《解读人生智慧密码》之十

仲 侯 主 编

# 挫折磨炼智慧

（上册）

寻国兵 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

**图书在版编目(CIP)数据**

**解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,**2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

**中国版本图书馆** CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

**解读人生智慧密码**

**主编 仲 侯**

**中国环境科学出版社**
**学苑音像出版社** **出版发行**

**北京海德印务有限公司**

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

**开本:**850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

**全二十四册定价:**598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

**(**ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

# 目　　录

## •上　册•

## 第一章　正视挫折：挫折是人生的必修课

一、没有挫折，就没有人生……（2）

1. 挫折不是我们的仇敌……（2）
2. 挫折和失败是成功的先导　……（5）
3. 挫折是一所人生的好学校　……（7）
4. 没有经历过挫折的人生不是完美的人生　……（8）

二、把挫折当做人生的老师　……（11）

1. 直面人生中的痛苦和困境 ……（11）
2. 善于生活的人，必定善于面对不幸 …（14）
3. 逃避挫折不仅不明智，而且逃不掉 …（16）
4. 强者都是从挫折中走出来的 ……（18）
5. 把挫折作为前进的阶梯 ……（19）

## 第二章　渺视挫折：拥有一颗强烈的自信心

一、挫折像弹簧，你弱它就强 ……（24）

1. 自信是战胜挫折的先决条件 ……（24）
2. 自信能使人焕发出巨大的能量 ……（26）
3. 相信自己，上帝都会帮助你 ……（29）
4. 充足的自信是成功的有力保证 ……（31）
5. 自信心是摆脱困境的积极心态 ……（33）

二、任何挫折都是可以战胜的 ……（35）

1. 自信者不需要靠山和资本 ……（35）
2. 让自信成为抗挫的兴奋剂 ……（37）
3. 不要轻视自己、自我贬低 ……（39）

4. 训练和培养自信的九大方法 …… (42)
5. 培养自信心的 6 大生活习惯 …… (44)

## 第三章　淡化挫折：升华人生的理想与目标

一、唤醒心灵，从挫折中崛起 …… (50)

1. 高举信念之旗，走出人生迷宫 …… (50)
2. 胸怀理想才能从失败走向成功 …… (53)
3. 人生志向是生命的坐标 …… (57)
4. 志向愈高远，人的进步就愈大 …… (60)
5. 有了理想，什么艰难困苦都能忍受 … (61)
6. 为了理想，不怕被打入地狱 …… (63)

二、学会在挫折中走向成熟 …… (66)

1. 用理想来挑战自己，突破自己 …… (66)
2. 做一个有明确的奋斗目标的人 …… (69)
3. 选择适合自己的目标去勤奋努力 …… (71)
4. 不断追求，不能满足于小成就 …… (73)
5. 学会在沙漠中找到星星 …… (76)



需要全本请访问 www.ertongb

## 第四章　研究挫折：看清是谁动了你的奶酪

一、挫折是人生的大课堂 ……（80）

1. 改变命运要有强烈的进取心……（80）
2. 你理想给你战胜挫折的力量……（86）
3. 错失机遇是屡受挫折的病根……（89）
4. 在向困难挑战中变得更坚强……（94）

二、绝不在同一条路上跌两次跤 ……（96）

1. 战胜心理大敌：“ 我不能 ” ……（96）
2. 做任何事一定要专心致志 ……（98）
3. 勇于突破惯性思维的桎梏 ……（100）
4. 谨慎行事才能防范失败 ……（103）
5. 选择最有利的生存环境 ……（106）

## 第五章　积级心态：勇敢地面对挫折

一、心态主导人的人生成败……（110）

1. 心态是人的精神领导……（110）

2. 积极的心态能使人心想事成 ……（112）
3. 快乐的心态是一种无价的福祉 ……（114）
4. 让自己每天都情绪饱满 ……（116）
5. 以豁达的心胸坦然面对矛盾与冲突 ……（118）

二、笑对人生旅途中的挫折……（120）

1. 得而不喜，失而不忧……（120）
2. 人不能陷入惰性的精神状态中 ……（122）
3. 要把萎靡不振的头抬起来 ……（124）
4. 应该让自卑从生活中走开 ……（126）
5. 笑对人生中的困难 ……（129）
6. 用积极的心态向失败挑战 ……（131）

第六章　坚定信念：在挫折面前百折不回

一、信念坚定是人生成功的基石 ……（136）

1. 信念的法则主宰人的一生 ……（136）
2. 信念是屹立不倒的尊严 ……（138）
3. 成功的信念引导人成功 ……（140）
4. 坚持信念不懈奋斗，成功就会向你招手……（142）

二、信念使你战胜挫折 ……（144）

1. 用信念战胜不良习惯……（144）
2. 强烈的自我意识催化成功 ……（146）
3. 坚定的信念使人与平庸告别 ……（148）
5. 坚韧的意志可以使一切困难让路 ……（152）
6. 顽强的意志能够克服一切弱点 ……（154）

## 第七章　貌视挫折：始终不改顽强的斗志

一、在挑战挫折中赢得人生……（158）

1. 斗志是一条永不沉没的航船 ……（158）
2. 拥有坚强的斗志才能忍耐苦难 ……（159）
3. 坚忍不拔是成功绝不可缺少的要素 ……（161）
4. 不屈的斗志诞生了“ 东方魔水 ” ……（163）
5. 不计一时输赢、反败为胜的儒商：黄巧灵 ……（165）

二、永不放弃对成功人生的追求 ……（171）

1. 不可放弃“ 再拼一下 ”的斗志 ……（171）

2. 屡败屡战，永不气馁……（173）
3. 保持斗志需要有坐冷板凳的耐力 ……（178）
4. 面对困难要善于不断地激励自己 ……（180）
5. 突破自我，挣脱束缚自己的羁绊 ……（183）

## 第八章　不懈追求：用锲而不舍的精神战胜挫折

一、锲而不舍是超越困境的法宝 ……（188）

1. 拓荒“ 金田 ”的牛仔 ……（188）
2. 从坎坷走进阳光 ……（196）
3. 用毅力战胜失败 ……（204）
4. 在逆境中奋起 ……（206）

二、不懈追求才能最终取得成功 ……（214）

1. 成功的生命需要千锤百炼 ……（214）
2. 成功意味着孜孜不倦……（216）
3. 奋斗是成功的起点 ……（218）
4. 不断坚持就是胜利 ……（220）
5. 奇迹创造在坚韧之中……（222）
6. 成功和失败都是老师……（224）

# 第 一 章

# 正视挫折：挫折是人生的必修课

# 一、没有挫折，就没有人生

## 1. 挫折不是我们的仇敌

塞翁失马，焉知非福？碰到挫折，不要畏惧、厌恶，从某方面说，挫折对我们来说是一件历练意志的好事。惟有挫折与困境，才能使一个人变得坚强，变得无敌。

挫折不是我们的仇敌，它实际上却是我们的恩人。

挫折可以锻炼我们“克服困难”的种种能力。森林中的大树，不同暴风骤雨搏击过千百回，树干就不会长得十分结实。人不遭遇种种挫折，其人格、本领就不会走向成熟。一切的磨难、忧苦与悲哀，都足以帮助我们成长、锻炼我们。

哲学家斯巴昆说：“有许多人一生之伟大，来自他们所经历的大困难。”精良的斧头、锋利的斧刃是从炉火的锤炼与磨削中得来的。很多人虽然具备“大有作为”之才质，但由于一生中没有同“挫折”搏斗的机会，没有充分的“困难”磨炼，没有足以刺激起其内在的潜伏能力，而终生埋没无闻。

曾有一位著名的科学家说：当他遭遇到一个似乎不可超越的难题时，就知道自己快要有新的发现了。



需要全本请访问 www.ertongboo

初出茅庐的作家，把书稿送入出版社，往往要遭受“退稿”的痛苦经历，但却因此造就了许多著名的作家。

挫折足以燃起一个人的热情，唤醒一个人的潜力，而使他达到成功。有本领、有骨气的人，能将“失望”变为“动力”，像蚌壳那样，将烦恼的沙砾化成珍珠。

鹭鸟一旦毛羽生成，母鸟就会将它们逐出巢外，让它们做空中飞翔的练习。那种经验，使它们能于日后成为禽鸟中的君主和觅食的能手。

凡是环境不顺利，到处被摒弃、被排斥的人，往往日后会有出息，而那些从小就环境顺利的人，却常常“苗而不秀，秀而不宝！”上帝往往在给予人一份困难时，同时也增添给人一份智力！

塞万提斯写《唐·吉诃德》是在他困处马瑞德狱中的时候。那时他贫困不堪，甚至无钱买纸，在将完稿时，他把皮革当作纸张。有人劝一位西班牙成功人士去接济他，那位成功人士回答说：“上天不允许我去接济他的生活，因为惟有他的贫困，才能使得世界丰富！”

监狱往往能唤起不屈的人心中已经熄灭的火焰。《鲁滨逊漂流记》是作者丹尼尔·笛福在狱中写成的，《天路历程》也是作者约翰·班扬在狱中写成的。拉莱在他13年的幽囚生活中，写成了他的《世界历史》。大诗人但丁被判死刑，而过着流亡的生活达20年，他的作品就是在这段时期中完成的。

有史以来，被“压迫”，被驱赶，简直是犹太人注定的命运。然而犹太人却创作过许多最可贵的诗歌、最巧妙

的谚语、最华美的音乐。犹太人很富有，许多国家的经济命脉几乎都是掌握在犹太人手中。

对于他们，“ 困苦如春日的早晨，虽带霜寒，但已有暖意；天气寒冷，足以杀掉土中的害虫，但仍能容许植物的生长！”

席勒为病魔缠扰 15 年，而他最有价值的书，也就是在这个时期写成的。弥尔顿在双目失明、贫病交迫的时候，写下了他著名的作品《失乐园》、《复乐园》和《力士参孙》。

大无畏的人，愈为环境所迫，愈加奋进，不战栗，不逡巡，胸膛直挺，意志坚定，敢于对付任何困难，轻视任何厄运，嘲笑任何挫折；因为忧患、困苦不损他毫厘，反而加强他的意志与力量，使他成为了不起的人物。这真是世间最可敬佩的一种人物了。

被人誉为“ 乐圣 ”的德国作曲家贝多芬一生遭遇数不清的磨难，贫困，失恋，甚至耳聋，几乎毁掉了他的事业。但是，贝多芬并未一蹶不振，而是向“ 命运 ”挑战！贝多芬在两耳失聪、生活最悲惨的时候，写出了他最伟大的乐曲。

正如贝多芬给一位公爵的信中所说：“ 公爵，你之所以成为公爵，只是由于偶然的出身，而我成为贝多芬，则是靠我自己。”

## 2. 挫折和失败是成功的先导

大千世界，芸芸众生。每一个人都要度过自己的一生。人生必有坎坷和挫折！挫折是成功的先导，不怕挫折比渴望成功更可贵。

成功与失败是事物发展的两个轮子，失败是成功之母。但我们更有理由说失败和挫折是成功的先导。

在实际生活中，只有自信、主动、心态积极、坚持开发自己潜能的人才能真正领会挫折和失败的含义。你做一件事情失败了，这意味着什么呢？无非有三种可能：一是此路不通，你需要另外开辟一条路；二是某种故障作怪，应该想办法解决；三是还差一两步，需要你作更多的探索。这三种可能都会引导你走向成功。挫折有什么可怕呢？成功与失败，相隔只有一线。即使你认为失败了，只要有“ 置于死地而后生 ”的心理态度、自信意识，还是可以反败为胜的。有人说，过分自信也会导致失败，但他们否定的只是“ 过分 ”，而不是自信本身。如果你不是怕丢面子，怕别人说三道四，那么挫折传递给你的信息只是需要再探索，再努力，而不是你不行。

爱迪生做了一万多次试验。在每次失败后，他都能不断寻求更多的东西。当他把原来的未知变成已知的时候，无数的灯泡就被制造出来了。所以他认为那么多的失败实

质上都不能算是失败，“ 我只是发现了 9999 种无法适用的方法而已。”

这位伟大的科学家从自己“ 屡败屡战 ”的经历中总结出一条宝贵的经验，他说：“ 挫折也是我所需要的，它和成功一样对我有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后，我才知道做好一件工作的方法是什么。”这不正是深知从各种损失中也能获益的意识吗？从这个意义上，我们认识到：只有不怕挫折，深知挫折意味着什么的人才配享受，也才可能享受到成功的欢乐。

英国物理学家威廉·汤姆逊领导建造了世界第一条大西洋海底电缆，只用了一个半月就损坏了。经过 7 年准备，又铺设了第二条电缆，但航船载放到中途，电缆突然折断。电缆公司已耗资数十万英镑，付出了 9 年时间的代价！把钱扔进大西洋，只有傻瓜才会再干！但汤姆逊终于说服总经理再当一次“ 傻瓜 ”，结果成功了。汤姆逊晚年时说过：“ 有两个字最能代表我 50 年内在科学进步上的奋斗，这就是‘ 挫折 ’”。

在莱特兄弟之前，许多发明家已经非常接近发明飞机了。莱特兄弟应用了和别人同样的原理，只是给翼边加了可动襟翼，使得飞行员能控制机翼，保持飞机平衡。在别人遇到挫折的地方，他们多走了一步就成功了。

## 3. 挫折是一所人生的好学校

要做一个成功的人，就要在挫折这所学校里接受必要的训练，并且要从心里树立这样一个概念：挫折乃人生的良师。

挫折是一所每个人都必须经历的学校，在这所学校里，你将学会怎样做人，你将学会独立思考，你将学会怎样选择，这一切，都决定了你将来一生的命运。因此，我们每个人都应在这所学校里认真学习，积极实践，争取早日毕业。

在每经历一次挫折之后，我们都能学到一些宝贵的经验教训。这正是我们成长和成熟的一个重要标志。

我们的成熟是通过一点一滴的磨炼积累，培养起对挫折和失败的承受力，逐渐坚强和成熟起来的。这样，当逆境真的出现时，我们就不会像暴风雨中的茅草房一样，轻而易举地被摧毁，我们将能在灾难的飓风面前顽强挺立。

心理学家认为：对挫折的体验，能培养人从容应付风险的能力。一旦发现自己能在风险中挺过来，对失败的恐惧就更少了。无论成功还是失败，下次再遇到问题时，都会比较从容自若地应付。

没有达到自己的目的是很令人失望的，但这也能使我们得到经验。问题是你如何对待不成功的尝试。不要辱骂

它，而要利用它。

挫折可以当路标，成为下次“不”要去那儿的路标。

从挫折中学习新事物非常重要。若能如此，就不会再犯同样的错误，更不会失去走向成功之道的信心。日本学者板井野村曾说：“没有比挫折更有价值的教育。”如果把失败弃之不顾，不加反省就意志消沉，那么即使开始下一项工作，也不会收到好的效果。遇到挫折，若只是简单地以“跟不上人家”为借口，就不会有任何进步，没有在挫折中的学习精神，便永远得不到成长。

在挫折这所学校里，如果你认真学习，就能够很快学到很多东西，提前从学校毕业，成为一个合格的毕业生。但如果你在这所学校里敷衍了事，你可能就学不到东西，那你就永远无法毕业，在失败中呆一辈子。

## 4. 没有经历过挫折的人生不是完美的人生

不经历风雨，怎能见彩虹？没有失败的人生绝不是完美的人生。当你战胜失败的时候，你会对成功有更深一层的感悟。就是在这样一次次的感悟中，你走出了一个完美的人生。

像人总有影子一样，成功总是甩不开挫折。尽管人们千方百计地摆脱，然而挫折依然困扰着人们：学生不能升入大学，科研人员未能完成攻关项目，登山运动员不能登



需要全本请访问 www.ertongboo