

超越挫折心理学

□王志敏 编著

挫折和困境是每个人在生命中必然会遇到的课题，是磨练意志、增加能力的好机会。每一次挫折都是一份成长的礼物，遇到令人失望的事情，叹气不如争气，抱怨不如改变。

人要学会走路，也要学会摔跤；只有经过摔跤，才能学会走路。
学会超越挫折的心理秘诀 才能成就完美人生



超越挫折 心理学



王志敏 编著

北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

超越挫折心理学/王志敏编著.—北京:北京联合出版公司,
2013.1

ISBN 978-7-5502-1227-5

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(2012)第 287383 号

超越挫折心理学

编 著:王志敏

责任编辑:崔保华

封面设计:李艾红

版式设计:李艾红

责任校对:于海娣

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 320 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 25 印张

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1227-5

定价:29.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-58815821

前言

任何人的成功都需要付出代价，没有人能给生活贴上永久顺利的标签，但是不同的人面对挫折的态度却各不相同。有的人一遇到挫折就容易产生“天塌了”的感觉，而有的人却会因为遇到挑战而兴奋。正如巴尔扎克所说：“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。”

在面对挫折时，不同人的心理机制也截然相反：有的人是应付机制，他会用种种消极的心理防御机制逃避挫折；而有的人是应战机制，挫折会激发他调动自己的种种资源和能量，最终化解并超越挫折。可见，一个遭受挫折却依旧能含笑的人，要比一个遭受挫折就立即崩溃的人获益更多。如果一个人超越挫折的能力很低，那么他的事业就会被扼制。相反，如果能够超越挫折，那么他就会拥有更多的机会，事业也会如鱼得水，平步青云。

随着社会竞争的日益激烈，学业、能力、个人情感、理想、自身条件等方面都让人感受到了强烈的压力，这些压力对我们的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、积极地面对生活压力，已经成为每一个人亟待解决的重要问题。为什么有人总能扭转逆境，赢得美好结局，而有人陷入低谷时，只会哀叹和抱怨，始终走不出黑暗的泥沼？其实生命中的每一次挫折，都蕴藏着与之等价的利益和机会。人人都有超越挫折的潜能，成功与否的关键只在于面对挫折的不同态度。

本书包括“积极心态的力量”、“不生气的活法”、“按下自我伤害的暂停键”、“告别焦虑的心灵处方”、“从抑郁的泥沼中走出来”等5个篇章。书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，总结出了数十条应对挫折的法则，讲述了人们应该如何面

对挫折和人生危机时调整心境，在人生逆境中寻找到内心的快乐和平静，释放以往的负面经历，听从内心的声音，论述了超越挫折、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。

此刻的你，也许正遭受人生最沉重的灾难：升学的失败、恋爱的不幸、病残的袭击等；也许正经历着情感上的打击：自尊心受损、自信心丧失、失望苦闷……但是，逆境并非绝境，人虽非尽是坦途在前，但也绝不可因一点小障碍而放弃走路。要知道，障碍过后，对于经历坎坷的脚来说，路会一点点变得平坦起来。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。





第一篇 积极心态的力量

第一章 以积极的心态来迎接挫折

无论身在何处，每天都追寻积极情绪	2
乐观的心态给恶性循环刹车	3
不回避有可能给我们带来愉悦感的活动	5
在不如意中保持阳光心态	7
用足够的度量接受不可克服的挑战	9
用移情的办法把伤害降低到最小	10
以适度开放的心态考虑问题	11
凡是打不倒我们的，必会让我们更强壮	12
快乐是成功的关键	14
坏事有时候并不是全盘皆坏	16
无论何时，都要用积极的力量引导自己	18
保持自信，谁都能爆发出惊人力量	20
任何时候都不要让自己丧失希望	23
动力能产生积极的心态	25

第二章 众多的负面信息不断给我们带来麻烦

不要让负面的声音为事情下定论	29
消极心态会排斥美好事物	32
正是“糟透了”的定义方式影响了我们	33
消除“不可能主义”	35

降低“我受不了主义”的影响	37
将抵触感消弭于无形	39
负面情绪会抹杀找回健康的希望	40
世界接受的是我们对自己的评价	42
将烦躁情绪消除在萌芽状态	43
烦恼会扰乱我们内心的安宁	45
彻底查杀身体内的冷漠病毒	46
浮躁会使人们失去准确定位	48

第三章 淡化挫折，调节自身的能量

走过去前面就是一片天	50
平衡心灵的秤杆	51
放松自我，适度紧张	53
积极的暗示让生命屹立不倒	55
用积极的心态创造光明思维	58
用积极的自我形象来消除心中的阴影	60
自我激励——战胜挫折最强大的内在动力	61
控制情绪，避免不必要的失误	63
找一个成功的形象激励自己	65
保持一颗单纯的心，才会更快乐	66
随时清空自己的坏情绪	67
用自我解嘲来满足心理的平衡	70

第四章 改变了思维，就改变了与世界互动的模式

改变了思维，就改变了与世界互动的方式	72
把负变正其实并不难	74
顺其自然是应对挫折的最高准则	76
学会归零思考，不做回忆的奴隶	78
简单的生命会更美好	79
学会逆向思考，掌握以反求正的生存智慧	80
学会从目标思考	82

学会多角度思考	84
学会正面思考，就会有幸福的人生	86

第五章 生活充满挫折，但战胜挫折的契机也无处不在

每次挫折都孕育着成功的种子	88
每个问题中都隐藏着一个机会	89
在逆境中找到目标	90
上千次的错误积淀最后的成功	92
逆境到了极点就会向顺境转化	94
创伤带来彻底改变人生的机遇	95
乐观者掌握了找到转机的关键	98
危机也能带来机会	99
唯有痛苦才能带来真正的教益	100
打碎的镜子中也藏着机会	102
苦难是对生命的体验	103
痛苦是有助于我们心灵成长的养分	105

第二篇 不生气的活法

第一章 生气只会让事情变得更糟糕

经常发怒很可能把自己搞垮	108
用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕	109
发怒只能让事情变得越来越糟	111
多点雅量面对嘲笑	113
工作中的折磨使我们不断超越自我	115
愤怒暴露的正是你的软弱	117
因生气而冲动，只会让自己后悔不已	119
不拿不相干的人当出气筒	120
不要让小事情牵着鼻子走	121
制怒是化解不必要麻烦的良方	122

第二章 往好处想，终结无休止的抱怨

抱怨只是推卸责任	125
抱怨往往来自心理暗示	127
悦纳生活中的不公平	128
不给负面想法留有任何的余地	130
用不着抱怨，第二名同样幸福	132
随时都有选择快乐的权利	133
认真地过好那些难过的日子	134
抱怨和指责是家庭悲剧之源	136
走进不抱怨的世界，成为“阳光使者”	137
接受已发生的事，是克服不幸的第一步	139
经得起责骂，不断修正自己的工作	140
停止抱怨，拿出解决方案	142

第三章 不宽恕只能让愤怒持续下去

停止报复，就可避免更多悲剧的发生	144
不宽恕的人只能活在不幸中	146
持续不断的自我折磨全因为不宽恕	147
理解冒犯者	149
能忍辱，就是与痛苦拉开了距离	151
给爱一个容器，婚姻才会安全	153
谁都不完美，关键是要学会包容缺点	154
豁达是心灵的解药	155
知足者能享天人之福	157
能容人者容天下	159
豁达可以赢得人心	161
给别人铺个台阶，留条后路	163

第四章 寻找解决问题的新方法

发怒不是处理困难的唯一选择	166
---------------------	-----

停止生气，用“给予”代替“怒气”	167
谅解才是痛苦的止损点	169
在生气之前，不妨先了解一下真相	170

第五章 扭转导致愤怒的错误思维

人往往会低估自己应对不幸的能力	173
放弃你的苛刻要求	174
接受自己的失误，但不要全盘否定自己	176
愤怒时不要做任何决定	178
不要将痛苦和压抑毫无理性地释放	179
愤怒往往是因为思绪控制了行为	180

第六章 让你心平气和的六种技巧

生气就说出来，不间接表达	182
正视所有的情绪	183
把工作当成信仰	185
感恩是最好的减压方式	186
花一些时间去和大自然亲近	188
利用有意识的动作舒缓自己的情绪	189

第三篇 按下“自我伤害”的暂停键

第一章 悲伤会蒙蔽我们的心

痛苦需要宣泄	192
不让失意不断扩散	193
心向着阳光，就不会感到悲伤	195
认同无法摆脱的痛苦，才有活下去的勇气	196
与其向世界“浪皱眉”，不如向生活“放开眼”	198
失恋是寻找幸福的新机会	200
拥有乐观心态的九种方法	202

第二章 绝处逢生，无须把自己逼上绝路

没有绝望，堵死路的是我们自己	205
离婚不是人生的绝路	207
失业或许是获得更大成功的关键	208
一次错过，不代表永远出局	210
直面孤独，从悲痛欲绝的世界中走出来	211
在痛苦里不能自拔，只会与快乐无缘	213
让自己时刻充满勇气	214
找一点精神寄托，抚平伤痛	216
我们有足够的能量去应付困难	217

第三章 别让嫉妒和猜疑干扰了你平静的生活

你在拿别人的优点折磨自己吗	220
嫉妒的背后是缺乏自我价值的认同	221
尖酸刻薄只会让更多的人排斥你	224
多疑只会让人活在不信任的痛苦里	226

第四章 “自我伤害”是该停下来了

报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	228
承认自己优秀的事实	229
放下包袱更能看到曙光	230
从现在起，不再对自己进行否定	232
轻如尘埃，也不必妄自菲薄	233
看到劣势，但别抓住不放	235
杜绝自闭，沐浴群体阳光	236
试着接纳他人	238
消极的自我暗示为疾病打开了门	239
狭隘是对心灵和身体的双重约束	241
要解除“自我设限”，关键在自己	243

第五章 不要用内疚和后悔惩罚自己

不要拿过去犯下的错误处罚自己	245
用积极的行动消除负罪感	246
别让内疚感成为别人的把柄	248
错误往往是成功的开始	249
减少后悔，好马也吃“回头草”	251

第四篇 告别焦虑的心灵处方

第一章 焦虑“搞砸”了我们的生活

焦虑会给人带来难以忍受的不适感	254
遵循你的心，去做自己想做的事儿	256
焦躁不安完全是心灵的空虚所致	258
做好今天最重要	259
博爱：春风化雨减焦虑	261
“钝感力”：面对挫折不过度敏感	263
了解社交焦虑症	265
克服社交焦虑症的规则手册	267
克服广泛性焦虑症的规则手册	268

第二章 正确地看待事物

积极的痛苦是人生必须承受的	270
接受合理的冒险	272
现实主义比悲观主义要好	274
你是问题的解决者	276
不要盯着不属于自己的东西不放	277
得失看得轻一点，名利看得淡一点	279
用平常心生活，不过分苛求得失	280
顺天而行，不为名利所困	282

第三章 不要总是强迫自己

人生的幸福路，就是不走极端	284
确立自己的评判标准	285
避免监督自己的想法	287
不强迫自己做不想做的事	288
不求最好，但求“最满意”	290
健康根本无须怀疑	291
让“强迫症”不再强迫你	293
克服强迫症的规则手册	295

第四章 正确的为人处世之道

在社交场合尽量展现你的笑容	297
不自信的表现会给人极差的印象	298
丧失自我是痛苦的根源	300
把别人当成标准，只会失去自我	301
学会分享，才能在需要时得到	303
出头，出头，不要出过头	305
人际交往之道要摒弃势利	307
越是饱满的谷穗垂得越低	309

第五章 抚平过去的伤痛，保证美好的未来

不再为过去的失败纠结	311
那些不能看开的不如遗忘	312
不为往事悔恨，不为未来担忧	313
不要拒绝失败	315
宿命只是弱者安慰自己的借口	317
打破惯性思维，不做经验的奴隶	319
把心重新放到起点上	320
不要抓住错误不放	322
怀旧情绪适可而止	323

太阳每天都是新的	325
----------------	-----

第五篇 从抑郁的泥沼中走出来

第一章 从否认中觉醒，摆脱“认同”上瘾症

别因追求肯定而使自己受挫	328
勇敢地去做了你害怕的事	330
人活在自己心里而不是他人眼里	331
我们不可能让所有的人满意	332
面对批评，不管对错先考量一番	334
修复心灵上那道细微的害羞伤疤	336
没有人生来就是失败者	337
任何时候，都不要急于否定自己	339
自卑在于认为自己不配得到幸福	340
把自卑还给上帝	341
任何时候都不要忘了自我赞美	343
别人的否定不会降低你的价值	345

第二章 正确评估自己，停止自我折磨

把精力放在自己的优势上	347
评估自己所拥有的能力	349
正确看待自己	351
不要把给自己贴上“失败者”的标签	353
过高估计自己只会让自己失去自知	354
总有一张可以拿得出手的牌	355
发挥长处，但不被长处蒙住双眼	357
别让“身份”扼杀你的未来	359
取悦世界前先取悦自己	361

第三章 没有人能阻止你追求梦想和快乐

困难并不能阻碍你获得快乐	363
--------------------	-----

激情能克服前进道路上的困难	365
再试一次就能跨过失败的沼泽地	367
实现梦想不容易	369
从内心找到乐观	370
大成功来自高层次的需要	372

第四章 我们需要“爱”，但不依赖“爱”

过分依赖爱情，也是一种病态	374
当爱已成往事，不要在漩涡中挣扎	376
爱你，但可以没有你	377
依赖自我，摆脱被动的命运	378
学会遗忘，才会真正解脱	380
只要心在，就能战胜可怕的“爱无力”	382

第一篇 积极心态的力量





第一章

以积极的心态来迎接挫折

无论身在何处，每天都追寻积极情绪

困难是错综复杂的，如何运用积极的心态应对困难就显得尤为重要。不论身在何处，面对多大的挑战和困难，当我们在准备迎战时，都应积极向上，这是迎接困难的首要态度。

综合分析人生遇到的挫折与困难，不外乎这三种情况：第一，个人问题，如经济问题、健康问题等；第二，家庭问题，如婚姻；第三，事业工作问题。

当我们在意图解决上述遇到的问题时，应首先努力的做好以下 3 件事情：

用愚己的精神告诉自己“这没什么大不了”。

询问长辈的意见，寻找正确解决问题的方法。

善于思考，以图找到根本的原因。

或许泛泛而谈，让很多人不能理解积极心态的重要性，那么和大家分享一个积极心态者的故事，你可以深刻地了解到积极心态如何帮助人们走出困境，如何运用积极的心态解决难题从而取得最后的胜利。

华德从小家境贫寒。在小学的时候就靠卖报纸和擦皮鞋来贴补家用，稍长一些他成为阿拉斯加一艘货船的船员。高中毕业以后他离开家庭，成为流