力面前，没有什么困难是不能克服的。当你认识到自己积极心态的那一天，也就是你遇到的最有价值的一天。

积极的心态能成就你高贵的个性，是你成功的法宝，是你前进的动力，是你战胜挫折最有力的武器。积极心态能够使你获得人生中最有价值的东西。它能帮助你克服困难，发现自身的力量；它能帮助你走到竞争者的前面。

感悟挫折 超越挫折

心态是一种世界上最神奇的力量。希望和鼓励的积极心态，能让你战胜挫折，将人生提升到更高的境界；失望、怨恨和悲观的消极心态，则让你害怕挫折，使人生步入灰暗的境地。

精英心态造就精英

伟人的心态比常人更积极。西方思想家马尔比·巴布科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是认为成功有赖于某种天才，某种魔力，某种我们不具备的东西。”多少人因这一念之差而与成功背道而驰！

从成功学的角度来看，心态只有两种：积极和消极。面对相

同的夕阳，有人低叹：“夕阳无限好，只是近黄昏”（李商隐），这是一种心态的写照。

有人反对说：“但得夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”（朱自清），这是一种心理状态。

而有人则高歌：“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”（叶剑英），这已全然是另一番境界。

人与人之间只有很小的差别，但这种差别却往往造成了人生结果的巨大差异：差别的产生来自人生的态度积极与否。

美国成功学院对 1000 名世界知名成功人士的研究结果表明：积极的心态决定成功的 85%！

我们回想一下身边的人和事。同样都是聪明的孩子，学习成绩却有好坏优劣之分；学习不好，不是智力问题，而是不认真听讲，不认真做作业。“认真”是什么，认真并不是智慧，而是“心态”！同样是工人、职员，有人为五好员工、劳动模范，有人却为阿混，真正的区别仅在于谁更积极、更努力、更负责，而不主要取决于聪明才智和技能。积极、努力、负责都是“心态”。社会精英、领袖伟人，他们的成就取决于其付出甚至牺牲。愿意付出、牺牲，绝非方法问题，确确实实来源于心态。

让我们来听听两位举世公认的成功者，他们是怎么说的，其中一位靠“实干”而蜚声世界，另一位则靠“空想”流芳百世。他们就是天才的发明家爱迪生和天才的理论物理学家爱因斯坦。爱迪生说：“天才是 99% 的汗水，加 1% 的灵感。”爱因斯坦说：

“人们把我的成功归功于我的天才，其实我的天才只是刻苦而已。”

不明白这个道理，就容易埋怨责怪：埋怨社会无机会，世道不公平，责怪别人冷漠无情，责怪自己生不逢时……可是我们想过没有，无论在任何社会环境里，总有人充满希望、快乐和幸福。

“任何时代，都是发挥你个性潜能的时代！”关键就在于，任何事物都有积极的一面和消极的一面，这就要看你的心态是积极的还是消极的。如果你是积极的，你看到的就是乐观、进步、向上的一面，你的人生、工作、人际关系及周围的一切就都是成功向上的；如果你是消极的，看到的就是悲观、失望、灰暗的一面，你的人生自然也就乐观不起来。

感悟挫折 超越挫折

心态不同，人生有天壤之别。成功的心态将你导向成功，失败的心态将你带向失败。要成为一个非凡的成功者，就要具备能经受任何失败打击、超越一切挫折的非凡心态。

你是否陷入挫败的心态

卡维娜是家庭中最小的一个孩子，自出生后一直体弱多病。她开始懂事时，便发现自己可以通过生病来引起忙碌不停的母亲的关心，当感冒发烧待在家里时，母亲会念书给她听、拥抱她、