

· 解读人生智慧密码 ·

挫折磨炼智慧 上

主编：仲 侯



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

《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

前 言

如果生活就像汪洋,人生的追求就是在汪洋中弄潮逐浪的一番冒险。如果生命就像原野,人生的过程就是在原野中播种收获的一段经历。无论每个人的人生冒险是成功还是失败,我们都渴望活得轰轰烈烈,有声有色。无论每个人的人生经历如何,没有人不期待着人生的精彩与生命的美丽。

人生的智慧与经验告诉我们:追求需要了解人生的轨迹,而成功则需要科学地认识自己。

古希腊伟大的哲学家苏格拉底曾说过这样一句话:真正认识自己的人才是最有力量的人。事实确实如此。知人者胜,自知者明。这是贤者对后人的警示。理性地认识自己的特性、优势与劣势,是人生获得成功

的前提条件。不知道自己的性格优势,不清楚自己的潜能,不了解人生的运行规律,就无法把握现在,预测未来,任何美妙的理想最终都只能成为海市蜃楼。

生活中的我们,常常这样问自己:生命的轨迹,究竟是天生注定的还是可以人为改变的?人生的成败,究竟是命运主宰的还是自己创造的。一味迷信前者的人,就只能听天由命,坐等其成。而过于相信后者的人,就会处处受挫,事事难成。其实,所谓人生的命运中的“命”,可以解释为生命发展中的规律,“运”可以理解为人生过程中的机遇,如果一个人能够运用生命的运行规律,把握人生的关键机遇,科学地认识和预测人生运程的潮涨潮落、高低起伏,就能做到充分发挥自我的优势,因势利导,趋利避害,驾驭人生,透过重重迷雾,使人生驶向成功的彼岸。

探讨与预测人生的发展,是一门学问,现代科学研究表明,人生的未来是由现在的

自我多种要素决定的。这些要素包括人的性格与血型,人的智商与情商,人的财商与心商等等。科学地测试人生,就是透过我们自己的这些要素来科学地预测自己的未来。

在这个世界上,每个人都是独一无二的。你不必因才智过人而自傲,也不必因普普通通而自卑。你可能不是最聪明、最成熟、最坚强、最勇敢的人,但你仍有着许多与众不同的长处与优势。你可能目前仍然平庸,仍然不富有,仍然没有机会,仍然平凡简单地生活着,但你可以认清了自我之后,经过正确地选择自己的事业,从而改变命运。也许你外貌不够英俊却做事精致细腻,也许你性格不够形朗却观察力惊人,也许你行动不够敏捷却耐性十足,也许你办事不够果断却善于与人沟通,也许你缺乏韧性却富有感染力,也许你缺乏细心却极具创造力……所有的这些优点连同缺点共同组合成了今天独一无二、别具个性魅力的我们自

己。只有客观而全面的认知自我,才可以依据自己的特点确定未来的人生发展方向,扬长避短地制定未来的人生规划,有的放矢地设计个性化的精彩人生。

本套丛书集当代多家的研究成果于一体,系统地阐述了各种要素对人生历程的影响,它通俗易懂、体例活泼,重点突出,内容丰富,风格清新,读者的阅读过程本身就是一种人生的享受与愉悦。

人生测试,目的是为了创造美好的人生未来。愿本丛书能给读者带来发现自己的快乐,带来明天的幸福人生。

编委会名单

主 编： 仲 侯

编 委（以姓氏笔画为序）：

马露霞 王 英 邱 华 郑之中

姚秋华 黄玉珍 曹志国 韩荣兰

Contents



目 录

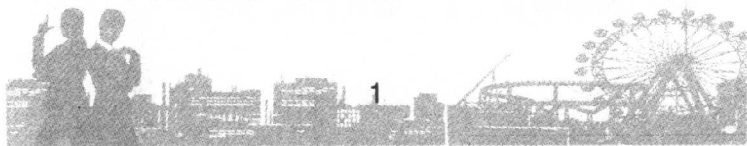
• 上 册 •

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)



Contents

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)



Contents

- 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)

Contents

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 积极心态：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)



Contents

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)

Contents

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 藐视挫折：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)



Contents

- 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，但由于一生中沒有同“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。

第一章 正视挫折：挫折是人生的必修课

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·吉珂德》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宝贵的诗歌、最巧妙