

身处逆境的人们总是怨天尤人。我却从不相信环境。所谓一帆风顺的人，往往善于找寻自己向往的环境，并且在没有环境的情况下创造出环境。

与逆境共处

突破逆境的21盏灯



Overcome Multifarious Adversities

赵 丁 编著

不论是在什么样的逆境中，成功的人士始终不放弃自己的人生目标。因为他们坚信，只要不放弃人生，就不能算失败，只是暂时不成功。

失败、打击和磨难吓不倒他们，反而会使他们坚强。他们珍惜自己，善于在逆境和失败中捕捉下一个新的目标并调整自己的心理状态，适应新的环境和新的目标。他们对生活始终充满着希望。

地震出版社

B848.4

Z292

身处逆境。所谓一帆风顺的人，往往善于找寻自己向往的环境，并且在没有环境的情况下创造出环境。

与逆境共处

突破逆境的21盏灯



*Overcome Multifarious
Adversities*

赵 丁 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

与逆境共处:突破逆境的 21 盏灯/赵丁编著. —北京:
地震出版社, 2004.1

ISBN 7-5028-2414-6

I. 与… II. 赵… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120246 号

与逆境共处——突破逆境的 21 盏灯

赵 丁 编著

责任编辑: 吴 冰

责任校对: 王花芝

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht. edu. cn. net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 271 千字

印张: 12.5

印数: 00001—15000

书号: ISBN 7-5028-2414-6/F·181 (3018)

定价: 23.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

2006/04

乔治·肖伯纳说：“身处逆境的人们总是怨天尤人。我却从不相信环境。所谓一帆风顺的人，往往善于找寻自己向往的环境，并且在没有环境的情况下创造出环境。”

大约在一个半世纪以前，在法国里昂的一个盛大宴会上，来宾们就某幅画到底是表现了古希腊神话中的某些场景，还是描绘了古希腊真实的历史画面，而展开了激烈的争论。看到来宾们一个个面红耳赤，吵得不可开交，气氛越来越紧张，主人灵机一动，转身请旁边的一个侍者来解释一下画面的意境。

结果，这位侍者的解释令所有在座的客人都大为震惊，因为他对整个画面所表现的主题作了非常细致入微的描述，他的思路显得非常清晰，理解非常深刻，而且观点几乎无可辩驳。因而，这位侍者的解释立刻就解决了争端，所有在场的人无不心悦诚服。

“请问您是在哪所学校接受教育的，先生？”在座的一位客人带着极其尊敬的口吻询问这位侍者。“我在许多学校接受过教育，阁下。”年轻的侍者回答说，“但是，我在其中学习时间最长，并且学到东西最多的那所学校叫做‘逆境’。”这个侍者的名字叫做让·雅克·卢梭。

早年贫寒交迫的生活，使得卢梭有机会成为一个对完整



与逆境共处

——突破逆境的 21 盏灯

overcome multifarious adversities

overcome multifarious adversities — 21 most important Abilities for career success

的生活有着深刻认识的人，尽管他此时只是一个地位卑微的侍者，然而，那个时代和整个法国最伟大的天才——让·雅克·卢梭的名号，和他那闪烁着人类智慧火花的著作，将很快像黑夜里的闪电一样照亮整个欧洲。

人生处处都有可能碰到逆境。大文豪巴尔扎克也说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于人才是一块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”逆境是把双刃剑，它既能使人坚强，也会使人脆弱，从来没有人能经历磨难反而毫无改变。只是有些人能够战胜和超越逆境并站立起来，而有些人则被逆境击垮。在逆境中站起来的是强者，被逆境击垮的是弱者。弱者在逆境面前只看到困难和威胁，只看到所遭受的损失，后悔自己的行为或怨天尤人，因而整天处于焦虑不安、悲观失望、精神沮丧等负性情绪之中。而强者却能战胜逆境。成就事业的过程往往就是战胜逆境的过程。

怎样才能使自己避免那些不必要的挫折，战胜各种不期而遇的逆境，顺利走向成功的人生呢？答案只有一个：努力提高自己的能力！

《与逆境共处》一书，采用大量生动的事例，结合简明而实用的理论，从 21 个方面论述了应付逆境、超越失败、扭转人生的方法，恰如 21 盏明灯，为你照亮了前程，指明了方向。一旦打开本书，你一定能够获得人生的智慧和战胜困难的动力！



目 录

c o n t e n t s

第 1 盏灯 目标明确以绕开逆境

——计划和规划能力

- 3/ 你必须有一个梦想
- 3/ 精心为自己设计未来
- 7/ 写下你的梦想和目标
- 9/ 严肃地对待你的目标
- 12/ 有力的计划能够减少障碍
- 14/ 列出工作计划以提高效率
- 15/ 放弃不做计划的种种借口
- 17/ 把目标化成每天要完成的任务

第 2 盏灯 战胜拖沓以避免逆境

——立即行动的能力

- 21/ 成功不是等来的
- 22/ 从被动的需要变成主动地计划并采取行动
- 26/ 从现在开始就去实现你的愿望
- 27/ 采取正确的行动
- 28/ 用信心支撑你的行动
- 30/ 把行动和空想结合起来

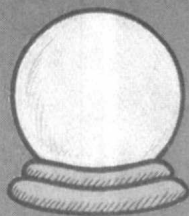
第 3 盏灯 分秒必争以抛开逆境

——利用时间的能力

- 39/ 成功的关键在于时间的合理安排

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES
——21 most important Abilities for career success





目 录

c o n t e n t s

- 40 / 必须重视时间的价值
- 44 / 让宝贵的时间发挥出更大效益
- 46 / 提高时间利用的质量

第 4 盏灯 胆大心细以挑战逆境

——冒险的能力

- 51 / 生活需要恰当的冒险
- 53 / 敢于冒险、百折不挠才能获得惊人的成功
- 55 / 以未来的影响来权衡现在的行为
- 57 / 抛弃“完美主义”，努力去干每件事
- 58 / 不要为了炫耀而冒险
- 60 / 始终对风险保持警惕

第 5 盏灯 穷当意坚以克服逆境

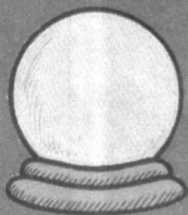
——战胜生活困境的能力

- 65 / 依靠信仰接受生活的挑战
- 67 / 在贫困中挣扎，不懈地追求
- 72 / 敢于选择一条最艰难的道路
- 74 / 只要信念不死，希望就永存
- 76 / 把不利的因素转化为前进的动力
- 78 / 让逆境成为你的朋友

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES

——21 most important Abilities for career success





目 录

c o n t e n t s

第 6 盏灯 百折不挠以战胜逆境

——挑战挫折的能力

83 / 你放弃的时候,你就失败了

84 / 历经磨难也不绝望地放弃努力

88 / 遇到困境时不沮丧

91 / 永远不要绝望

94 / 坚忍不拔,直到任务完成

97 / 失败后积极实施新的计划

99 / 正确认识挫折

103 / 对待挫折的有效措施

108 / 增强抗挫折的能力

第 7 盏灯 泰然自若以藐视逆境

——承受被打击的能力

113 / 对消极的评论充耳不闻

114 / 坦然地面对拒绝

117 / 面对拒绝保持乐观态度

118 / 保持冷静才能占上风

119 / 消除伤害带给你的烦恼

121 / 把打击当作上进的动力

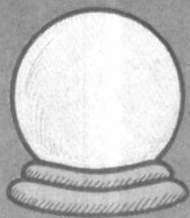
122 / 从不利中挖掘令人信服的积极因素

123 / 相信自己,忍受误解

125 / 但求心中无愧

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES
——21 most important Abilities for career success





目 录

c o n t e n t s

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES

——21 most important Abilities for career success

第 8 盏灯 准确出击以避免逆境

——把握机遇的能力

131 / 干什么事都需要机会

133 / 机遇偏爱有准备的头脑

135 / 学会发现生活中的机会

136 / 无意中抹去失败的阴影

138 / 努力叩响机会的大门

第 9 盏灯 独出心裁以化解逆境

——创造思维的能力

143 / 成功的人生离不开思考

145 / 只有智慧才是人生无价的财富

147 / 学会换个角度看问题

149 / 危难时敢于打破常规

151 / 把巨大的障碍转变为无穷的机会

152 / 排除制约创造力的障碍

第 10 盏灯 沉着果断以摆脱逆境

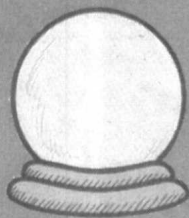
——处理和解决问题的能力

161 / 办法总比困难多

162 / 为解决问题做准备

166 / 有效解决问题的基本程序





目 录

c o n t e n t s

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES

——21 most important Abilities for career success

- 168 / 找到全新角度解决问题
- 169 / 要有当机立断的魄力
- 170 / 决断力是成功者必备的素质之一
- 172 / 知道什么时候“该动”或是“不该动”

第 11 盏灯 严于律己以减少逆境

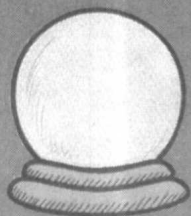
——自我约束的能力

- 177 / 成功者总是约束自己去做正确的事情
- 181 / 培养良好的习惯
- 185 / 努力培养自制力
- 187 / 自觉遵守规则
- 188 / 在生活中学会自律

第 12 盏灯 奋发图强以利用逆境

——补偿自我弱点的能力

- 197 / 缺陷和逆境并不意味着失败
- 198 / 学会用自己的力量去改变命运
- 199 / 千方百计提高自己的能力
- 199 / 把缺陷转化为成功的突破口
- 201 / 通过奋斗完全可以弥补缺陷
- 202 / 有些缺陷你不必太在意
- 205 / 自我控制比抱怨别人更有效



目 录

c o n t e n t s

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES

——21 most important Abilities for career success

第 13 盏灯 摆脱自卑以认识逆境

——自信的能力

- 211 / 信心十足才能成功
- 213 / 不失去信心,很多事并不难
- 214 / 处于劣势的时候也要自信
- 216 / 想得到,就做不到
- 217 / 克服心理上的障碍
- 218 / 了解和喜欢内心的自我
- 221 / 努力克服自卑,增强自信心

第 14 盏灯 自强不息以打败逆境

——自我完善的能力

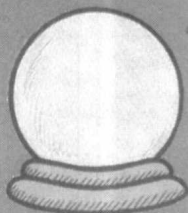
- 229 / 不断完善自我性格
- 234 / 自我性格培养的途径
- 236 / 为自己的成功和缺点承担起全部责任
- 238 / 避免一切小小的失误
- 240 / 以谦虚的态度向别人学习

第 15 盏灯 毛遂自荐以消除逆境

——推销自己的能力

- 245 / 做人也靠推销
- 248 / 培养自己最受老板青睐的六种能力
- 253 / 战胜面试失败的失落感





目 录

c o n t e n t s

- 254 / 找到准确的突破口
- 256 / 面对异议成功推销自己的技巧
- 260 / 在工作中成功地推销自我

第 16 盏灯 不断进取以超越逆境

——自我发展的能力

- 267 / 战胜逆境的最佳方式就是发展自我
- 268 / 忠实于自己,发展自己
- 269 / 掌握知识,不断进取
- 270 / 最好使自己与众不同
- 272 / 水温够了茶自香
- 273 / 利用“马太效应”助你发展
- 275 / 轻松自然地发展自己
- 278 / 选择职业的时候要注重发展潜力
- 281 / 培养成功者的特质
- 286 / 尽快超越“怀才不遇”的阶段
- 290 / 树立从零干起的发奋精神
- 292 / 敢于打破陈规,充分发展自己

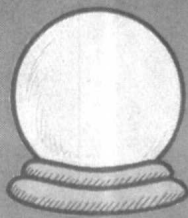
第 17 盏灯 鼓足干劲以面对逆境

——自我激励的能力

- 299 / 信心与意志可以用自我暗示诱导和修炼出来
- 302 / 积极的自我暗示能够提升自己

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES
——21 most important Abilities for career success





目 录

c o n t e n t s

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES
——21 most important Abilities for career success

- 305 / 进行积极的自我暗示
- 307 / 不断地在内心肯定自己
- 312 / 自我激励的镜子技巧
- 314 / 向自己挑战,不断激励自己

第 18 盏灯 乐观向上以审视逆境

——调整心态的能力

- 319 / 充沛的活力取决于你的思想
- 320 / 生活其实并不悲惨
- 321 / 不让财物的得失影响自己的心情
- 322 / 你可以在最坏的境况下做得最好
- 324 / 重新框视你的人生遭遇
- 328 / 从消极中寻找积极
- 330 / 保持积极的心态

第 19 盏灯 笑口常开以缓解逆境

——幽默的能力

- 337 / 幽默是一种优秀的、健康的个性品质
- 340 / 培养幽默的理解能力和表达能力
- 344 / 恰到好处地运用智慧的幽默





目 录

c o n t e n t s

OVERCOME MULTIFARIOUS ADVERSITIES

——21 most important Abilities for career success

第 20 盏灯 远离沮丧以解脱逆境

——控制情绪的能力

351 / 消极的情绪会阻碍你做出正确的判断

355 / 没有理由生气

356 / 避免负面的情绪特征

358 / 及时把消极情绪转移走

360 / 不能依靠麻醉神经来逃避沮丧

363 / 从起床和早餐开始激发好情绪

364 / 把使自己觉得幸福当成习惯

第 21 盏灯 保持轻松以远离逆境

——控制压力的能力

369 / 学会控制精神压力

370 / 适时宣泄疏导心理压力

374 / 通过行动摆脱压力

375 / 摆脱压力的想像脱敏法

377 / 尽快解决那些让人困扰的问题

379 / 积极对付工作中的压力

381 / 使事业成为喜悦



第 1 盏灯

目标明确以绕开逆境

——计划和规划能力

一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂泊不定，只会到达失望、失败和丧气的海滩。一个人有了明确的奋斗目标，也就产生了前进的动力。因而目标不仅是奋斗的方向，更是一种对自己的鞭策。有了目标和实现它的具体计划，就有了热情，有了积极性，有了使命感和成就感，在逆境面前就不会轻易放弃或退缩。

你必须有一个梦想

每天都是崭新的一天，都是与众不同的一天，都是一次梦想成真的机会。但是为了实现梦想，你必须得有一个梦想。

你必须有一个梦想，一个目标——不是那种月初下定决心而月中就忘的——而是一个让你全身心投入的目标，一个最终的目的。拥有梦想才是极端重要的。本杰明·梅斯博士说得好：“必须牢牢记住，没有实现自己的目标并非生活的悲剧，没有目标才是真正的悲剧。带着未完成的梦想死去不是什么不幸，没有梦想才是真正的不幸。没有实现自己的理想不是什么灾难，没有理想才是真正的灾难。没有到达别的星球不是什么耻辱，没想过到达那些星球才是真正的耻辱。不是失败，而是很低的目标，才是罪过！”

大多数人要么目标很低，要么干脆就没有目标，而且他们不能坚持自己的决心。如果你没有目标，那么你正应该为此而感到痛苦！你应该设立远大的目标，拥有非凡的梦想！记住：万事相信则灵。

精心为自己设计未来

精心为自己设计目标的步骤如下：