

我们不能因为遇到挫折就跟自己过不去。在人生的征途中，有些人之所以能在困难和挫折重重的情况下成功，那是因为困境能产生一种向上拼搏的动力——把困境当做赐予！我们要善于自我克制，做自己的主人，不要让冲动把我们带到人生危险的边缘。忍者才能冷静地面对现实，经常生气的人才是逃避现实。世上唯有莽撞使人误事，忍耐才能致胜。一个人能不能随着外界的变化及时调整自己的行为，以维护自身的利益，这要看他的应变能力如何，抱着既定的条条框框，不肯变革，“一条道儿跑到黑”，这是蠢人。一个身处逆境却依旧能含笑面对的人，要比一个陷入困境就立即崩溃的人，状态要好得多。逆境中的人，才具有获得成功的潜质，要做强人。这里就是天堂，问题是——一般人都不懂得该怎样去寻找各种幸福。假如换一种角度，这些人就会发觉生活中的困难，都是我们想象的产物。

解密



逆境挫折

JIEMI 易君如 / 主编
NIJING CUOZHE

——走出你的逆境

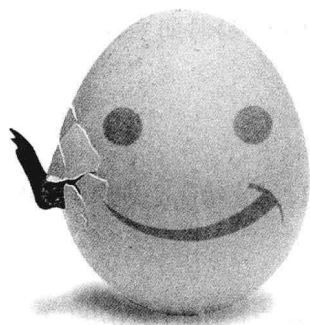
成功之道在于心 解密心理助成功

挫折：解密挫折，摆脱逆境 逆境：逆境是学堂，挫折是力量



海潮出版社
Hai Chao Press

解密



逆境挫折

JIEMI 易君如 / 主编
NIJING CUOZHE

——走出你的逆境

成功之道在于心 解密心理助成功

挫折：解密挫折，摆脱逆境 逆境：逆境是学堂，挫折是力量

图书在版编目(CIP)数据

解密逆境挫折:走出你的逆境/易君如主编. —
北京:海潮出版社, 2011.6
ISBN 978-7-80213-994-7

I. ①解… II. ①易… 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(2011)第079037号

书 名:解密逆境挫折:走出你的逆境

作 者:易君如

责任编辑:刘宪

封面设计:宋双成

责任校对:徐云霞

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路19号

邮 编:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京龙跃印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:13

字 数:120千字

版 次:2011年6月第1版

印 次:2011年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80213-994-7

定 价:26.80元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

目 录

<<< 第一章 在挫折中奋进

- 面对困境 挑战失败 / 2
- 困难没有我们想象的可怕 / 3
- 奋力向前 永不绝望 / 4
- 相信自己就能创造一切 / 6
- 自信是成功的原动力 / 7
- 自信是成功之梯 / 8
- 自信是一笔财富 / 10
- 自信——塑造一个最好的你 / 12
- 让自信闪耀出真彩 / 13
- 相信你能行 / 16
- 自信是成功的条件 / 17
- 利用微笑鼓舞勇气 / 19
- 培养你的自信 / 21
- 自信是我们的权利 / 23
- 一切皆有可能 / 24
- 坚持铸就完美人生 / 26
- 把困难踩在脚下 / 28
- 跨过逆境 / 29
- 失败是走向更高境地的开始 / 30
- 有志者须自强 / 31
- 挫折是成功的种子 / 33
- 尝试敢于拥抱挫折 / 35

<<< 第二章 用积极的心态面对困境

- 驾驭生命 / 38
- 时刻要保持冷静 / 40

以低姿态化解别人的嫉妒 / 41

危机意识不能少 / 42

志在天而足踏地 / 44

时间可以决定成败 / 45

勇敢面对环境危机 / 47

保持平和的心态 / 48

< < < 第三章 忍是成功的阶梯

挑战挫折需要坚忍的意志 / 54

忍耐有助于人生的进步 / 56

激励自己与命运抗争 / 57

人的差异就在于意志的力量 / 59

有信念的人永远不会倒下 / 62

积极使懦夫变成英雄 / 63

把目光放在未来 / 65

在忍耐中走向成功 / 67

坚持,坚持,再坚持 / 69

忍是一种高级生存艺术 / 71

忍是一种超越坎坷的力量 / 73

忍的法则不可不察 / 75

忍的技巧不可不知 / 78

< < < 第四章 随机应变 懂得放弃

学会绕道而行 / 84

扬长避短成就自己 / 85

掌握一套“变位术” / 87

另辟蹊径的机智 / 89

放弃不是退步 / 91

人生不能上错舞台 / 93

宽恕是超凡的行为 / 96

宽容是与人交往的润滑剂 / 97

让人一步天地宽 / 99
宽宏大量是境界 / 101
克制自己的言行 / 102

< < < 第五章

激发成功的潜能

激发自己的潜能 / 106
人的潜能有多大 / 108
目标将视觉化 / 109
想象自己达到目标 / 110
运用你的潜意识 / 112
目标铺就成功道路 / 114
不要把赚钱当目标 / 117
剔除不现实的目标 / 119
依靠正确的思维 / 120
把梦想提升为目标 / 122

< < < 第六章

培养快乐的心境

快乐人生的心理培养 / 126
身体是快乐的本钱 / 128
导致失败的十种因素 / 130
知足快乐 / 131
快乐七守则 / 132
快乐生活的艺术 / 134
从沮丧中拯救自己的快乐 / 137

< < < 第七章

突破逆境中的心理误区

不要把眼睛总盯在“伤口”上 / 140
不必追求十全十美 / 142
别和自己过不去 / 143
不生气真的很难吗 / 145
敞开心灵接受不幸 / 146
凡事要多往好处想 / 148

给自己一点心理补偿 / 149

别让坏情绪毁了你 / 151

弱者也有一片天 / 154

失败是成功的阶梯 / 155

自己跌倒自己爬起来 / 157

破釜沉舟,绝地逢生 / 159

没什么也不能没勇气 / 161

掌握自己人生的舵 / 162

不做逆境的牺牲者 / 164

逆境给了成长的机会 / 166

< < < 第八章 走出逆境有绝招

逆境的三种类型 / 170

逆境是人生的清醒剂 / 172

成功与“面子”无关 / 174

信用是无形的资产 / 178

贪婪是灾祸的根源 / 180

切勿自暴自弃 / 181

读懂“礼”的深奥 / 184

掌握好船之舵 / 185

孤立就会失败 / 186

不可刚愎自用 / 189

做一个理性的思考者 / 191

聚焦注意力 / 193

头脑一定要保持清醒 / 195

遇事三思而后行 / 196

学会自我反省 / 197

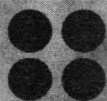
吃一堑,长一智 / 199

找到正确行动的方法 / 201

第一章

在挫折中奋进

ZAI CUO ZHE ZHONG FEN JIN



面对失败的挑战，我们需要付出的全部就是尽心竭力、拼搏进取。面对困难，要迎难而上、全力以赴。



面对困境 挑战失败

面对失败的挑战，我们需要付出的全部就是尽心竭力、拼搏获胜。拼搏获胜的一个基点就是不要消极地把自己和那些巨人或任何别的人相比较，而要把他们当做自己的榜样。然后选择任何一件在你生活中能够做到的事情，坚持干下去，并且全力以赴。在这个过程中，你切记不要被一些荒诞之说所迷惑，即：只有富有者，才能成功；只有矫健者，才能成为超级明星；只有美貌者，才能得到想要的一切，等等。因为这未必是真实的情况。

无论是历史书，还是现代的宣传媒介，都在讲述那些虽有严重的身体缺陷却成为成功者的人们。斯蒂芬·霍金是个神经系统失调的人，这严重地影响了他的说话能力，并把他禁锢在轮椅上。但他在理论物理方面所做的工作，成为当代解释宇宙的最重要的理论贡献之一。按他同事的说法：“他之对于爱因斯坦，正如爱因斯坦之对于牛顿。”

图鲁斯·劳特瑞克长得畸形而矮小，但他创造的杰出绘画，使其成为印象派时代最伟大的天才之一。尽管他身材矮小，他却被视为一位巨人。

所有这些人都有难以逾越的障碍，但他们还是成功了。人们有道理认为，假若他们在抱怨自身不幸和身体缺陷中度过了他们富有创造性的宝贵时光，那么，除了日渐衰老和迟钝外，他们将一事无成。

在人类的实践史和认识史中，失败的事件和不正确的认识曾耗费了人

们大部分的时间和精力。甚至可以这样说，成功往往是从失败开始，并伴随着失败而获得的。

面对失败，总结经验，吸取教训，再接再厉，才能取得事业的成功。

面对困难，许多人望而却步；而能够取得成功的人士往往非常清楚，只要敢于和困难拼搏一番，就会发现困难不过如此！

心想事成，功成名就，是需要凭借这种坚忍不拔的精神；不计名利、专心于事业的大公无私的精神，更需要拥有进取的顽强精神，才能达到目的。如果三天打鱼，两天晒网，就休想达到自己所梦想的境界。



困难没有我们想象的可怕

一个周日，帕梅拉和几个朋友去郊外爬山。那天他们玩得很尽兴，不知不觉太阳都快落山了，他们还在山顶。如果原路返回还需要两到三个小时的时间。这时候有人提议说知道另外一条捷径，不到一个小时就可以下山，但是要跨过一条小沟。

望着越来越低的太阳，他们一致同意走近路。

那小沟大概有几米深，沟里是潺潺的溪水，在四月的黄昏里发出响亮而空洞的声音，那种声音让人想到不慎失足掉下去的惨烈……前进还是后退？他们在沟前犹豫了很久。天一点一点暗了下来。

这时候，一个女孩站了出来。她拿了一根树枝在沟之间比画了一下。然后放在地上说：“沟就是那么宽的距离，大家跳跳试试看。”大家很轻

易地就在平地上跳过了那个和沟差不多宽的距离。但是面对溪水哗哗的小沟，有人还是犹豫，女孩第一个跳过去了。大家相互鼓励着，一个个也都跳过去了，包括胆小的帕梅拉。

那个傍晚，他们很快就下了山。而且，在新的道路上，他们还发现了一大片粉红嫩白的桃花。在这样一个落英时节，那绚烂的色彩不能不算一道令人惊喜的风景。而下山没多久，雨下起来了，又大又急。大家都笑着说：“那小沟并没有我们想象中的可怕吧！可怕的只是我们心中的想象。我们一抬腿，不就过来了吗？而世事难料，安全也不是绝对的。如果我们当时选择熟悉的那条路回来，说不定都成了落汤鸡了。”

生活中难免会遇到各种各样的沟沟坎坎。每次面临进退的选择，当你感到有恐惧和疑虑时，就如同面临一条拦路的小河沟，其实你抬腿就可以跳过河沟，就那么简单。在许多困难面前，人需要的只是一抬腿的勇气。



奋力向前 永不绝望

李·艾柯卡曾是美国福特汽车公司的总经理，后来又成为克莱斯勒汽车公司的总经理。作为一个聪明人，他的座右铭是：“奋力向前。即使时运不济，也永不绝望，哪怕天崩地裂。”

艾柯卡不光有成功的欢乐，也有挫折的懊丧。他的一生，用他自己的话来说，叫做“苦乐参半。”1946年8月，21岁的艾柯卡到福特汽车公司当了一名见习工程师。但他对和机器做伴、做技术工作不感兴趣。他喜

欢和人打交道，想搞经销。

艾柯卡靠自己的奋斗，由一名普通的推销员，终于当上了福特公司的总经理。但是，1978年8月15日，他被妒火中烧的大老板亨利·福特开除了。当了8年的总经理，在福特一帆风顺工作已32年，从来没有在别的地方工作过的艾柯卡，突然间失业了。昨天他还是英雄，今天却好像成了麻风病患者，人人都远远避开他，公司里的所有朋友都抛弃了他，这是他生命中最大的打击。“艰苦的日子一旦来临，除了做个深呼吸，咬紧牙关尽其所能外，实在也别无选择。”艾柯卡是这么说的，最后也是这么做的。他没有倒下去。他接受了一个新的挑战：应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。

艾柯卡，这位在世界第二大汽车公司当过8年总经理的事业上的强者，凭他的智慧、胆识和魄力，大刀阔斧地对企业进行了整顿、改革，并向政府求援，舌战国会议员，获得了巨额贷款，重振企业雄风。1983年8月15日，艾柯卡把面额高达81348万多美元的支票，交到银行代表手里。至此，克莱斯勒还清了所有债务。而恰恰是5年前的这一天，亨利·福特开除了他。

如果艾柯卡不是一个坚强的人，不敢勇于接受新的挑战，在巨大的打击面前一蹶不振、偃旗息鼓，那么他就不会有今天的成绩了。正是不屈挫折和命运的挑战精神，使艾柯卡成为一个世人所敬仰的英雄。

一个人不可能总是一帆风顺的。在时运不济时永不绝望的人就有希望。



相信自己就能创造一切

世界在自信者的脑海里孕育，在他们的两手间造就。相信自己的人创造一切。杜邦率军没有攻克切斯登城，在法拉格特将军面前为自己解释。法拉格特听完了，只说了一句话：“一个重要的原因你没有讲到，那就是你一开始就不相信你能成功。”

熟悉那段历史的人都会明白法拉格特说的话一点也没错。事实确实是那样。如果你一开始就不相信自己能够成功，那么你决不会成功。明白了这个道理，再依靠自己的努力而不是依靠他人的帮助，我们才能在某一方面成为杰出人物。

巴罗·罗特希尔德对此有很深的体会。他坚信一个人要想取得成功，必须相信自己，必须秉承坚强的意志勇往直前。爱迪生、马可尼、莱特、艾略特、贝尔、费尔特、斯蒂芬生、富尔顿、莫尔斯都是这样，在不同的时代、不同的国度里，坚信自己，勇闯新路，昭示了“相信自己”是所有有意成功者的人生信条。

“相信自己”的内涵相当丰富，至少应该包括不抄袭他人、勇于创新、敢于冒险和积极进取。甘受束缚或者自己束缚自己，这束缚自己绝不是一个相信自己之人的表现。格兰特将军从不生搬硬套军事教科书上的战术，用屡屡战胜敌人的实绩打消了来自众多将士的怀疑和顾虑；拿破仑根本就不屑于教科书上的说教，用自己因时因地制定的战略战术一时称雄欧



洲。他们都堪称相信自己的典范。

毅力顽强、创造力丰富的人往往是相信自己的人；胆怯懦弱、创造力匮乏的人没有理由相信自己。西奥多·罗斯福总统很少沿用前任的做法，以惊人之举取得了惊人的政绩。在做警察、普通官员乃至副总统期间，他也总是坚持按照自己的意见做事，从来不模仿他人。相信自己，就意味着绝不盲从任何偶像人物。即使我们心中对某个人万分景仰，我们也不可有意无意间模仿于他，依赖于他。模仿的人生绝不是成功的人生；有所创造，才能让你成为这个世界上真正的唯一，才能让你抵达成功的境地。

相信自己的人当然是可以被学习的。如果向他靠近，和他们相处，学习他们的才能，具备和他们一样的勇气、坚韧、决心和创造力，我们一样可以向着那条洒满阳光同时又密布荆棘的成功之道走去。愚昧的迷信需要破除，陈腐的学说需要摒弃，落伍的思想需要革命，指向人类辉煌的每一条道路都需要拓宽、开辟，世界呼唤进步……这一切都需要相信自己的人汇成洪流，这一切都需要你的加入，需要你努力走在前头。



自信是成功的原动力

没有自信心，好比没有气的皮球，怎么拍也拍不起来，谁还会拿去比赛。

人是一种有理想、有目标、有追求的高级动物。生活的态度是人生的温度控制器，其好坏足以影响人生的成败。积极的人生态度，是迈向美满

成功的跳板。

人生的方向是由“态度”来决定的，其好坏足以左右我们构筑的人生的优劣。积极的人生态度是成功的催化剂，它使人格外温暖活泼，富有弹性；使人充满进取精神，充满冲劲和抱负，即使遭遇困难，也可以获得帮助，事事顺心。

不管一个人的能力有多大，如果没有自信，什么事也不会做成、做好。自信的力量是巨大的，它是我们产生动力的源泉，是改变我们人生的伟大力量。有了自信，我们才能把握住自己的命运，不论遇到多大困难，遭遇怎样的险境，都不会阻止我们前进的脚步，直至实现自己的理想——走向成功。

自信是一种无形的力量，像空气，看不见，摸不着，可是却能体会得到。人的自信心如同空气，没有它，人们的生活就会失去生气。可见，自信有多么重要，它是人的希望，人的勇气，人的斗志，是人们创造一切的力量，是人们成功的先导，是掌握命运的钥匙。



自信是成功之梯

也许在生活中我们都有这样或那样的缺陷，但是，只要我们有信心，有希望，就能不畏艰难，找到生活的意义。

乔治·康贝尔诞生时，双目失明。“他患的是双眼先天性白内障。”医生说。乔治的父亲望着医生，不相信他的话。“难道你就束手无策了

吗？手术也无济于事了吗？”医生摇摇头，“直到现在，我们还没有听说过治疗这种病的方法。”乔治不能看见东西，但是他的双亲给他的爱和信心，使他的生活过得很丰富。

然而，在乔治6岁时，发生了他所不能理解的一件事。一天下午，他正在同另一个孩子玩耍。那个孩子忘了乔治是瞎子，抛一个球给他：“当心！球要击中你了！”这个球确实击中了乔治。从那以后在他的一生中再也没有发生过那样的事。乔治虽没有受伤，但觉得非常困惑。后来他问母亲：“比尔怎么在我之前先知道将要发生的事？”他的母亲叹了一口气，因为她所害怕的事终于发生了，现在她有必要第一次告诉她的儿子：“你地眼睛看不见。”

“乔治，坐下。”她温柔地说道，同时伸过手去抓住他的一只手，“我不可能向你解释清楚，你也不可能理解得清楚，但是让我努力用这种方式来解释这件事。”她同情地把她的一只小手握在手中，开始计算手指头。“1—2—3—4—5。这些手指头代表着人的五种感觉。”她讲道，同时用她的大拇指和食指依次捏着孩子的每个手指。“这个手指表示听觉，这个手指表示触觉，这个手指表示嗅觉，这个手指表示味觉。”然后她犹豫了一下，又继续说：“这个手指表示视觉。这五种感觉中的每一种都能把信息传送到你的大脑。”她把那表示视觉的手指弯起来，按在乔治的手心里。“乔治，你和其他的孩子不同，”她说，“因为你仅仅用了四种感觉，但是，你并没有用你的视觉。现在我要给你一样东西。你站起来。”

乔治站起来了。他的母亲拾起他的球。“现在，伸出你的手，就像你将抓住这个球。”她说。乔治伸出了他的一双手，一会儿，手接触到了球，他就把手指合拢，抓住了球。

“好，好。”他母亲说，“我要你决不忘记你刚才所做的事，乔治，你

能用四个而不用五个手指抓住球。如果你由那里入门，并不断努力，你也能用四种感觉代替五种感觉，抓住美好而幸福的生活。”

乔治绝不会忘记“用四个手指代替五个手指”的信条。这对他来说意味着希望。每当他由于生理的障碍而感到沮丧的时候，他就用这个信条作为自己的座右铭，激励自己。他发觉母亲是对的。如果他能应用他所有的四种感觉，他确实能抓住完美的生活。



自信是一笔财富

表现自信的自己会带给你财富。拥有并保持自信的自己，你就拥有发言权，你得到的成功机会也就更大。自信的你该说出自己的想法的时候就该开口，该争取自己利益的地方就该争取，该说“不”的时候就说“不”。听过这样一句话：动作会影响情绪。身体四肢的运用往往会决定我们对于各种事物的不同感受，即使是我们脸部极小的表情变化，或一个不为人察觉的小动作，都会影响到我们的感受，最终便影响了我们人生的历程。

我们不妨做个小小的练习，看看形势对我们的感受会有多大影响。你先假装是个严肃而呆板的乐团指挥，手臂正一前一后地晃动着，做这个动作时要很慢很慢，千万不可用劲，同时脸部做出十分困倦的样子，这时你有什么样的感觉呢？把双掌用力地合拍两下，脸上堆满非常高兴的笑容，并且大声地发出能鼓舞斗志的叫声，这时你的感觉是不是一下子便跟先前