

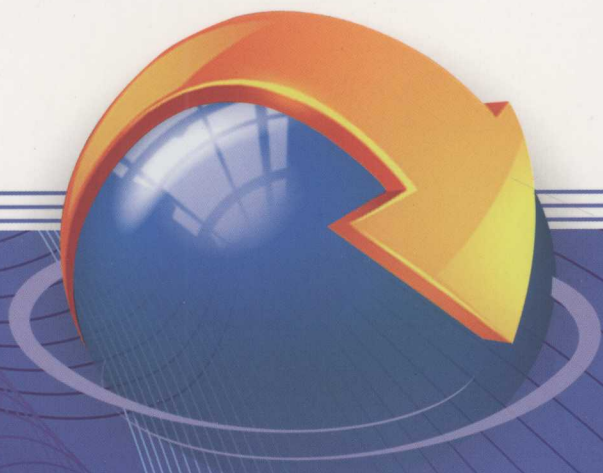
超越挫折心理学



BEYOND THE SETBACKS OF PSYCHOLOGY

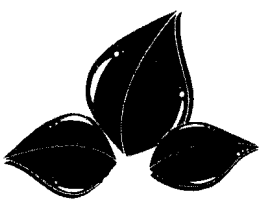
静涛◎编著

人生在世，绝不能事事如愿。遇见了什么
令人失望的事情，也不必灰心丧气。而是要下
个决心，想办法争回这口气。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

超越 挫折心理学



静涛®编著

BEYOND THE SETBACKS

— OF P

LOGY —



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超越挫折心理学/静涛编著. —北京:新世界出版社,2009.4

ISBN 978-7-5104-0176-3

I. 超... II. 静... III. 挫折(心理学)—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032392 号

超越挫折心理学

作 者: 静 涛

责任编辑: 罗平峰

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 250 千字 印张 17.75

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0176-3

定 价: 29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

篇首语

佛家认为,“物随心转,境由心生”。一个人有什么样的精神状态,必然会有什么样的生活现实。心商决定思想,思想决定行为,行为决定习惯,习惯决定品格,品格决定命运。

贝多芬学拉小提琴时,技术并不高明,他宁可拉他自己作的曲子,也不肯做技巧上的改善,他的老师说他绝不是个当作曲家的料。

爱因斯坦4岁才会说话,7岁才会认字;老师给他的评语是:“反应迟钝,不合群,满脑袋不切实际的幻想。”他曾遭到退学的命运。

罗丹的父亲曾怨叹自己有个白痴儿子,在众人眼中,他曾是个前途无“亮”的学生;艺术学院考了三次还考不进去。他的叔叔曾绝望地说:“孺子不可教也。”

托尔斯泰读大学时因成绩太差而被劝退学,老师认为他“既没读书的头脑,又缺乏学习的兴趣”。

这些,都是我们熟悉的名人,他们的共同点是:当别人瞧不起自己时,不是以怯懦示人,而是勇敢地面对,并且挑战自己。面对挫折,我们也应如此。

人的一生,是一次远足的旅程。在漫长的旅途中,也许你拥有过阳光,拥有过鲜花和掌声,使你在别人眼中发出绮丽的色彩;也许你曾受到过无情的打击,曾经因挫折而暗淡过,或因某一次的失败而伤感过。甚至你会因自己的暗淡而自卑,因无名的伤感而失掉对工作或生活的信心。或者你已经被挫折打垮了,只要再遇见一次,你可能就会让自己的思想瘫痪。你





觉得你的旅程荆棘丛生,你的天空阴霾蔽天。

人一生是由幸福和悲伤、成功和失败、欢乐和痛苦交织而成的,只有当你经受得住成功和失败的考验,才能展示你的真正价值。

一个商人在翻越一座山时,遭遇了一个拦路抢劫的山匪。商人立即逃跑,但山匪穷追不舍。走投无路时,商人钻进了一个山洞里,山匪也追进了山洞里。

在洞的深处,商人未能逃过山匪的追逐——黑暗中,他被山匪逮住了,遭到一顿毒打,身上所有钱财,包括一把准备为着夜间照明用的火把,都被山匪掳去了。

幸好山匪并没有要他的命,之后,两个人各自寻找着洞的出口。这山洞极深极黑,且洞中有洞,纵横交错。两个人置身洞里,像置身于一个地下迷宫。

山匪庆幸自己从商人那里抢来了火把,于是他将火把点着,借着火把的亮光在洞中行走。火把给他的行走带来了方便,他能看清脚下的石块,能看清周围的石壁,因而他不会碰壁,不会被石块绊倒。但是,他走来走去,就是走不出这个洞。最终,他力竭而死。

商人失去了火把,没有照明,他在黑暗中摸索行走得十分艰辛,他不时碰壁,不时被石块绊倒,跌得鼻青脸肿。但是,正因为他置身于一片黑暗之中,所以他的眼睛能够敏锐地感受到洞口透进来的微光,他迎着这缕微光摸索爬行,最终逃离了山洞。

身处黑暗的人,磕磕绊绊,却最终走向了成功。眼前光明一片,却让人迷失了前进的方向,终生与成功无缘。

关键不在是否拥有火把,在于持火把前进中的人的态度、信念与思维方式。

美国著名成功学家威廉·詹姆斯说过:“我们这一代人的最大发现是人能改变心态,从而改变自己的一生。”



卓越的人一大优点是,在不利与艰难的遭遇里百折不挠。挫折是磨炼意志、增加能力的好机会。人要学会走路,也要学会摔跤,而且只有经过摔跤,才能学会走路。

人生中,让你疲惫的不是一座山,而是鞋中的一粒沙,拥有积极心态,我们就能轻松地到达自己的高峰。超越挫折,真的没有你想象的那么难。让挫折成为我们前进路上的加油站,我们的前途一定光明无限。



篇首语

上篇 缩小挫折破坏度的好心态



第一章 坦然面对挫折,生气是跟自己过不去

不跟自己过不去 /2

遇事不钻牛角尖 /3

不生气就要清楚知道自己要什么 /5

欲望太盛心难静 /7

消极心态严重损害健康 /8

平静是福 /10

顺其自然是最好的活法 /11

过什么样的生活全在于你自己 /13

气度决定人生高度 /15

气量是一种修养 /17

难得糊涂 /18

吃亏是福 /20

坚韧中守住阳光 /21



第二章 不要为了一粒沙而放弃快乐的人生旅程

生命如此短促,怎顾得计较小事 /23

既然酸甜苦辣皆人生,不妨心往好处想 /25

人生没有过不去的坎 /26

做自己的主宰 /27

靠你自己站起来 /29

宿命,只是弱者安慰自己的借口 /30

目录 Contents





- 勇敢做你害怕的事 /32
- 惟有埋头,乃能出头 /33
- 可能改变的,只有想法 /34
- 争气,但是不要盲目攀比 /35



第三章 不生气就是战胜了自己

- 战胜自己,我便是强者 /38
- 打败自己这个敌人 /40
- 人生最大的挑战就是自己 /42
- 战胜自己是一个不断超越的过程 /44
- 最终击败你的只有自己 /46
- 成功,就是要战胜自己 /49
- 靠自己拯救自己 /51



第四章 每天给自己一个笑脸

- 为自己的快乐而活 /53
- 以积极主动的态度面对生活 /54
- 心态决定命运 /56
- 让乐观主宰自己 /58
- 能放下是快乐 /59
- 耐心地等待下一个春天 /60
- 选择快乐 /61
- 制造快乐 /63
- 每天别忘了给自己一个笑脸 /64



第五章 不要因为一件小事给自己树敌

- 不要太“自我” /67
- 不去轻易树敌 /69

- 巧妙使用语言 /71
谨遵以和为贵的法则 /75
与难相处的人相处 /76
能屈能伸才是大丈夫 /78



第六章 夫妻没有谁对谁错,当然也没有谁高谁低

- 和“不完美”的人相爱 /80
爱的精髓是宽容 /82
男女婚后心理差异 /83
婚姻只有一个信念:不离不弃 /86



第七章 突破自己的思维定势

- 思维定势束缚你的自由 /88
跳出“非此即彼”的思维怪圈 /89
不为错过了的后悔 /90
换一种思维方式生存 /91
思维惯性是沉重的包袱 /93
换个角度思考问题 /94



第八章 对对手宽容是对自己的解脱

- 量小非君子,无度不丈夫 /96
超越局限的自身 /97
宽容的人不拿别人的错误惩罚自己 /99
宽容的人不再患得患失 /100
宽容的人都有良好的心理外壳 /101
宽容和豁达是智者的大度 /102
以包容的心对待他人 /103
温和的回答能带来好运 /104





给别人让路也是给自己让路 /105

让自己豁达起来 /106



第九章 调整心态的理念和方法

正面暗示技术 /108

光明思维技术 /109

自我形象技术 /110

放松入静技术 /112

榜样激励技术 /113



第十章 尽量追求人生的平衡与和谐

人生成败的关键在于心理平衡能力 /115

人生的自我平衡 /116

运用三大调适能力维护人生平衡 /117

转移你的情绪注意力 /117

怒气消解法 /119

自嘲一下又何妨 /121



下篇 用对方法,从挫折上站起来



第十一章 正确地认识自我,评价自我

乔韩窗口理论帮你认识自我 /124

认识自我才能克服自卑 /126

正确地评价自己 /129

挑战自我,变自卑为自信 /130

充满自信,精神就不会崩溃 /132

成就绝不会超过自信所能达到的高度 /133

知足,人生才能富足 /135



第十二章 努力完善自我,也要接受不完美的自己

- 什么都怕,那就什么都干不成 /137
- 别总想着给自己留退路 /139
- 如果你是懦夫,那你就是自己最大的敌人 /141
- 训练你的意志 /143
- 有时候要大智若愚 /144
- 人要靠自己活着,而且必须靠自己活着 /146



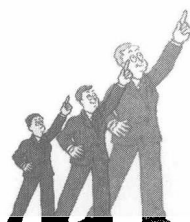
第十三章 勇于选择,更要敢于放弃

- 放下自己的有色眼镜 /148
- 不要因小事失掉光明 /150
- 放弃眼前的私利 /152
- 放弃盲目的执著 /154
- 放弃失败的资本 /155
- 放弃也是一种选择 /157
- 好汉能吃眼前亏 /159
- 进退结合乃做人之真谛 /160
- 舍得放弃就会迎来光明 /162



第十四章 如果不能决定结果,一定要多关注过程

- 生气不如争气 /164
- 自省是大智大勇 /166
- 每天总结自己 /169
- 成大事者皆自律 /172
- 在精神层面上变得富足 /174
- 要争气就不要怕吃苦 /176
- 从基层开始一步一个脚印地走下去 /178





- 享受旅途中的寂寞 /180
- 只有自强不息,才能给自己争气 /182
- 不断学习,提高能力 /184
- 不要局限住自我,要不断向自我挑战 /186



第十五章 激发忍耐力和进取心

- 冰雪的消融等待春的到来 /188
- 坚韧中守住阳光 /190
- 沙粒下的珍珠 /192
- 积蓄奋战的力量 /194
- 天才,无非是长久的忍耐 /196



第十六章 超越苦难和挫折

- 只有痛苦会留下教训 /198
- 挫折承受能力的差异 /200
- 超越苦难,战胜挫折 /202
- 从折磨你的人那里获得好运气 /205
- 善待失意 /207
- 不放弃就有机会 /208
- 放弃,意味着没有机会 /209
- 不要听任脆弱的意志摆弄 /211
- 弹出倒霉的“尘埃” /213
- 遇到挫折时,何不学会及时转化 /214
- 勇敢地站起来,做一个大写的人 /215
- 没有永恒的幸福,也没有永久的霉运 /216
- 聪明的人善于把苦难当作成长的机会 /217

 第十七章 运用潜意识的力量

暗示的力量 /220

潜意识的非凡记忆功能 /223

把潜意识应用到学习语言上来 /224

潜意识思维：延缓衰老的进程 /225

 第十八章 成为工作上不可替代的人

只有成为老板最需要的人，你才可能被重用 /228

感激你的工作 /229

要做好工作，就离不开服从 /232

对任何工作都要积极主动 /234

设法多做事，而不是少做事 /236

不找任何借口 /238

任何事情都要努力做“到位” /242

勇于承担责任 /244

工作无小事 /248

培养对工作的兴趣和热情 /252

不只是为了薪水工作 /253

 第十九章 做自己最想做的人

听从内心的呼唤 /255

燃烧成功的欲望 /257

野心有助成功 /258

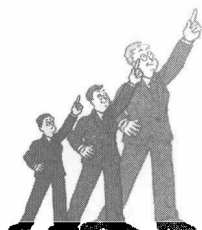
让自己去判断 /260

清除颓废的毒素 /261

击败犹豫的恶习 /262

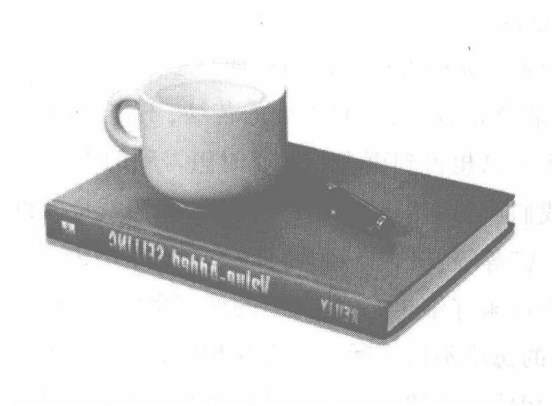
培养对工作的兴趣 /264

要敢于创造自己的财富 /265



上 篇

缩小挫折破坏度的好心态





/第一章 坦然面对挫折， 生气是跟自己过不去/

不跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。真的，假如我们不痛快，要学会原谅，这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。



不跟自己过不去

太多的人悲叹生命的有限和生活的艰辛，只有极少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。一个人快乐与否，主要取决于什么呢？主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。

生活中苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想得到更多。人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以我们便感到失望与不满。然后，我们就自己折磨自己，说自己“太笨”、“不争气”等等，就这样经常自己和自己过不去，与自己较劲。

其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。我们要相信自己的天赋具有做种种事情的才能，当然相信自己的能力并不是强求自己去做一些能力做不到的事情。事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，就安心交给老天。只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的心中就会保存一份悠然自得。从而也不会再跟自己过不去，责备、怨恨自己了，因为我们尽力了。即便在生命结束的时候，我们也能问心

