

李林峰 / 著

当奋发的你遭遇逆境，  
你需要榜样的力量！



强化心理韧性的必修课

# 逆境力



SAMPLE  
TEXT

揭开强者成长之秘，  
献给永不言弃的你！

南海出版公司

# 逆境力

强化心理韧性的必修课

李林峰 / 著



NIJINGLI

南海出版公司

·海口·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

逆境力：强化心理韧性的必修课 / 李林峰著. —  
海口：南海出版公司，2016.11  
ISBN 978-7-5442-8542-1

I. ①逆… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 248021 号

NIJINGLI: QIANGHUA XINLI RENXING DE BIXIUKE

## 逆境力：强化心理韧性的必修课

---

作 者 李林峰  
责任编辑 曾科文 孙翠萍  
出版发行 南海出版公司 电话：(0898) 66722926 (出版) (0898) 65350227 (发行)  
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编：570206  
电子信箱 nhpublishing@163.com  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司  
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
印 张 17  
字 数 197 千  
版 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-8542-1  
定 价 36.00 元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 序 言

-----  
强者，都是从逆境中走出来的

柳树说：就是把我倒着插，我也能成材。

在这个世界上，所谓的成功，并不是说你有多聪明，也不是要你出卖自己，而是看你是否可以笑着越过重重难关。准确一点说，就是指一个人的逆境力。所谓逆境力，我们可以这样理解，它是指我们面对逆境或者失败时的反应能力，是一种不败于任何逆境的生活态度和思考方式。逆境+绝望=成熟+机遇！别林斯基曾经说过：“逆境是最好的大学。”每一个强者，都必须通过这所“大学”进修才能成为真正意义上的人才。在我看来，逆境成就强者，逆境造就人才。

梅花之香，来自凛冽的寒风。司马迁被汉武帝处以宫刑，但在当时的情况下，他创作出了中国第一部纪传体通史——《史记》。越王勾践，卧薪尝胆，最终击败了吴国。许多成功人士的背后，都有满满的心酸回忆。孟子说：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

人想成就一番事业，就需要在失败面前重新站起来的勇气和智慧。逆境≠绝路，对于坚强的人，逆境只会使他更加坚毅。天降奇才，盛唐时期

的李白，其一生郁郁不得志。虽然豪笔一挥，书就千般壮丽，张口一吐，就是半个盛唐，但是心高气傲的李白，却非同流合污之人。他怎会摧眉折腰而事权贵？所以因此连遭贬谪。可是身处逆境的李白并没有灰心丧气，而是仰天大笑出门去。他没有惧怕困难，却把困难踩在脚下，放情于山水之间，书就了千般壮丽篇章。

巢穴里的鹰雏，无法傲视大地；不经变态的蝴蝶，只能仰望苍穹。漫漫人生路，唯有经得起逆境的考验，在逆境中奋发向上的人，才是生活的强者，人上之人。

生活不是你想象的那么容易。有苦才有甜，有悲才有喜，苦难只是一时的痛苦，幸福正在等待着你。

序言：强者，都是从逆境中走出来的 1

## 第一章

### 逆境随时都在，人生必须不断攀登

- 一、你的人生现在是上坡路还是下坡路 002
- 二、逆境、顺境，真的隔着地狱和天堂那么远 004
- 三、在你最安然时，逆境常是不速之客 008
- 四、必然的逆境中不会诞生幸运儿 010
- 五、逆境是脆弱者的致命伤 013
- 六、向逆境低头=“返老还童” 016
- 七、逆境是自强者的弹跳板 018
- 八、从今天起，做一个“抬起头、向上走”的人 021

## 第二章

### 找回你的平常心，方能克服自身的脆弱

- 一、接受事实是逃脱逆境的第一步 026
- 二、跌入人生低谷是一次启迪心灵的大好时机 030



三、让你痛苦的是心态，而非事件本身	032
四、要想获得新生，就要消灭旧思想	034
五、别再问“为什么倒霉的总是我”	037
六、所有不幸都只是人生的短暂逗号	039
七、流言蜚语伤不了大度之人	042
八、用坦然的微笑感恩命运的馈赠	046

### 第三章

#### 先坚定二百分的自信，而后立即行动

一、自我设限是绝境逢生的最大劲敌	050
二、“我很重要”，不要小看自己的价值	053
三、谁都可以创造奇迹	056
四、战胜自卑的10条锦囊妙计	058
五、躺着思想，不如站起来行动	062
六、再好听的借口也于事无补	065
七、抓住每一根救命稻草	068
八、此时没必要想得过于长远	070



## 第四章

### 别让坏情绪拖了你的后腿

- 一、千万不要让负面思维向内折射 074
- 二、别怕，黑暗般的迷茫其实一捅就破 077
- 三、自暴自弃是懦夫所为 080
- 四、生气是伤害自己，争气是成就自己 083
- 五、把时间都浪费在抱怨上的人最可悲 086
- 六、耐得住独自鏖战的寂寞，才能等来成功 088
- 七、让那些无根据的忧愁顾虑像雪花一样消融 092
- 八、负疚感，不可忽视的逆境情绪 095

## 第五章

### 永不放弃，最后一刻也有翻身的可能

- 一、最先放弃的人总会最先失败 100
- 二、既然选择了远方，注定风雨兼程 103
- 三、向着目标毅然前进，全世界都会让路 106
- 四、带来质变的，一直都是那些最后的量变 109
- 五、“再试一次”比“最后一搏”更加可贵 113
- 六、在绝望之时，有风险的方法也值得一试 117
- 七、与生命相比，一切都微不足道 121
- 八、可以不成功，但一定要成长 125



## 第六章

### 分析自己的优劣势，做逆境中的智者

- 一、日子难过，更要认真理智地过 130
- 二、把自己的优势列成一个清单 133
- 三、你可以使用三种才智解决问题 136
- 四、完善自己的优势，不在同一处跌倒两次 139
- 五、反省是人生的助推器 142
- 六、固执地追求完美会让人更痛苦 146
- 七、你的失败有时来自追求错误的梦想 150
- 八、能力之外的事情，就坦诚地面对 154

## 第七章

### 乐观思考能让你比别人先走出困境

- 一、消极的人看到问题，积极的人看到机会 160
- 二、眼界决定境界，有些事不是你想的那样 162
- 三、多换角度，多条求生的路 166
- 四、释放你的热情，把路上的荆棘烧光 170
- 五、每天给自己一个比昨天更大的“希望” 173
- 六、将“我失败了”改为“我学到了” 177
- 七、没有对手，自己就不会强大 180
- 八、轻装上路，因为有舍，所以有得 183



## 第八章

### 不要小看自我鼓励的复原能量

- 一、初级自我鼓励=降低快乐的标准 188
- 二、珍视成绩，因为它们聊胜于无 191
- 三、运用自我暗示法控制潜意识 194
- 四、准备一个口头禅，在灰心丧气的时候使用 198
- 五、做“快要撑不下去的那个自己”的知心朋友 201
- 六、回想自己曾经渡过的种种难关 204

## 第九章

### 别太为难自己，要懂得借人之力

- 一、你需要修改的不是目标，而是手段 208
- 二、虚心接受忠告，别为面子苦撑 211
- 三、学会寻求合作，没有人能搞定一切 214
- 四、你的后盾在哪里？最重要的5个人 217
- 五、如何成为容易得到帮助的人 221
- 六、及时消除不必要的误会 225
- 七、从“感谢折磨你、弃你而去的人”里获得前进力量 228
- 八、记得回报那些关键时刻帮助过你的人 232



## 第十章

### 在顺境中保持警惕

- 一、顺境多不是成功，逆境多不是失败 238
- 二、树立危机意识，别做温水里被煮的青蛙 242
- 三、马蝇效应：时刻用小挫折来鞭策自己 245
- 四、成功的浪潮越汹涌，内心的小船越平静 249
- 五、过誉之词，请一笑置之 251
- 六、小心盛极必衰，认清潜伏在顺境里的危机 254
- 七、保持上进之心，不断挑战自己 258

# 第一章

---

## 逆境随时都在， 人生必须不断攀登

在漫漫人生路上，我们都将经历逆境的挑战。我们必须承认逆境的存在，因为它同样具有自己存在的价值和意义。逆境并不是我们的绊脚石，而是我们步步向上的人生阶梯。





## 一、你的人生现在是上坡路还是下坡路

人生漫漫，精彩非常。我们每个人都希望能在这一充满机遇和诱惑的世界中找寻属于自己的一片天地，但人生之路绝非坦途，我们在看到机遇的同时也应该清楚地认识到挑战同样伴随我们左右。

俗话讲“三十年河东，三十年河西”，这是非常有道理的。没有谁的人生道路会一直平坦，正如没有一直晴朗的天空；同样也没有谁的人生道路会一直充满荆棘和坎坷，因为再大的风雨也会有雨过天晴的一刻。当你的人生一帆风顺的时候，希望你能清醒地认识眼前的一切，并未雨绸缪，提前为以后做准备。当你感觉你的人生四处碰壁，甚至走投无路的时候，也不要轻易地给自己贴上“失败”的标签，你需要冷静地进行分析。

有很多人都喜欢将人生道路比作行走山路——这条山路是由无数个上坡路和下坡路组成的，起起伏伏，逆境和顺境相互转化。我们不可能只经历顺境，也不可能一直在逆境中挣扎。走在顺境之中我们要勤于思考，要学会居安思危，通过自己的努力将顺境尽力延长；走在逆境中的我们则要继续勤奋努力，争取早日战胜困境，走出阴霾。其实无论顺境还是逆境，都是人生对我们的考验，我们都应该从中吸取养料，帮助自己迅速成长。

那么，我们是否能够清楚地认识到，自己现在所处是上坡路还是下坡路，是顺境还是逆境呢？我们只有首先弄清楚这个问题，才能实现对自己人生的指导。

身处顺境中的人们，能够充分享受生活的快乐和悠闲。无论是在工作



中还是日常生活中，虽然不能心想事成，但绝大多数事情还是符合自己的内心需求的。在工作中被上司认可和赏识，在生活中没有令自己特别烦心的事情；家庭和睦，事业顺心，这就是绝大多数人所追求的幸福生活，如果你已经得到了这些，那就证明你正身处顺境，顺风顺水。在这种情况下，每个人都能够体尝到“幸福”的滋味；每个人都希望自己能够长期留在顺境之中。

而身处逆境的朋友，就没有了以上的待遇。他们即便努力工作，也不会受到老板的夸奖和同事们的喜爱；在生活中，他们总是被逆事缠身，搞得他们根本没有时间去享受生活，去做自己想做的事情，甚至有的时候喝口凉水都塞牙，运气差到了极点。不过逆境也有不同的境况，有的人可能正在面临家庭破裂、生意失败或失去亲人等这种较大的逆境。有的人经受不住这种打击就此沉沦，有的人则战胜了逆境，完成了自己生命的飞跃。

我们不能不承认，人生中这些大的逆境确实具有强大的破坏力，它们足以令人们的精神崩溃或萎靡，这也正是很多人遭受打击后一蹶不振的原因。但这毕竟是少数情况，大部分人遭遇的所谓的“逆境”，其实只是一些小小的困难和挫折；就如同道路上突然出现的一个个小坑洼似的，只要我们努力战胜这些困难，就能够在人生的道路上继续前进。

中华人民共和国成立之初，有一位国外记者采访周恩来总理：“请问总理先生，中国人在走路的时候，为什么总喜欢低着头呢？”周恩来总理笑着说：“那是因为我们中国人在走上坡路。”我们每个人都走过上坡路，走上坡路时是一种什么感觉——我们低着头，努力向前，当来到坡顶的时候，就会享受到一份轻松和畅快。“上坡路”其实就是一种小小的逆境，我们一旦充满了战胜它的勇气，它就不再是阻碍我们前进的绊脚石。



当我们在哀叹人生不公，自己总被逆境缠身的时候，不要着急给自己贴标签；先分析一下自己所处的是哪种困境，是大困境还是小困境。大的逆境，我们不必太过在意；而小的逆境，我们则要从中找寻能够激发自己的正能量。激励自己勇于拼搏，让自己人生的上坡路走得更顺利一些。

在哲学辩证法的范畴中，顺境和逆境只是一对共同存在的矛盾体。这对矛盾会根据具体情况产生变化，而起到决定作用的是人的本身。顺境和逆境都会跟随人的心境而发展、变化。顺境和逆境各有利弊、相辅相成，问题的关键在于我们自己如何把握。逆境和顺境都是一种人生境遇，只要我们把握好分寸，两种境界都可以成为我们的人生财富；如果把握得不好，又都可以变为人生的陷阱。

正如大文豪巴尔扎克所说，这个世界上的事情没有绝对的，结果都会因为人的不同而变化：逆境和苦难对于勤奋的人来说，是一块垫脚石，是一笔财富；对于懒惰的人来说，则是万丈深渊。

在现实生活中，我们总是要生活在一种人生境遇中。不管我们身处逆境还是身处顺境，这都是人生发展的环境。在不同的境遇中，我们会产生不同的人生心态，即便是相同的境遇，我们的心态也会有所不同。不同的人生态度决定了不同的人生命运，所以决定我们人生境遇的并不是外部环境，而是我们自己的心态和人生态度。

## 二、逆境、顺境，真的隔着地狱和天堂那么远

但丁在自己的《神曲》中，曾详细地描绘了天堂和地狱的种种景观，



二者截然不同，相差万里。后世的人们也开始用天堂和地狱的差距来比喻二者之间的巨大差距。有人曾指出，逆境和顺境之间相隔万里，就像天堂和地狱之间的距离。

其实，这种观点略有些偏颇，逆境和顺境之间并非冰火不容，而是有着千丝万缕的联系。二者的关系好像一个事物之间的两个方面，对立统一并且相互转化。我们都听过这样一个励志的故事：

从小一起长大的两个小朋友偶然遇到了一个算命先生，这位算命先生告诉他们，他们两个人虽然一起长大，但命运却是截然不同：一个小朋友以后能高中状元，另一个小朋友以后却要沦为乞丐。两个小朋友听完后产生了不同的态度，那个以后能中状元的小朋友开始肆意玩耍，而那个以后沦为乞丐的小朋友为了改变自己命运，开始发奋学习。10年后，两个人的命运前途果然截然不同：本来应该沦为乞丐的小朋友，由于多年来发奋学习，最后高中状元；那个本应高中状元的小朋友，由于荒废了自己的青春，不学无术，最终沦为乞丐。状元和乞丐的命运完成了相互转化。

这个故事的本意是想要告诉我们：不要向命运低头，只要努力拼搏，总能改变自己的命运。但从另一个角度来看，可以发现，世间事物的两个方面是可以相互转化的。那个本应成为状元的小朋友，正经历着人生的顺境，但他却没有好好地把握机会，最终沦为乞丐，走进了人生的逆境。那个本应沦为乞丐的小朋友，可以说最初就经历着人生的逆境，但他并没有将自己交给命运，他最终改变了自己的命运，走进了人生的顺境。





由此可见，顺境和逆境是可以相互转化的，并非一成不变的。在一定的条件下，顺境可以转换为逆境，逆境也可以转换为顺境。当你身处顺境的时候，切莫得意忘形，而是要保持谦虚谨慎的作风。所谓顺境，只是当前一段时间的人生经历，它并不代表着以后的命运。目前身处顺境，并不代表整个人生都是顺风顺水。当你身处逆境中，也不要怨天尤人，如果我们只是把精力放在抱怨上，那我们今后只会同逆境为伍了。和顺境一样，逆境也只是当前的人生经历，它和我们今后的人生没有太大的关系，只要我们立志拼搏，必定可以战胜困难，走出逆境。

只要努力拼搏，逆境也可以转化为顺境；一旦放弃，顺境也就是逆境。二者相辅相成，犹如太极图中的阴阳二鱼，可以相互转化。

有个农夫的毛驴一不小心掉进了一口井里，幸好这是一口枯井，里面没有水，毛驴在里面无奈地叫着。农夫打算把毛驴救出来，但他绞尽脑汁也想不出什么好办法，几个小时很快就过去了，毛驴还在枯井里叫着。最后农夫决定放弃了，因为这头毛驴年纪大了，不值得花这么大的功夫把它救出来。农夫决定把枯井填平，这样能够让它少受一点罪。于是农夫开始向枯井里面填土，井下的毛驴好像明白了自己的处境，开始嘶鸣起来。但过了一会儿，叫声就停止了。农夫好奇地向井底探头看去，他发现当土落在毛驴身上的时候，毛驴便将土抖落，然后站在新土上面。这样反反复复进行下去，毛驴居然没有被土掩埋，反而随着土堆的升高慢慢地升到了井口，然后在农夫惊讶的表情下叫着跑开了。

我们在生命的旅程中，碰到逆境之时就像掉进“枯井”的毛驴，逆境