

青少年正能量提升书系

抗挫力

快步走出人生泥淖

强大的抗挫力，会让你的未来彻底改变

强大的抗挫力，是优秀青少年成长必备正能量武器

在这个一切都应该靠自己的年代，
你怎样走出一个不同常人的成功路？

姜 越◎主编



KUAIBUZOUCHU RENSHENG NINAO
RESILIENCE



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

青少年正能量提升书系

抗挫力

快步走出人生泥淖

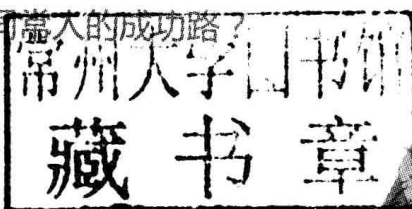
强大的抗挫力，会让你的未来彻底改变

强大的抗挫力，是优秀青少年成长必备正能量武器

在这个一切都应该靠自己的年代，

你怎样走出一个不同常人的成功路？

姜越◎主编



RESILIENCE



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

抗挫力：快步走出人生泥淖 / 姜越 主编. —北京：

中央编译出版社，2013.4

（青少年正能量提升书系）

ISBN 978-7-5117-1640-8

I. ①抗…

II. ①姜…

III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第 068902 号

抗挫力：快步走出人生泥淖

出 版 人：刘明清

出版统筹：谭 洁

责任编辑：战 歌

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座（100044）

电 话：（010）52612345（总编室） （010）52612363（编辑室）

（010）66161011（团购部） （010）52612332（网络营销部）

（010）66130345（发行部） （010）66509618（读者服务部）

h t t p: www. cctpbook. com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

字 数：200千字

印 张：16.5

版 次：2013年6月第1版第1次印刷

定 价：33.00元

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题，本社负责调换，电话：（010）66509618

前言



雏鹰经历了悬崖上的生死考验，才能展翅高飞；花蕾经历了风吹雨打，才能开出姹紫嫣红的花朵；柳条经历了肃杀的严冬，才能在春风的吹拂下一夜抽出嫩芽。经历过风雨，才能见到彩虹；经历过磨难，才会获得成功。

人的一生就好像在浩瀚的海洋中航行的帆船，无论在多么平静的海域，总会有起起伏伏，总会遇到海风海浪的打击。面对人生中不可避免的挫折与失败，消极地沉浸在挫折带来的苦难中，你也许会被风浪淹没，但勇敢一些，积极地迎难而上，与困难斗争，也许风浪过后是无限美好的天空。

举世闻名的大文豪巴尔扎克在自己的手杖上写着：我能战胜一切挫折。正是靠着这种坚毅的品格，他的作品才能永垂青史。挫折并不可怕，重要的是你用什么样的态度来面对它。大家都知道西西弗斯被认为是世界上最不幸的人，他每天辛苦地工作。而当人们看到他时，他并不是人们想象的那样愁苦满面，而是捉住一只蝴蝶在手掌里快乐地玩耍



着。上帝给了他世间最大的挫折，但并没有剥夺他积极、乐观的权利。面对人生中的不幸，他依然怀着一份积极乐观的心态。在巨大的困难面前，很多人都勇于奋斗与拼搏，为我们做出了榜样；如曹雪芹虽然一生困难重重，但仍然写出了《红楼梦》这部传世不朽的经典；身体残疾的张海迪通过惊人的毅力学习了多种语言；而奥斯特洛夫斯基视苦难和挫折如浮云，最终完成了《钢铁是怎么炼成的》……纵然，他们在成功的路上走得异常艰辛，但仍然实现了自己的理想和目标。所以，在我们的日常生活中，如果遇到了困难，不要害怕和彷徨，要勇敢面对，只有这样，我们才能走向成功。

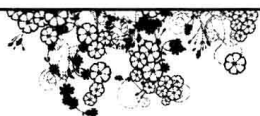
挫折是人生的必修果。人生是一次漫长的旅行，有平坦的大道，也有崎岖的小路，有灿烂鲜花，也有密布的荆棘。生命的丰厚奖赏在旅途的终点，让我们在压力下奋斗，在逆境中突破，在拼搏中享受成功的喜悦。

给我一次困难，让我努力克服；给我一次失败，让我体验成熟；给我一次挫折，让我更加强盛。让我们在书中去体会形形色色的挫折与失败，让我们在字里行间中去体会别样的成功。

本书不但内容丰富，而且采用事例和道理结合的方式从挫折产生的原因和挫折对人的影响入手，阐释了广大青少年在面对挫折和人生危机时如何通过调整心境扭转人生的技巧，从而帮助青少年朋友获得人生的智慧和战胜困难的动力。



目 录



前言·····	001
---------	-----

第一章 左手失败，右手挫折

人的一生就像是经历一次千山万水的长途跋涉，而生命乐章的精彩之处恰恰在于挫折。如果我们能乐观地看待失败，那么无论处于什么样的环境，相信我们都可以潇洒走过。拿破仑曾经这样解释失败：那种经常被视为是失败的事，只不过是暂时的挫折而已。另外，这种暂时的挫折实际上也是一种幸福，因为它会使我们振作起来，让我们向着更美好的方向前进。

找一找失败的来龙去脉·····	002
理清失败的脉络·····	006
拨开失败的阴云密雾·····	010
有失败就会造成挫折·····	014
“挫折认知”你懂吗·····	017



正确认识挫折感·····	019
认知能力VS抗挫力·····	023
心理素质VS抗挫力·····	026
创新能力VS抗挫力·····	029
受挫经验与受挫频率VS抗挫力·····	032

第二章 在逆境与挫折中砥砺抗挫力

俗话说：“人生不如意之事十有八九。”人的一生中充满了各种艰难险阻，不可能一帆风顺的。能够成长在逆境中的人，永远都是生活中的强者。逆境对强者而言，并不是坏事，它反而是成功必不可少的条件，因为逆境的熔炉能够让你脱胎换骨，成就全新的自我。

逆境是人生的润滑剂·····	036
逆境是通向理想彼岸的捷径·····	039
逆境三部曲·····	042
逆境与希望同在·····	043
在逆境的坚持中崛起·····	045
困境击不垮有志者·····	049
困境有时候也是一种机遇·····	052
打开人生的另一扇门·····	054
做人要坚强·····	056
不做逆境的“俘虏”·····	059
在顺境中修行不成佛·····	061
灾难中缔造的传奇·····	063
苦难中磨砺个性·····	067
苦难是对生命的体验·····	070



第三章 在积极乐观中催生抗挫力

要想成就大事，我们必须要有积极的心态。不要觉得积极的心态不可塑造，拿破仑·希尔曾经说过：“你的心态是你——而且只是你——唯一能完全掌握的东西。”只要我们积极地练习，我们完全可以用积极的力量来引导自己的心。

积极乐观能创造奇迹·····	076
动力能产生积极的心态·····	079
乐于接受改变·····	083
乐观地看待生活中的一切·····	085
用微笑将痛苦埋藏·····	088
用笑脸迎接挫折·····	092
学会给自己松松绑·····	095
“赶走”心里的消极情绪·····	098
消除“不可能主义”·····	101
拥有一颗快乐的心·····	103
让自信闪耀出真色彩·····	106
保持自信，谁都能爆发出惊人力量·····	109

第四章 在忍耐坚持中储蓄抗挫力

在日常生活中，我们应该做到随时控制自己的情绪，做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。在遇到问题的时候，我们应当冷静、客观、忍耐地面对现实，而不是冲动、主观逃避，只有这样，才能解决生活中的各种问题。

忍耐能带来无尽的好处·····	114
-----------------	-----



能忍辱，就是与痛苦拉开了距离·····	116
工欲善其事，必先利其器·····	118
“不倒翁精神”不能死·····	121
降低“我受不了主义”的影响·····	123
挑战失败，仍需忍耐·····	125
具有忍耐到底的信念·····	127
在忍耐中走向成功·····	130
忍的法则不可不察·····	132
忍的技巧不可不知·····	135

第五章 寻找挫折下隐藏的幸福

当我们感到痛苦的时候，不要一味地怨天尤人，最明智的做法是放宽自己的心胸。因为我们的人生中，事业上遭受的打击并不见得都是坏事，关键看你怎么对待它！有时候，挫折和失败可以变成我们人生前进路上的巨大动力和精神鼓舞，让我们漠视打击，积极进取，在通往成功的路上奋力拼搏。

请挫折“上一堂课”·····	140
挫折锻炼人更能造就人·····	142
挫折中孕育着成功的种子·····	144
挫折是争气的起点·····	146
绊倒你的也许正是金块·····	148
挫折下成长的明星·····	151
饱受磨难的李嘉诚·····	154
命运就是这样敲门的·····	157
挫折是成功的人场券·····	159



成功属于打不垮的人·····	162
敢于向自己挑战·····	164
绝不向挫折低头·····	167
跌倒了要能够站起来·····	169

第六章 自我修炼，打造刚毅人生

此时此刻的你或许正处于逆境之中，面对着各种各样的困难，如升学的失败、恋爱的不幸、病残的袭击、自尊心受损、自信心丧失、失望苦闷……但是，请你记住：这不代表你处于绝境中，即使在你看来是绝境，但也请记住“绝处逢生”这个词，只要你能勇敢地面对困难和挫折，必然会找到解决问题的办法，最终走向光明和成功。

修炼一：困境“逃生术”·····	174
修炼二：挫折之后，迅速崛起·····	177
修炼三：情绪掌控术·····	180
修炼四：自我激励·····	184
修炼五：乐观心态·····	187
修炼六：自我补偿·····	189
修炼七：心境提高术·····	191
修炼八：意志力提高·····	193
修炼九：拜逆境为师·····	197
修炼十：摆脱失落感·····	199
修炼十一：战胜不幸遭遇·····	202
修炼十二：振作精神·····	204
修炼十三：建立自信·····	206



第七章 自我检测，衡量活在当下的力量

随着社会竞争的日益激烈，人们面临着各种压力，这些压力对我们的学习和生活已经造成了深远的影响。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。下面就让我们一起多方面地检测一下自己的生存力度，以便更理智地面对今后的生活和学习吧。

检测一：你成熟吗·····	212
检测二：你的心理年龄有多大·····	216
检测三：心理适应能力·····	218
检测四：你在哪方面最输不起·····	222
检测五：你是一个乐观的人吗·····	224
检测六：寻找自己身上的缺点·····	226
检测七：测测你的坚强意志·····	229
检测八：测测你的处世能力·····	232
检测九：测测你的心理承受力·····	236
检测十：你的耐冲击力如何·····	239
检测十一：你经受了挫折没有·····	241
检测十二：测测你的情商·····	244

抗挫力

快步走出人生泥淖

006



第一章

左手失败，右手挫折

人的一生就像是经历一次千山万水的长途跋涉，而生命乐章的精彩之处恰恰在于挫折。如果我们能乐观地看待失败，那么无论处于什么样的环境，相信我们都可以潇洒走过。拿破仑曾经这样解释失败：那种经常被视为是失败的事，只不过是暂时的挫折而已。另外，这种暂时的挫折实际上也是一种幸福，因为它会使我们振作起来，让我们向着更美好的方向前进。

找一找失败的来龙去脉

失败，对于我们来说是如此熟悉，有谁能永远不经历失败、挫折和磨难？然而我们对它们究竟了解多少？恐怕谁都不敢说真正彻底地认识了它们。

自古以来，关于失败事件的记载和叙述可谓不计其数，前人还留给我们一些谚语和警句，但是从哲学的高度进行全面系统的理论研究却极为罕见。

关于失败，从整体上说我们似乎尚停留在事件的记载和描述上面，这些浩如烟海的记载和描述就像是一片肥沃的荒野，它需要我们开垦耕耘，而那些谚语和警句宛如芳草和鲜花，需要我们爱护和欣赏。

要认识失败就必须认识失败的原因。每一个具体的失败、挫折和磨难都有自己的原因，这些原因包括内因和外因、主要原因和次要原因、直接原因和间接原因、共性的原因和个性的原因等。要认识这些原因就必须分析具体的事件。我们分析了社会生活、经济、政治、军事以及科学研究等领域中的许多事件，从中得出很多结论。在本文中，只能把带有共性的、重要的、需要解释的成因予以阐述。

1. 认识能力和实践水平有限

认识能力和实践水平有限而客观事物无限是人和人类产生失败的最普遍和最根本原因。

世界是无限的，它由无数的事物和无穷的物质所组成，无数的事



物和无穷的物质又是互相联系、永恒运动、不断发展变化着的，要完全认识其中任何一个事物就等于认识一切事物及其全部联系和发展变化，否则就不是完全认识一个事物。这样我们就遇到一个矛盾。这个矛盾恩格斯在《反杜林论》中、列宁在《唯物主义和经验批判主义》中都曾提到过，实际上是相对真理和绝对真理及其辩证关系的问题。绝对真理由无数相对真理组成，人每



一次只能获得相对真理，人类只能在不断的世代更迭中去永远不断地接近绝对真理。因此任何的个人或者某一代人想完全认识一个事物，在逻辑上是不可能的，在实际上是做不到的。恩格斯曾经说过，我们要想完全地认识一粒豌豆都是不可能的。列宁说过，电子是不可穷尽的。世界上没有绝对简单的东西，这是客观事实。既然如此，人就不可能永远不失误、不失败。更何况有些事情即使我们认识到了，也未必能做到。就是说我们的实践能力也在制约着我们的成败。

2. 方法不足

我们研究问题、解决问题要运用方法。方法是不断发展着的复杂体系。广义地说，任何知识、理论观点都有方法的作用；狭义地说，专门用来如何观察、研究和解决问题的知识才是方法，它是研究自然界、社会现象和精神现象的方式、手段。科学的方法应与客观规律相一致。错误的方法导致失败，正确的方法是我们解决问题所不可缺少的。方法有工具和钥匙的作用。“工欲善其事，必先利其器”；“一把钥匙开一把锁”。有的问题之所以解决不了，与缺少必要的方法有关。世界著名的“费马大定理”是一个困惑了世间智者358年的谜，难倒过许多杰



出的大数学家，直到358年之后的1995年才被英国剑桥大学数学家安德鲁·怀尔斯攻克。为什么会这样，就因为解决这个问题需要另一个知识（它相当于一个方法和钥匙），而这个知识也是一个待解决的问题。怀尔斯之前的所有人没有认识到这一点，更谈不上解决了。怀尔斯认识到并解决了它，才进一步对“费马大定理”作出了证明。再如法拉第用他自己所设想出来的方法实现了通电导线绕磁铁公转，实际上这就是世界上的第一台电动机，但是他之前的人都没有做出来，也是因为他们都没有想到法拉第的方法。

解决复杂的社会问题往往需要综合地应用许多科学方法，而且也需要我们知道该用哪些方法。缺少必要的方法是不可能成功的。

3. 理论错误

理论来源于实践，又指导实践。错误的理论必然导致实践的失败；伟大的实践需要伟大的正确理论，离开正确理论的指导，是不可能成功的。中国共产党的历史就从正反两方面给出最好的证明。

4. 观念错误

一个人成功与否，和他的观点、观念有关。立场视角观点观念正确，就有助于成功，反之就容易遭到失败。哲学是关于世界观的学问，其中所包含的观点观念对人的影响非常大。正确的哲学思想常常是成功的先导，错误的哲学思想往往是科学进步的阻碍，并使人误入歧途。宗教神学是整个中世纪占统治地位的一种错误的哲学思潮，它主导着当时社会的思想，对自然科学的影响极其严重。那时数学成了数的神秘论，天文学成了妖法和占星术，物理学成了神奇的魔术，化学成了炼金术，一切科学都被披上了唯心主义的神秘外衣。受宗教神学的影响，许多科学家走上了歧途。法国数学家帕斯卡，创立了数学归纳法，发现了二项式展开的系数规律，提出了射影几何的一个基本原理，并由此做出了400多个推论，与费尔玛一起奠定了概率论的基础等，本来他还可以取得更多更大的数学成就，但是由于受宗教神学的影响，他后来对数学逐渐厌倦，放弃了科学研究，热衷于神学，不仅像个苦行僧，而且还折磨



自己，不满39岁就离开了人世。

牛顿的成就是尽人皆知的，他的哲学思想基本上属于自发的唯物主义，但是他否定哲学的指导作用，虔诚地相信上帝。特别是到了晚年，埋头于写作以神学为题材的著作，在唯心主义的道路上越走越远。当他无法解释行星的切向运动时，竟提出了“神的第一推动”的错误论断。从科学的角度说，牛顿晚年的研究是失败的。

5. 经验主义和教条主义

经验主义的主要特征是轻视科学理论，夸大感性经验，把个别的、局部的、片面的经验误认为是普遍真理。教条主义的主要特征是把书本理论当教条，一切从定义、公式出发，而不从实际出发。经验主义和教条主义是主观主义的两种表现形式。二者共同的致命弱点在于不能具体问题具体分析。在历史和现实中由二者造成的错误和失败的现象很普遍。

6. 传统和习惯

传统和习惯是巨大的力量，它们维系着人们的正常生活，同时也常常成为新生事物的杀手、科学发现的大敌。不少人在研究欧氏几何第五公设时，跳不出传统欧氏几何的传统框架，他们从来不敢想象“过直线外的一点可以作无数条与已知直线平行的直线”，也不敢想象“过直线外的一点作不出与已知直线平行的直线”。如果人们一开始就能跳出传统的欧氏几何“过直线外的一点只能作一条与已知直线平行的直线”的框架，那么第五公设的问题可能早就解决了，非欧几何也早就诞生了。舍勒和普里斯特利各自独立地发现了氧，然而由于他们不能摆脱燃素说的束缚，所以“当真理碰到鼻尖上的时候还没有得到真理”。

传统和习惯还会给科学工作者带来挫折和磨难。计划生育事业的开拓者美国著名医学家玛格丽特·桑格，为了解除妇女的沉重负担和痛苦，从20世纪初就开始积极倡导节育，并研究了节育方法，制成了避孕药，开办了节育诊所，受到了美国广大妇女的响应和支持。然而她的这些节育活动却被一些人说成是“非法的”、“不道德的”。纽约道德维



持会会长安东尼·康斯托克，在1873年促进美国国会通过的一项禁止利用邮政、火车和轮船传递色情品的法律中，加进了一条禁止避孕用具和避孕知识传播的条令。他把这些避孕用具和药品说成是“猥亵、下流、淫荡、邪恶、污秽和令人作呕的东西”。若触犯康斯托克加进法律的这些条令，要被判处十年监禁和巨额罚款。康斯托克授意在纽约州刑事法中确立的条令，规定得更为严厉：无论什么人以什么理由宣传节育将被判为犯罪。在美国，桑格的诊所连遭查抄，她本人多次被捕入狱，受尽了折磨。后来，经过桑格长期而顽强的斗争，克服了旧道德的重重阻挠，才使这一造福于人类的伟大事业得以存在和发展。

理清失败的脉络

所谓属性是指一事物与他事物在相互联系中所表现出来的质以及它自身所具有的性质。

失败有很多属性，下面阐述其中一些重要的属性。

失败与成功是对立统一的。这是失败的基本属性。我们称之为属性一。

把失败放在矛盾中来考察，我们可以得到两对概念，即失败与成功，简称成败；失败与胜利，简称胜负。失败与成功是对立统一关系，失败与胜利也是对立统一关系，在不同场合有不同的应用。举个例子：当我们进行科学研究时，实验的结果我们一般用失败与成功来表示，我们说实验成功了，而不说实验胜利了；对于战争，其结果我们一般用失败与胜利来表示，即我们说战争胜利了，而不说战争成功了。当然也可

抗挫力

快步走出人生泥淖

006

