

超越挫折 心理学



王秋诗 主编

巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝、弱者的无底深渊。”每一次挫折都是一份成长的礼物，只要学会一些心理调节的方法，我们每个人都不难超越挫折，向成功迈进。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

超越挫折 心理学



王秋诗 主编

巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝、弱者的无底深渊。”每一次挫折都是一份成长的礼物，只要学会一些心理调节的方法，我们每个人都不难超越挫折，向成功迈进。



外文出版社

FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

超越挫折心理学 / 王秋诗主编. —北京: 外文出版社, 2013

ISBN 978-7-119-08300-1

I. ①超… II. ①王… 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 (2013) 第 098530 号

总策划: 杨建峰

责任编辑: 王蕊

装帧设计: 松雪图文

印刷监制: 高峰 + 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

超越挫折心理学

主 编: 王秋诗

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 700 千

版 次: 2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-08300-1

定 价: 59.00 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 68995960)



巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶、信徒的洗礼之水、能人的无价之宝、弱者的无底深渊。”任何人获得成功都需要付出代价，能够驾驭挫折的人，必能最大限度地发挥潜能，拥有更强的社会竞争力。随着社会竞争的日益激烈，人们面临着各种压力，这些压力对学习和生活已经造成了深刻的影响。如何坦然应对挫折，能否健康、积极地面对各种压力，已经成为每一个人亟待解决的重要问题。

佛家认为，“物随心转，境由心生”。一个人有什么样的精神状态，必然会有什么样的生活现实。心商决定思想，思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定品格，品格决定命运。

贝多芬学拉小提琴时，技术并不高明，他宁可拉自己作的曲子，也不肯做技巧上的改善，他的老师说他绝不是个当作曲家的料。爱因斯坦四岁才会说话，七岁才会认字，老师给他的评语是：“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想。”他曾遭到退学的命运。罗丹的父亲曾怨叹自己有个白痴儿子，在众人眼中，罗丹曾是个前途无“亮”的学生，艺术学院考了三次还考不进去。他的叔叔曾绝望地说：“孺子不可教也。”托尔斯泰读大学时因成绩太差而被劝退学，老师认为他“既没读书的头脑，又缺乏学习的兴趣”。

这些，都是我们熟悉的名人，他们的共同点是：当别人瞧不起自己时，不是以怯懦示人，而是勇敢地面对，并且挑战自己。面对挫折，我们也应如此。

人的一生是由幸福和悲伤、成功和失败、欢乐和痛苦交织而成的，只有经受过挫折和失败的考验，才能展示一个人的真正价值。

杰出人士的一大优点是，在不利与艰难的遭遇里百折不挠。挫折是磨炼意志、增强能力的好机会。人要学会走路，肯定得摔跤，而且只有经过摔跤，才能学会走路。

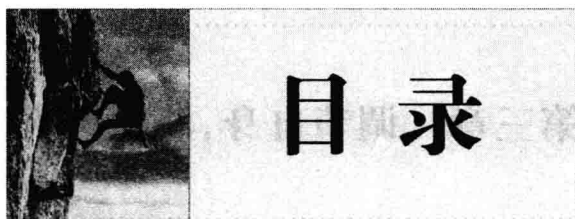
失败带给我们的往往是失望、沮丧，所以我们像躲避瘟疫一样躲避它，很少有人认识到，失败也是一笔财富。人类基因图谱的破译表明，在基因的序列上，人与人之间只有万分之一的差异，但伟人与庸人的成就却有天壤之别，造成差别的原因在于伟人与庸人的价值选择和人生态度不同，这是充满了偶然性的。比如说对失败的态度，伟人不是比庸人运气更好，不是更少失败，恰恰相反，他们经历的失败更多，也更惨痛。不怕失败，敢于面对失败，这可以说是伟人的共性。仅仅不怕失败还不行，更重要的是善于从

失败中学习。人类文明不是按照一种既定的完美的设计图来施工的,而是在不断的试错、不断的失败中臻于完美的。伟人之所以能够成就伟大的事业,是因为他们把每一次失败都当作通往成功的一级阶梯,他们不会白交学费。我们追随伟人,追随成功者,看到的只是鲜花,听到的只是掌声,却忽略了他们经历的无数失败,忽略了他们走过的荆棘丛生、寂寞孤独的旅程。

其实,更有效的学习不是那种“追星族”式的盲目仿效,而是从自己的失败中悟出些什么来,那才是真正属于你的财富。每一次成功都是一次对失败的超越。

《超越挫折心理学》中采用大量生动的事例,结合简明而实用的理论,从挫折产生的原因、挫折对人的影响入手,总结出众多应对挫折的法则,阐释了人们在面对挫折和人生危机时如何调整心境,介绍了超越挫折、扭转人生的方法,帮助读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。

每一次挫折都是一份成长的礼物,只要学会一些心理调节的方法,我们每个人都不难超越挫折,向成功迈进。



目 录

第一篇 积极心态的强大力量

第一章 积极面对挫折

在不如意中保持阳光心态	2
用足够的度量接受不可克服的挑战	3
以适度开放的心态考虑问题	4
凡是打不倒我们的,必会让我们更强大	5
无论何时,都要用积极的力量引导自己	6
困境中也需要微笑	7
感谢生活的赐予	8
失败只是一种迂回	9
只要努力尝试,就会成功	10
哭泣过后,别忘了微笑	12
拥有乐观心态的八种方法	13
从内心找到乐观	14
困难并不能阻碍你获得快乐	15
用笑容面对苦难	16

第二章 不给消极想法留任何余地

不受消极情绪左右	18
消极心态会排斥美好事物	19
正是“糟透了”的定义方式影响了我们	20
将抵触情绪消弭于无形	22
彻底查杀体内的冷漠病毒	22

烦恼会扰乱内心的安宁	24
学会为自己排除忧虑	25
学会将缺陷变成一种资本	28
不让贫困扼杀了斗志	29

第三章 调节自身,淡化挫折

面对挫折,积极暗示自己	32
改变思维,调整心态	34
找一个成功的形象激励自己	35
保持一颗单纯的心,才会更快乐	36
心理平衡能淡化挫折	37
用积极的自我形象来消除心中的阴影	38
避免消极的自我暗示	39
得失看得轻一点,名利看得淡一点	40
任何时候都不要忘了自我赞美	41
心灵需要色彩的滋润	42
贫困是把锤子,把你锤炼成“玉”	42
学会内心练习	43
学会构想新形象	44

第四章 学会自信,直面挫折,激励自己不断前进

多对自己进行肯定	45
把自卑还给上帝	46
人生没有承受不了的事	47
相信自己一定会成功	48
走自己的路	49
强者善于自我激励	49
增强自信	50

第五章 坚定信念,方显英雄本色

坚持是成功的基石	53
成功需要更多的信念浇灌	54
坚忍的意志是成功的秘诀	54
只要坚定信念,就能获得成功	55
坚定的信念是永不熄灭的明灯	56
信念是决定成功与否的关键	56
破釜沉舟,奋勇向前	58

第六章 改变思维,就是改变与世界互动的模式

学会归零思考,不做回忆的奴隶	59
因为简单,所以成功	60
学会逆向思考,掌握以反求正的生存智慧	61
改变了思维,就改变了与世界互动的方式	62
把负变正其实并不难	63
顺其自然是应对挫折的最高准则	65
学会从目标思考	66
学会多角度思考	67
学会正面思考,就会拥有幸福人生	68
机会永远藏在失败的背后	70

第七章 战胜挫折的契机无处不在

在逆境中找到目标	72
上千次的错误积淀最后的成功	73
逆境到了极点就会向顺境转化	74
每次挫折都孕育着成功的种子	75
以开放的心态面对失败	76
做好准备可以避免失败	77
机遇诚可贵,勇气价更高	78
竭尽全力去做每一件事	79
“绝望的处境”是相对的	80

第二篇 不生气的人生

第一章 生气只会让事态恶化

面对嘲笑多点雅量	84
坦然面对工作中的折磨	85
愤怒暴露的正是你的软弱	86
不拿不相干的人当出气筒	87
不要让小事情牵着鼻子走	87
制怒是解决矛盾冲突的最好办法	88
愤怒一爆发,便会产生严重的后果	89
愤怒是心理病毒	90

愤怒是火种,有燎原之势	90
在气头上时不要说话或做事	92
愤怒来袭时不要急于回应	93
想长寿少生气	94
做人要心平气和	96

第二章 学会宽恕,在豁达大度中体味幸福人生

宽容他人,为自己铺路	98
给爱一个容器,婚姻才会安全	99
豁达是心灵的解药、人心的使者	100
放下执念	102
宽恕他人的过错,给自己一片广阔的天空	102
冤家路“宽”	104
让自己变得更强大	105
海纳百川,有容乃大	106
宽容是一首动人的歌	106
宽容他人是智慧的体现	107
豁达大度——正确的为人处世原则	108
学会忘记过去,争取幸福的未来	109

第三章 寻找新方法解决问题

学会在不如意时转念	111
当无法改变客观事实时,那就改变自己	112
换种思维,让懊恼变为求教	112
要善于反省自己	113
办法总比问题多,不要被问题打垮	114
改变不了环境,就改变自己	115

第四章 学会消除负面情绪

吃掉你的负面情绪	116
合理宣泄不良情绪	117
问题也可以通过吵架来解决	118
不要压抑自己的真实想法	119
丢掉情感垃圾	120
心理健康的保证是发泄	121
将心中的郁闷喊出来	123
要找对出气筒	123
要学会控制不良情绪	124

第五章 发现快乐,拥有幸福人生

快乐蕴藏于生活的点滴当中	127
快乐在情绪中是正面的	127
与快乐结伴	128
我们应该拥有快乐的童心	130
快乐藏在每个人的心中	131
快乐是谁都可以拥有的	133

第三篇 停止“自我伤害”

第一章 我们的心会被悲伤蒙蔽

认同无法摆脱的痛苦,才能顺利地走下去	136
与其向世界“皱眉头”,不如向生活“放开眼”	137
痛苦需要宣泄	138
不让失意不断扩散	139
心向着阳光,就不会感到悲伤	140
失恋是寻找幸福的新机会	141
只有走出悲伤才能收获幸福	142
释放悲痛,给自己的心灵“松绑”	143
直面悲伤,承认不幸才能战胜不幸	144

第二章 心怀希望,绝处逢生

一次错过,不代表永远错过	145
放弃的只有我们自己	145
让自己时刻充满勇气 and 希望	146
寻找精神寄托,抚平伤痛	147
我们有足够的能量去应付困难	148
直面孤独,战胜孤独	149

第三章 不要让平静的生活被嫉妒干扰

尖酸刻薄只会让更多人排斥你	151
嫉妒,是拿别人的优点折磨自己	152
熄灭憎恨的火焰	153

嫉妒是恶魔,万万要不得	154
嫉妒心态会给他人带来伤害	155
嫉妒往往与自卑相伴随	156

第四章 面对困难和挫折,学会释放自己

放下包袱就能看到曙光	158
狭隘是对心灵和身体的约束	159
解除“自我设限”,关键在自己	160

第四篇 开一剂告别焦虑的心灵处方

第一章 焦虑毁掉了我们的生活

做好今天最重要	162
焦躁不安完全是心灵空虚所致	163
了解社交焦虑症	163
健康根本无须怀疑	164
一次只做一件事	165
做好今天的功课,明天的烦恼不必预支	165
将焦虑情绪的限度降到最低	166
别让“成功焦虑”搅乱自己	167

第二章 如何告别焦虑

三步程序法助你消除焦虑	169
让忙碌占据一切,让自己没有时间忧虑	169
消除焦虑也要讲求方法	170
焦虑会给人带来难以忍受的不适感	172
克服社交焦虑症的规则手册	173
克服广泛性焦虑症的规则手册	174

第三章 避免强迫自己

让“强迫症”不再强迫你	176
打消自我监督的念头	177
不求最好,但求满意	178

第四章 抚平过去的伤痛,把握珍贵的当下,展望美好的未来

不为往事悔恨,不为未来担忧	179
不再为过去的失败纠结	180
那些不能看开的不如遗忘	180
适当怀旧,活在当下	181
太阳每天都是新的	181
人生幸福路,就是不走极端	182
打开心灵的窗户	183
把握当下	184

第五章 不要过分追求完美

世上根本没有绝对的完美	186
完美是个漂亮的陷阱	187
走出缺陷的阴影,生活即会放晴	187
过分追求完美易产生抱怨	188
有遗憾的人生更真实	189

第五篇 正确认识自己,勇敢地追求梦想和成功

第一章 不要活在他人的“认同”中

我们不可能让所有的人满意	192
自己的主意自己拿	193
人活在自己心里而不是他人眼里	194

第二章 正确地评估自己

正确看待自己	195
不要给自己贴上“失败者”的标签	196
别让“身份”扼杀你的未来	197
过高估计自己只会让自己失去自知之明	197
忠言逆耳利于行	198
低姿态,高标准	199
期望不要超过能力范围	200

第三章 不要停止追求梦想和成功

实现梦想不容易	202
大的成功来自高层次的需要	203
保持激情更接近成功	203
再试一次就能跨过失败的沼泽地	204
永不言弃才能成功	204
没有一个人的道路是平坦的	205
打牌的是自己	206
尽职尽责,成功之源	207
成功 = 努力 + 方法	208
从基层做起	209

第四章 拒绝优柔寡断,积极投入行动

立而言不如起而行	211
果断远远好过优柔寡断	212
能将机遇变成现实才是最大收益	212
不让怀疑影响梦想	213
行动决定梦想	214
只想做“安全专家”,是给自己画地为牢	214

第五章 拒绝拖延

精力最旺盛的时候做重要的事情	216
摆脱拖延	217
让自己喜欢上被委派的任务	218
每天进步一点点	219
把握当下,今日事今日毕	220
充分享用每一天	222
别让懒惰减少生活的激情	223

第六篇 克服不安和恐惧

第一章 与恐惧感和谐共存

对结果的预感往往会让人恐惧不安	226
-----------------------	-----

找到恐惧的原型	227
相信“这种事情不会发生”	227
摒弃对失败的恐惧,才能抓住机会	228
畏惧错误就是毁灭进步	229
专注目标,忘记恐惧	229
要敢于尝试	231

第二章 直面恐惧,挑战恐惧

过分恐惧会产生致命的危害	232
过度紧张会让人不安	233
不要因害怕犯错而恐惧	234
直面内心的恐惧	234
寻找恐惧的根源,消除恐惧的威胁	235
学会正确认识并克服恐惧	237

第三章 直面人生,过好生活

生命不一定结果,但一定要开花	240
正视人生,笑对死亡	241
不敢正视死亡,就无法获得人生的真谛	242
谁珍惜生命,谁就延长了生命	243
生命之舟需轻载	243

第七篇 别被危机击倒

第一章 完善“危机数据库”

“勿以恶小而为之,勿以善小而不为”	246
追求“零缺陷”,不做“差不多先生”	247
在危机来临前就培养冒险习惯	247
不断学习的人才能战胜危机	248

第二章 强化平时的危机意识

警惕生活中的“马蹄铁现象”	250
蝴蝶效应	251
有准备的人不怕“过冬”	251

预见危机,才能更好地避免危机	252
谁动了我的奶酪	253

第八篇 合理应对压力

第一章 学会负重前行

在重压之下反戈一击	256
抛弃本不属于自己的压力	257
用平常心生活,不过分苛求得失	258
自我加压,层层进取	259

第二章 释放自己,合理放松,是减压的最好方式

再忙也要抽空休息	261
业余时间做点事情	262
不会休息的人,必定干不好工作	263
学会幽默	264
去旅行吧,感受大自然	265
清空“心灵回收站”	265
掌握节奏,张弛有度	266
不会与压力相处,就会陷入危机边缘	267
用悠闲来缓解压力	267

第九篇 心怀感恩,放弃抱怨,超越挫折

第一章 停止抱怨,乐观思考

放弃抱怨,积极行动	270
只要善于寻找光亮,黎明就在不远处	271
让生活充满希望,让无望无处生根	271
守得云开见月明	272
逆境是否存在取决于心态	272

不要用痛苦自我设限	273
悦纳生活中的不公平	274
常怀感恩,心无抱怨	275
寻求改变,随时都不晚	276
理性思考:你抱怨的事真的很严重吗?	277
学会清空鞋子里抱怨的沙子	277
快乐从停止抱怨起程	278
停止抱怨,从现在开始做起	280
笑对生活,生活会还我们一个安慰	281
走老路不顺时,要学会另辟蹊径	282
要自己争取,不要被人轻视	283
不要把光阴浪费在抱怨上	284

第二章 不抱怨对手

感谢你的“敌人”	287
乐于向对手学习	288
贬低对手无异于贬低自己	289
为对手喝彩	290
抱怨对手并不能战胜对手	292
摆正竞争心态	293
向“学习对象”学习	294

第三章 身在职场,快乐工作的秘诀

面对工作不要心存抱怨	296
让工作成为一种乐趣	296
从工作中得到享受	297
干一行爱一行,做好本职工作	299
会敬业才会工作	301
敬业使你成就非凡	302
责任意识让我们更优秀	303
成功的人有方法,失败的人有借口	304
优秀员工不应找借口推脱责任	306
信念是战胜职场挑战的武器	307
叫苦不如吃苦,生气不如争气	308
努力比抱怨更能提高业绩	311
付出是取得回报的前提	313
停止抱怨,亡羊补牢	314
站在顾客的角度思考问题	316
失败时要看看周边的成功人士	318

第四章 畅游职场,从不抱怨领导和同事做起

老板收获多是因为他付出更多	320
要多站在老板的角度思考问题	321
你知道老板所面临的风险吗?	323
老板是人不是神	324
培养团队合作意识	326
抛弃个人英雄主义情怀	328
不耻下问,好为人徒	329
消除内耗,从整体利益出发	330
配合同事,提高自身能力	331
不要轻易鄙夷同事	333
成功需要团队精神	334

附 录

第一章 心理健康与心理问题

心理问题与心理障碍	338
影响心理健康的因素	341
心理健康的标准	343

第二章 主要的心理疾病及调适

老年焦虑症	346
失业综合征	348
恋爱心理	349
青春期焦虑症	351
小儿吮指现象	352
少儿依赖心理过强	354
中年心理疲劳	358
自杀心理	360
撒谎心理	362
儿童的恋母情结	364
儿童多动症	365
更年期神经症	367