

开启花季智慧科普丛书

nǐjīngzhōng fēngqǐ
miànduì cuōzhé

这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

刘建民◎编著

逆境中奋起 面对挫折



陕西出版集团
太白文艺出版社

开启花季智慧科普丛书

nǐjìngzhōng fèngqǐ
miànduì cuōzhé

刘建民◎编著

逆境中奋起 面对挫折



陕西出版集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

逆境中奋起：面对挫折/刘建民编著. —西安：太白文艺出版社，2012.12

(开启花季智慧科普丛书/刘刚主编)

ISBN 978-7-5513-0361-3

I. ①逆… II. ①刘… III. ①挫折(心理学)—青年读物
②挫折(心理学)—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第263149号

开启花季智慧科普丛书
逆境中奋起——面对挫折

主 编 刘 刚
编 著 刘建民
责任编辑 王大伟 荆红娟 李 丹
封面设计 梁 宇
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com
tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×960毫米 1/16
字 数 105千字
印 张 10
版 次 2012年12月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0361-3
定 价 19.80元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题，可寄印刷公司质量科对换
邮政编码 100022

前言 ● ● ●

青少年“好像早上八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”诚如毛泽东同志所言，青少年朝气蓬勃，充满理想，敢于追逐，勇于实践。在他们身上有着无尽的可能，无穷的希望。一方面，我们对他们寄以殷切的希望，希望他们能实现自己身上所有的可能性，有所建树，有所成就。另一方面，我们也明白，青少年时期是人生最重要的转折点之一。转折得好，人生就会向着积极的方向发展；可是如果没有转折好，也未尝不可能向着消极的方向堕落。这也是投向我们希望的曙光中，一斑挥之不去的阴影，萦绕在我们心头，使我们如坐针毡，如芒在背。

“玉不琢，不成器。人不学，不知道。”古人云，“少而好学，如日出之阳。”这里的“学”，不单单指的是学习课本上的知识，更重要的是如何立志修身，为人处世，面对人生中可能碰到的种种顺境与逆境、困难和挫折，并且最终战胜它们，达到你的理想和成就。其实，我们的先贤对青少年的教育也不是只重知识而轻修养，更不是在他们童蒙未开之时就灌输一些他们尚不能理解的大道理、空口号，而是非常重视循序渐进和教育内容的选择。譬如，童子先教其“扫洒应对”之道，即基本的自处和与人交往的礼节。然后，等他们少年之时，教其礼、乐、射、御、书、数，即礼节、音乐、射箭、御车、书记、算术等基本的知识，其中也蕴含着人格的修养。及至其青年之时，乃入大学，这时候有了之前知识和修养的基础和准备，才教其格物、致知、诚

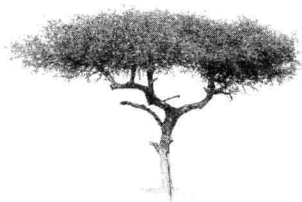
意、正心、修身、齐家、治国、平天下之大道。按照这样的程序对青少年进行教育，古人认为才能培养出知识全面、人格健全的人才。“可以托六尺之孤，可以寄百里之命”，可以“穷则独善其身，达则兼济天下”。

时代在前进，观念在变化。但是我们对青少年的希望和古人是一样的。有些规律性的已经由时间证明的成功的经验，我们还是应当吸取。

所以在这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

丛书内容几乎覆盖了我们所能想到的所有方面，从学会面对压力和挫折，到如何培养激励自己；从与人交往之道，到懂得感恩与回馈；从学会读书到守望智慧；从树立远大理想到培养高尚情操……在材料选择上，我们也颇费苦心，力图既富有时代气息，又贴近青少年心理，同时减少说教的口吻。

当然，丛书编得究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者提出宝贵的意见和建议。



目 录 Contents

一 挫折：你需正确面对	1
雄鹰的启示.....	1
何谓挫折？.....	2
什么造成挫折？.....	3
青少年对挫折有多少承受能力？.....	4
挫折有何直接心理反应？.....	5
怎样正确对待挫折？.....	7
如何分清“失败”与“挫折”？.....	8
微笑对失败.....	13
永不弃梦想.....	19
附：小测试——你对挫折的承受力有多强.....	25
 二 学习中的挫折	27
人生有多条道路.....	27
让失败变成功.....	28
考试失利之后.....	30
授之以鱼不如授之以渔.....	31
怎样走出学习挫折的困境？.....	34
怎样对待学习中的挫折？.....	37
怎样面对竞争中落败？.....	40
怎样处理与同学的竞争关系？.....	43

怎样解决学习偏科?	44
怎样克服学业转型期青少年心理障碍?	45
找到正确的学习方法	47
只不过是从头再来	53
附: 小测试——你的心态是否积极	54
 三 心理上的挫折	 56
成功终会属于你	56
注意自我中心的度	57
外貌和心灵	60
怎样调节不良情绪?	61
谁动了孩子的坚强?	62
走出胆怯	64
注意心灵的危险信号	65
调节情绪, 感悟美好	66
改变自己	67
怎样战胜成功的敌人——压力	71
和挫折说再见	79
挫折更是机遇	81
附: 小测试——“压力测试仪”	87
 四 正确面对家庭生活中的挫折	 89
水手的启示	89
王侯将相宁有种?	90
“母亲的一只手”	93
父母离异: 孩子噩梦的开始	94
减少父母离异的伤害	96
调节离异家庭孩子的不良情绪	97

谁动了孩子的日记·····	99
怎样让父母信任自己·····	101
远离出走悲歌·····	103
不再让你孤单·····	104
父母的力量·····	107
附：小测试——您是不是合格的父母·····	109
五 正确面对人际交往中的挫折·····	111
双向的选择·····	111
正解尴尬和侮辱·····	112
人际关系多学问·····	114
大千世界百杂碎·····	116
唱响我们的友谊之歌·····	120
远离损友·····	123
做风度翩翩的君子·····	125
打开心灵的窗·····	129
理解别人和阐述自己·····	130
正确对待朋友间的争论·····	133
言行不一不可取·····	135
冲动是魔鬼·····	137
以德服人·····	139
做个讨人喜欢的人·····	140
个人与集体·····	143
错误自卑易产生摩擦·····	146
讲究策略指错误·····	148
远离嫉妒：别给自己找挫折·····	149
附：小测试——你与人相处的能力怎样·····	151

一 挫折：你需正确面对



Failure is the last test of perseverance.

失败是坚忍的最后考验。

——Otto Von Bismarck (铁血宰相俾斯麦)

雄鹰的启示

鹰是鸟类中寿命最长的，可以活到 70 岁。可是很少有人知道，要活这么长的寿命，在其生命的中期会遇到生命上的巨大挫折，必须作出艰难却重要的决定。因为鹰活到 40 岁的时候，就会遭遇到中年危机！它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物；它的喙变得又长又弯，翅膀也越加沉重，飞翔十分吃力。这时，它只有两种选择：一是等待死亡；二是重整后再生。

选择重整后再生的鹰，要经过一个痛苦更新的过程。它首先要努力地飞到山顶，在悬崖筑巢，在那里度过漫长而又痛苦的 150 天。

在第一个 50 天里，它用喙击打着岩石，在剧烈的疼痛中接受生命的洗礼，在痛苦的呼喊中接受新的开始！经过反复而痛苦的击打后，旧的喙脱落了！接下来是漫长的等待！50 天后一个新喙长出来了！

接下来鹰又一根根拔下自己爪子，痛苦中鲜血淋漓！接下来又是 50 天的等待！

新的爪子长出来了！

紧接着，鹰又把自己的羽毛一根根拔下来，岩石上留下的是曾经的

飞翔见证和为了明天的飞翔付出的滴滴鲜血！又是一个 50 天的等待！

待新的羽毛长出后，鹰又可以翱翔于广阔的天空，继续自己今后 30 年的天空之王的飞翔。

看到这个故事，青少年朋友们是不是应该反思自己呢？我们面对挫折的时候有没有像鹰一样，让自己重获新生呢？

何谓挫折？

人生是一条漫长的旅途。有平坦的大道，也有崎岖的小路；有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。在这旅途上每个人都会遭受挫折，而生命的价值就是坚强地闯过挫折，冲出坎坷！

挫折是指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，是其需要或动机不能得到满足而产生的消极反应。社会心理学上，挫折指个体在有目的的活动过程中遇到障碍或干扰而产生的心理状态。表现为失望、痛苦、沮丧、不安等。对于青少年来说，活动场所主要集中在家庭与学校中，因此所从事的活动也都是和学习、交往以及家庭生活有关，一般挫折的产生也就在这个范围内。挫折的产生必须具有必要的动机和目标、要有满足动机、达到目标的手段和行为以及挫折的情境发生。只有具备这三个条件才能有挫折的产生。如果动机和目标能顺利获得满足和实现，那就没有什么挫折可言了。每个人在现实生活中，在达到自己目标的过程中，总会遇到障碍，每个人都试图想办法克服，或者虽然不能克服阻碍但能改变目标与行为方向时，则不会产生挫折情境。如果有阻碍而不能克服或者超越，则构成挫折情境。

个体在实现目标的行为受到阻碍而产生挫折时，必须有所知觉。如果客观上有阻碍存在，但主观上并无明确的知觉（认知情境），就不会构成挫折情境。个人受到挫折时，挫折情境和挫折反应总是密切联系在一起的。

必须有对挫折的知觉与体验而产生的紧张状态与情绪反应，因为挫折状态不是单一的某种情绪，它至少包括了焦虑、痛苦以及失望等多种消极的情绪。挫折可使意志薄弱者消极、妥协，也可使意志坚强者接受教训，在逆境中奋起。

什么造成挫折？

造成挫折的原因是多方面的，总的来说，可分为客观外界因素和个体内在因素两方面。

1. 客观外界因素

客观外界因素，包括自然环境和社会环境因素。

自然环境因素：由于自然环境的限制常常使个人动机不能满足，目标不能达到。个人的能力无法左右的自然因素，使人们实现目标的行为受到阻碍的情况是经常发生的。例如，无法预料的天灾、意外事件、疾病衰老。又比如，大雪天气无法准时上班、赴约途中道路中断等等。

社会环境因素：包括所有个人在社会生活中遭受到政治、经济、种族、宗教、道德、伦理、人情、风俗、习惯等社会规范的限制，造成人们的动机受阻，目标无法实现的挫折情境。在现代文明社会里，社会环境对个人动机产生的阻碍，往往比自然环境所引起的挫折要严重得多，而且影响也更为深远。

2. 个人内在因素

个人因素包括个体生理条件和心理活动、动机冲突、个人抱负水平等，是造成挫折的重要内部因素。

个人的身体、容貌等先天因素，都有可能成为其实现目标的阻碍因素。动机冲突是个体遭遇挫折情境时非常重要的主观原因，它是指个体在有目的的行为活动中，常常会同时存在着一个或几个所欲求的目标，而实现它们的动机又是互相排斥的。某一动机满足的同时，另一动机要受阻。这种强迫性的选择，也构成挫折情境。所以，冲突和挫折是相联系的，动机冲突是造成挫折情境的重要原因之一。

除了动机冲突，个人抱负水平也是造成挫折情境的重要原因。抱负水平是指一个人根据自己所要达到的目标而规定的标准。规定的标准高，即抱负水平高；规定的标准低，即抱负水平低。同一情境对于抱负水平高的人来说可能是挫折，而对于抱负水平低的人则可能不构成挫折，或挫折程度不深，因此，好高骛远也是造成挫折的原因。

青少年对挫折有多少耐受能力？

青少年在日常生活、学习和交往中，挫折情境是很难完全避免的。人与人之间怎样对待挫折情境以及对挫折的耐受能力，会有很明显的差别。

当一个人遭遇挫折情境时，能摆脱其困扰而避免心理与行为失常的能力，这样就说明个体经得起打击或经得起挫折的能力，也就是所谓的挫折耐受能力。心理学的研究表明，人对挫折的耐受能力受遗传及生理条件的影响。身体强壮的人比体弱多病的人耐受能力要强。在神经类型中弱型或强而不均衡型的人耐受能力差。挫折耐受力主要是受个人经历过的挫折情境的经验以及个人对挫折的认知的影响。生活中历尽艰辛的人比一帆风顺的人更能经受挫折。

有的人在生活道路上遇到种种挫折，在同逆境的斗争中提高了自己的应付逆境、战胜困难、摆脱挫折情境的能力。这些人就是人们常说的经过磨难、饱经风霜的人。还有一些人是从小受过良好的家庭教育和学校教育，而且受到一定的社会训练，学会了处理挫折的技巧的人，这就是所谓有教养、修养好的人。这两种人在日常生活中是挫折耐受力比较强的人。相反，也有两种人挫折耐受能力较差：一种是在生活中从未受过挫折或很少受过挫折，并在童年时受到过分保护和溺爱，所谓“喝蜜糖水长大”的人。另一种是从幼儿时期以后就缺乏爱抚，遭受“情感饥饿”，受到不断发生的挫折情境困扰，对个人压力太大，因而变得冷漠、孤独和自卑的人。

适应能力强和心理健康的人，往往是能忍受挫折的打击而保持人格的健全与心理的平衡的人。一个心理健康的人，能够把在生活经验中体验到的挫折看成是现实生活中的正常现象。遇到挫折时不去逃避，勇敢面对现实，并尽自己最大的努力去克服它。一个人的挫折耐受能力和其他心理品质一样，都是可以经过学习或锻炼获得的。

为了提高青少年的挫折耐受力，在家庭或学校里，父母与教师不仅要教育青少年有意识地容忍和接受日常生活中的某些挫折情境，鼓励他们在遭遇挫折、失败后仍须再接再厉的精神，还有必要提供适量的挫折情境以锻炼青少年的挫折耐受能力。这对于青少年锻炼和形成健全的人格、保持身心健康都是有重大意义的。

挫折有何直接心理反应？

个体在遭遇挫折时往往会产生相应的心理和行为反应，直接性的挫折反应主要有攻击、压抑、倒退、固着、冷漠、焦虑等等。所以在遭受挫折后，无论挫折情境是由客观外在因素造成的，还是个体内在因素造成的，对个人行为都会产生重大的影响。

1. 攻击

当个体受到挫折时就会引起愤怒的情绪，从而出现攻击性行为。攻击包括直接攻击和转向攻击。直接攻击是指攻击行为直接指向构成挫折的人或物。具体表现可以是嘲笑骂人，甚至动手打人。转向攻击是由于不能直接施加在阻碍达到目标的对象上而转向其他代替物。转向攻击的表现多种多样。有的可能表现为把攻击方向转向自身，产生自责；也有的当事人觉察到直接攻击将会引起严重后果时，便把攻击对象转向次要的人或物上去；还有的由于挫折来源不明，或若干小挫折的积累，找不到明确的攻击对象，而迁怒于一些随机的“替罪羊”。

2. 压抑

把可能引起挫折的欲望，以及与这种欲望相联系的思想感情压制到潜意识里去，以至于在一般情况下当事人无法觉察或者回忆不起来，表现得无动于衷，这就是人常说的压抑。但是压抑的东西只是被抑制而暂时潜伏在无意识里，并不是完全消失了，一旦遇到某些情境就会从潜意识里浮现出来。最常见的表现往往就是触景生情。一个人出现压抑时会产生冲动也会有其动机，因此个人的行为也会被压抑的心理内容所影响，如梦境、口误、健忘、失态等等，如果潜意识里被压抑的冲动长期积累过多，在一定程度上超过了人的耐受力 and 意志控制水平，就会转化为一些心理障碍，比如身心疾病、神经症，甚至精神病等。

3. 倒退

倒退是个体在受到挫折时表现出与自己的年龄不相符合的幼稚行为，即表现出童年时期的某些行为方式与习惯，或者以幼稚而简单的方式来应付挫折环境。所以倒退又称为退化。例如，有的病人，本来应该病愈出院，但仍以种种借口赖在医院里面，不想离开医院去面对现实的生活和责任。疑病症在很多人看来也是倒退的一种表现，因为病人认为

一旦自己有病，就可以得到别人的照顾和关心，从而产生依赖的心理。

4. 固着

固着是个体受挫后被迫重复某种无效的动作。也就是说当反复进行某种毫无用处和结果的动作时仍然继续，并且找不到更恰当的行为方式来代替。研究表明，严厉的或者长时间的惩罚会造成挫折情境而产生固着症状。当人们处在惊慌失措的情况下往往也会发生固着现象。固着与正常习惯在表面上十分相似，但实际差别很大。如果因习惯行为而受挫折或者受处罚时，则可能会改变习惯行为，但固着症状不会改变，反而会反复地加强起来，从而造成“变态固着”，也称“病态固着”。在生活中，强迫行为和强迫观念就是典型的变态固着。

5. 冷漠

冷漠是个体在挫折情境中表现出来的漠不关心与无动于衷的态度。这是一种比攻击更为复杂的挫折反应。每当挫折后，如果攻击的方式能克服挫折情境，人们大多常采用攻击。如果采用攻击方式不但不能克服，反而遭受更大的挫折，就很可能采取逃避的方法。当逃避也克服不了挫折时，最后人们只能采用冷漠的方式去对待了。冷漠并非不包含愤怒情绪的成分，只是个人把愤怒暂时压抑了而已。出现冷漠反应的情况也是各种各样的，一种是长期遭受挫折的时候或看不到战胜挫折的希望时会出现冷漠反应。还有的是情境中包含着心理上的恐惧和生理上的痛苦，也有的是个体心理上产生攻击与压抑之间的冲突，这两种情况也容易导致冷漠反应的出现。

6. 焦虑

当人处于挫折情境时最普遍的心理反应就是焦虑，焦虑是个体预期要发生不良后果时的一种复杂情绪状态。焦虑问题会严重影响到人们的心理状态。

焦虑实质上是一种复合情绪，在某种意义上，焦虑同紧张、应付以及适应等概念结合，和人类的心理健康状况的良好与否始终密切联系在一起。由于焦虑问题的复杂性，在改善和促进心理健康水平的各个环节上都必然涉及关于焦虑的问题。因此，在遇到具体的挫折情境以及个体在最终的心理与社会适应等环节都会出现不同程度的焦虑问题。

挫折情境下的心理反应是多种多样的，不同的挫折情境和不同的个

性特征，导致人们在具体的反应形式和反应程度上都有所不同。当一个人遭到挫折时，上述表现往往会以复合形式出现。

怎样正确对待挫折？

“平静的湖面练不出精悍的水手；安逸的环境造不出时代的伟人。”这都是告诉青少年，成功的背后都必定会经受挫折。面对挫折，强者在挫折面前会愈挫愈勇，而弱者面对挫折会畏缩不前。我们要正视挫折，正确对待挫折，只有这样才能让挫折成为我们走向成功的阶梯。

1. 正视挫折

人的一生不可能是一帆风顺的，总是会遇到很多挫折，所以青少年要学会正视挫折。遇到挫折如果心灰意冷，没有生活下去的勇气，那么，一生将会一无所成。每个青少年都应该把挫折当做趋向成熟的一种有效途径，以及通过挫折学会通常情况下无法学到的知识。挫折并不可怕，可怕的是没有正确面对挫折的态度。

2. 克服挫折

青少年学会了怎样正视挫折后，还要学会应该如何克服遇到的挫折。遭到挫折以后，要想方设法去克服它。能征服挫折的人，才是生活的强者，才能体验成功的快乐。

3. 避开挫折

如果在尽可能的情况下能避开挫折，也是青少年解决问题的方法。因为在这种情况下，不需要付出太多的努力便能够达到自己的目的。但避开挫折是需要一定的技巧的，不是一般的人能够做到的，它取决于解决问题的熟练程度。

4. 从挫折中学到知识，吃一堑，长一智

人，不应该在同一个地方跌倒两次，要学会在挫折中成长。对于在生活中遭到的挫折，要善于总结，才能从中吸取教训。挫折是人生的一笔财富。没有挫折的人生，从某种意义上来说是黯然失色的。挫折会让我们变得聪明、变得坚强、变得成熟、变得完美。学会正确对待挫折，对青少年的人生是很有帮助的。

如何分清“失败”与“挫折”？

挫折和失败是两个不同的概念，失败会让人产生或轻或重的挫折感，而挫折的大小也决定着失败的几率。当人们在遇到失败时，往往很快就会放弃努力，不再坚持尝试，而青少年不再努力的理由通常又是不充足的。某些人们认为不可能的事情，往往只要通过努力还是可以解决的。

在人生道路上人人都会遭受挫折，遭遇失败。在心理学上，失败是指一个人在从事有目的的活动时，在环境中遇到种种致使其动机不能获得满足的障碍和干扰，从而产生的一种复杂的情绪状态。

在失败时，如果使用的方法不能奏效，那就应该找寻另外的方法尝试解决问题。如果新的方法仍然解决不了，那么再换其他的方法，直到找到能解决问题的方法为止。任何困难，只要坚持、努力去寻找解决的方法都是可以克服的。

美国一位杰出的思想家史坦利·阿诺德说：“每一个问题都蕴含着解决的种子。”它强调了一项重要的事实，就是每一个问题内部都自有解决之道。几乎所有的人都认为问题本身必是坏的，其实事实正好相反。

美国著名的心理学家和人际关系学家，也是被人们称为“第一代成功学大师”戴尔·卡耐基，他曾经接到一封很鼓舞人的信，写信的人就成功地运用了这个原则。写信人说，几年以前他研究出一种供活动房屋用的预制墙壁系统，他组建了一家公司，把所有的钱都投资进去。但是这种墙壁却不够坚固，一经移动就垮了。公司遭遇一连串的困难，他的合伙人要求他卖掉公司，但是他不放弃。他是有积极想法的人，具有牢不可破的信心，也可以说他有打不倒的性格。他认为这一类的困难打不垮他，他说：“我压根儿就没想到‘放弃’这两个字。”因此，他用心做合理的、深入的思考，终于想出了办法。他决定设计出一套预制板系统，来配合他的预制墙壁系统。最后他终于成功了，一家制造活动房子的大公司买下了他的设计。他写信告诉卡耐基这前后的情形，并且说出了这句了不起的话：“轻易放弃总是难免太早了。”

在一篇文章中，菲丽丝·席模克讨论了“良言”这个观念，以及使用消极否定的话的危险。例如她举“不”字为例，“不”表示关上了大门，“不”这个字指失败、垮台、延误。但是把英文“不”（no）倒过来

拼，就有了新希望，因为倒过来拼就成了“继续”（on），就有了活力和行动。不松懈地“继续”追求你的目标，直到你的问题解决。

她要求人们注意 team（充满）这个英文字，在我们生活中的每一件事似乎都“充满”困难，充满了遗憾，充满了无力感。因此，她建议人们把这个字倒过来，拼成 meet（迎头处理）。每一个问题出现的时候，迎头加以处理，你就不会再充满挫败和失望了。每一项挑战出现的时候，若奋起迎头处理，你就会获得很多的成果，你必会有所创造。

歌德说过：“不苟且地坚持下去，严厉地驱策自己继续下去。就是我们之中最微小的人这样去做，也很少不会达到目标。因为坚持的无声力量会随着时间而增长到没有人能抗拒的程度。”

青少年遇到挫折时的反应也各不相同。有的人会向挫折挑战，百折不挠地去克服挫折；另一些人却往往萎靡不振，甚至精神崩溃。

在戴尔·卡耐基身上曾经还有过这样的事情：有一天在纽约第五大街上，卡耐基看到朋友乔治迎面走来。从他忧伤孤寂的容颜举止，可以很明显地看出，他并不感到人生快乐，他没有朝气，情绪低落。这引发了卡耐基的同情，卡耐基问他：“你好吗？乔治。”于是乔治对卡耐基大吐苦水，说了有 15 分钟之久，详细地倾诉他是多么的不快乐，他遇到了这么多复杂的问题。他说得愈多，卡耐基就愈觉得难过。最后，他请求卡耐基帮他除掉这些问题。于是卡耐基说：“好，乔治，我有了解决办法，但是我想你不一定喜欢。我曾经到某个地方去办一件公事，那里的负责人告诉我，那儿一共有 10 万人，而每一个人都没有任何问题。”于是，卡耐基第一次看到一种向往出现在乔治脸上，他的眼中发射出光彩。他迫切地大声说：“那太好了。怎么有这种地方？赶快带我去。”“很好，”卡耐基回答说，“那是个墓园。”

卡耐基说的确实是一个事实——住在墓园里的人都没有问题了。对他们来说，生活的狂热已经过去，他们不再辛劳，只永恒地在那里休息。他们完全没有问题——一个问题也没有，但是他们已经死了。只要人们还活在这世上，遇到挫折总是难免的，就连最平常的日常生活中，都会遭遇各种各样的挫折。有的挫折是短暂的，有的却是长时间的；有的比较严重，也有的则较轻微。不同的态度，不同的反应，其实就是个体之间挫折容忍力的差异。所谓挫折容忍力是指个人遭遇挫折时免于心理失