

新世纪青年成功素质

• 训练教程系列丛书 •

主编：李平收

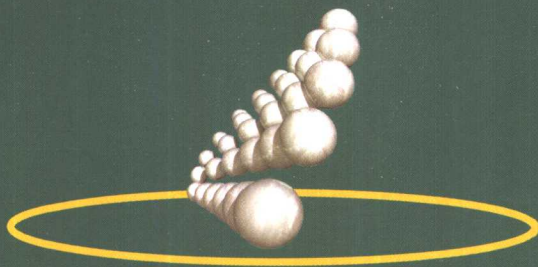
青年战胜挫折能力

QINGNIANZHANSHENGCUOZHENENGLI

训练教程

拿破仑·希尔和戴尔·卡耐基都曾多次强调：一个人的成功，关键在于他是否能够战胜命运中的挫折；成功的过程，就是战胜挫折的过程。

XUNLIANJIAOCHENG



◀ 知识出版社 ▶

青年战胜挫折能力 训练教程

主编：李平收

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年战胜挫折能力训练教程/李平收主编. - 北京:知识出版社, 2002. 1

(新世纪青年成功素质训练教程系列丛书)

ISBN 7-5015-3235-4

I. 青… II. 李… III. 成功心理学 - 青年读物

IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 083237 号

策 划 人:冯子龙

责任编辑:翦 晏

青年战胜挫折能力训练教程

出 版:知识出版社(北京阜成门北大街 17 号)

邮政编码:100037 电话:68363660)

网 址:<http://www.ecph.com.cn>

印 刷:北京市金华彩印厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:10.875

字 数:300 千字

版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1 - 10000 册

书 号:ISBN 7 - 5015 - 3235 - 4/G·1681

定 价:19.80 元

前 言

世界著名的成功学大师戴尔·卡耐基和拿破仑·希尔都曾反复强调过一个观点：一个人的成功，关键就看他能否战胜命运中的挫折；成功的过程，就是战胜挫折的过程。

这个道理讲出来，大家都明白；但究竟怎样才能战胜挫折，却不是每个人都明白。真正的困难，就在于怎样战胜挫折。

本书编者采访了大量正在奋斗的青年，了解他们面临的实际问题的核心所在，收集了他们应对挫折、战胜挫折的典型方法，也运用心理学、社会学的新的研究成果，对这些问题与方法进行整理，提出系统的理论，对青年朋友进行战胜挫折能力训练。

这就是本书编者对怎样战胜挫折这一问题的回答。青年朋友读过本书之后，相信会在本书提供的方法基础之上，形成自己的独特有效的战胜挫折的方法。

编 者

2001 年 10 月

新世纪青年成功素质
训练教程系列丛书

执行主编：何立言

编 者：金水兵 李子奇 王九红 张天雷
李晓燕 孙玉梅 任成庆 熊建设
谭 方 韩 明 田 功 白成龙

QINGNIAN
ZHANSHENGCUOZHE
NENGLI
XUNLIAN
JIAOCHENG

目 录

前言.....	1
绪论.....	1
第一章 无从回避的挫折遭遇	10
第一节 活着真的不容易:遭遇挫折的客观必然.....	13
第二节 压制不了的人生需求——遭遇挫折的主观必然性	34
第三节 路漫漫,求索的上下轮回——遭遇挫折的实践必然性	52
第二章 读出对面的美丽——挫折对于人生的意义	70
第一节 挫折是完美人生的点缀与标志	71
第二节 痛楚中收获的幸福:挫折成就生命的辉煌	84
第三节 感知无知后的求知与知之:挫折帮助你认识和提高自己	97
第四节 追忆逝水年华:挫折会赠予你最意味的人生印迹.....	107
第三章 不期而遇——青年人经常遭受的挫折.....	123
第一节 事业上的挫折.....	125
第二节 感情上的挫折.....	137
第三节 人际关系上的挫折.....	149
第四章 知之才能破之——解析挫折产生的根源.....	177
第一节 世界观和人生观——挫折产生的主体性因素之一.....	179
第二节 个体能力的限度和差异——挫折产生的主体性	

	因素之二·····	188
第三节	错误的思维方式——挫折产生的主体性因素 之三·····	198
第四节	主体的个性心理与人际关系——挫折产生的主 体性因素之四·····	204
第五节	不可知的世界——挫折产生的非主体性 因素·····	216
第五章	消极被动型的应对:出现挫折后的克服措施 ·····	232
第一节	甜柠檬的作用:正确的自我安慰法 ·····	233
第二节	自我调节:当哭则哭,不打老婆打沙袋,学会正 确宣泄·····	242
第三节	说出你的秘密:在亲情和友情的温存中消解 痛苦·····	248
第四节	过好生活的每一天:充实的生活让你无暇顾及 挫折·····	256
第五节	换一种活法:天涯何处无芳草,活出你的 精彩·····	261
第六节	让时间做主:遗忘能平息一切悲哀 ·····	269
第七节	丰富孤独的心理:暂时摆脱烦恼的最后 一招·····	275
第六章	积极主动型的预防:增强对挫折的免疫能力 ·····	283
第一节	知识的储备:人生行动的前提和基础 ·····	285
第二节	能力的培养:一定范围“为所欲为”的 前提·····	294
第三节	精神和毅力的打造:成败往往维系于最后一 瞬间·····	301
第四节	认识今天的你:做自己力所能及的事情,避免做 不了的事·····	311
第五节	树立形象,编织人生的网络 ·····	318
第六节	培养淡泊的品性,“钝化”你的感受力 ·····	325

第七节 行动前的热心:心理上的应对	331
结束语	338
参考文献	342

绪 论

生命如此多情

人生犹如远航,但大海并非总是风平浪静,你可曾领略它的惊涛骇浪;人生犹如跋涉,但无边的大地却也远非一望无垠地平坦,你可曾见那突兀的丘陵、高耸的山岗。无论你在何处,也无论你为何人,在此刻以及在漫长而又苦短的生命里的一切时刻,你都不曾和不会处于休止状态,而只是一个艰辛的“在路上者”。在漫长的人生旅程中,上苍注定会让你有机会感悟“天有不测风云,人有旦夕祸福”,“月有阴晴圆缺,人有悲欢离合”的人生真谛。人生是美好的,却又是复杂多变的。在人生的道路上尽管不乏鲜花、坦途、顺畅和春风,但相比较之下出现频率更高的,却可能是一波三折,好事多磨,变故横生和行路坎坷,正所谓,“人间正道是沧桑”。在这个光怪陆离、奇妙得已经到了尽头的世界里,每天都会有人欢笑不已,他们因感受人生的幸福、愉悦与成功而心情如巨波激荡;可在同时,每天也会有人在感受挫折与绝望,每时每刻都会有鲜活的生命在山穷水尽的边缘徘徊、游荡。世界的守恒规律带给个人的只能是无穷的变数和迷惘,在把握自身行为的背后你却把握不了你作为单个主体命运的多变。正如在股票交易所里,有人赚就一定有人赔;在体育比赛中,有人赢了就一定有人输;一个空缺的职位,你上去了,别人就得落北……广袤的世界舞台每天都在上演无穷无尽仕途的失败、生意的惨淡、爱情与婚姻的破碎、友人的背弃、飞来的横祸……在每一个原本普普通通的时点,生活却突然出现了转折与巨变,黄河恰巧就在这里拐了个大弯。此时,生命之门仿佛怦然关闭,一切的一切仿佛就要由此而终结。在这个时候,人们难免会仰天长叹,发出无限感慨:短短的人生苦旅,为什么有了阳光,还要有阴霾;有了春暖,还要有冬寒;有风清云净,还要有电闪雷鸣;有欣喜,还会有忧伤;有白鹤

和橄榄枝,却依然有炮火与屠杀;有平安,为什么还要有灾难……

有无相生,难易相成,长短相形,高下相倾,音声相和,前后相随,福祸也总是相倚,正如没有黑也就无所谓白,世界好像总是在二重相依中存在与轮回。人人都期待成功,渴望成功的甘露,但现实却很可能鬼使神差地将你带入失败的黑洞;每一个人都希冀成功与欢笑,但每一个人又都不得不面对失败与挫折。然而,可能也正是因为多了这一份挫折的忧郁与悲伤,我们的生命也才真实而难忘。一年里,春、夏、秋、冬4个迥然不同的季节周转,你总是会在夏热、秋凉、冬寒的感慨中怀念春之歌的悠扬,但如若365天都是春意盎然,那么春天是否还将存在,在初夏中人们是否还会对春消失而无限感伤?生活中,没有了失败与挫折的痛苦感触,是不是也就无所谓意气风发的成功!既然挫折是生命本来就有的颜色,没有它,你不可能画出绚丽的人生图画,那么,你就该好好珍惜与善待属于你的这份生命。黎明有黑夜作伴,阳光需要阴霾作陪,四季变化,万物枯荣,天地宇宙生生不息,这是自然的规律,我们的先哲却从中洞察出人生的要义:天行健,君子当自强不息!

如果你还年少轻狂,你就是幸运的太阳!青春,是人生最美好、最灿烂的年华,它代表着活力、生机、兴旺、创造与希望。童年的幻想虽然烂漫,却总是有些虚妄,青春的憧憬有活力和力量作为成功实现的保障。青春期,从个性发展来看,是人生最具有浪漫气质的阶段。没有柴米油盐的沉重,却有着挥洒不完的体力和精力,源源不断、别出心裁的突发奇想,永远是活力与生命的温床。摆脱了童年的胆怯与无能为力,青年人逐渐成熟的肌体与心理总想着去尝试一切不曾经历的设想,事业、爱情、友谊和一切的一切都成为他们垂涎的欲望。丰富的心灵支撑起他们多彩的生活,但多思的年华,终究未曾经受“入世”的洗礼,年轻的所思和所想,总是不及现实存在的林林总总的风险与忧伤。所以,与幼稚的孩童、懂世的成人和游刃有余的叟翁相比,年轻的生命将会更加充满激情,但却不得不承受更多的坎坷、艰辛与忧伤。但谁让你总是充满幻想?!面对这份苦难,你无路可逃,它如同步入中年就必须享受过青春一样的无可选择。挫折和失败正如你年轻而美丽的容颜,是你拒绝不了的一道人生风景。既然生命如此多情,遭遇挫折,不要灰心,无

需气馁,直面现实,以青春的笑容化之,你才会变得更加坚强!

生活的寡淡意味着平庸,充满挫折与动荡的经历才会成就不凡的人生。许多伟人所经历和体验的精神痛苦,很多情况下是由于“生命追求与生命局限的矛盾所产生的痛苦”,这种精神痛苦正是我们所提倡的“生命的积极痛苦”。凡人尽量回避和躲开痛苦,但伟人却积极地去遭受失败并体味痛苦,正是在对痛苦的深刻体验过程中,他们获得了一种积极进取的精神,正是有了这种痛苦体验的积累,他们也才能具有不断进取的伟大人格。歌德的一生就是在这种痛苦体验的积累中追求真理的,在经历了抗争、奋求——妥协、满足——再抗争、再奋求的漫长曲折的生活道路,对人生有了深刻的理解之后,他在自己称之为“自己毕生主要事业”的长诗《浮士德》中塑造出了浮士德这位作为人类自强不息精神之象征的伟大形象。歌德的浮士德活了两辈子,他的人生经历了一个复杂曲折的过程,其中包括知识追求、爱情追求、政治追求、艺术追求、事业追求5个阶段。他寻找爱情,探求知识,追索艺术美,试征服大自然……孜孜不倦的寻找和探索构成了他丰富而美丽的人生。他永远充满活力,他能不断地摆脱失误和过错,他能不断地得到新奇和满足。浮士德的追求不是为了单纯表现生命的存在,也不是一个单纯的生与死的自然循环过程,而是要发挥生命的最大能量来“不断向崇高的存在奋起直追”,不断地寻找和发现生活的真理。浮士德人生的每一次升华都经历了自身的“向善性”(即生命追求)同自身的“恶”(即惰性,亦属生命局限)激烈搏斗的痛楚,从而而战胜了魔鬼靡菲斯特所代表的“至恶”的引诱。然而,有一天,当他真正感到心满意足了,不想再向前探索了,他的生命也就走到了尽头。浮士德神奇而浪漫的人生告诉我们:人生的意义就在于一种向前探求的过程,它是一种对于生命自然存在方式的超越与挑战,而不在于每一阶段甚至是最终的结果。既然是对自身的超越与挑战,生命的活力就来源于永不停息的运动与实验,这其中,不可避免地就要遭遇失败与挫折,因为实验就是一个由无数失败积累结晶而成功的过程。所以说,所谓的“浮士德精神”既是作者歌德生命经验的总结,更是人类永不满足现状,不断追求和探索生命真理的自强不息精神的诗意概括。《浮士德》永远昭示我们,生

命本身就是一个有风、有雨、有阳光的壮丽历程。

似乎可以这样说,一个人如果不遭受几番生活的磨难、艰难困苦的摔打,就难以达到他的光辉顶点;反过来,屡遭磨难和摔打之人却又未必能到达光辉的极点。这是一条不具有可逆性的人生哲理。所以,路漫漫其修远兮,我们只能上下而求索!既然没有一蹴而就的人生,你就得学会品味路漫漫中的远修。在挫折面前,我们会感到迷茫与困惑,它的确是一道难题、一种压力,但同时,它也是催人思考的心理和行动的动力。生命不允许停止,人生需要远航,需要跋涉,那么,为了在大海中远航得更加酣畅淋漓,你需要一个挡风避浪的港湾;为了在大地上跋涉得更加从容稳健,你需要一道蔽风遮雨的白杨。在失败的黑洞里,有暗沟、陷阱、迷宫,但也有烛光、通道和宝藏。门关了,但这并不是末日。在黑暗的两个出口,一边是彻彻底底的毁灭深渊,一边却是洒满希望之光的大道。当你步入阳光旅途,此门的关闭无非是命运对你另有安排的信号而已,这扇门关了,另一扇门却在开启,在末日之后的崭新世界里,你会发现所有的人还都是神采飞扬。失败是成功之母,挫折乃顺遂的阶梯,但它并非如日出日落一样的自然现象。你肯定将遭遇失败与挫折,如果你想由此而步入成功,就请让我们与你一起分享。毕竟,失败与成功之间犹有漫长而坎坷的艰险路程,在此,你需要有关心你的人陪伴,你年轻的生命之帆需要有历经风雨的舵手为你导航。所以,在遭遇挫折与失败的痛楚之时,你尽可流下伤心的泪水,但却不要让它四处飞扬,在这个喧嚣但却寂寞的世界里,好好珍藏自己昨日、今日和明天的眼泪,或许会带给你未来人生的瑰丽与飞黄。陌生的同路已有自己太多的眼泪和忧伤,放他一马,让他也难得些许地轻松与徜徉!

挫折、遭遇不可避免,无人能逃脱它的魔掌,但为什么世界上仍然有成功者,成功的背后是否有被泪水浸湿的年少轻狂?正确地认识挫折与失败,是你步入成功之路的第一步。认识它的无从回避,你的心胸就会博大无量,再残酷的失败你也能承受,再浓重的阴霾也难挡你重见阳光。挫折是成功的先驱,没有失败就不会有成功,在失败、成功、再失败、再成功……的无限轮回中,人们实现了自己的光辉梦想。由于成功总是与挫折和失败相伴,所以,在梦开始的地方,请不要迷醉于布满鲜

花与笑脸的迷人彩光。在这里,我们可以先享受苦难与煎熬,在回家的路上,再去理会那些耀眼的光芒。但人生的悲剧却往往在于人的不知归途,在不断地向前行进中,生命或许已经承受不了这份漫长的考验。人生需要坚守,一份对于生命诗意存在的守望,在这种永恒而诚笃的体验中,人生的真实意义就会浮现。蓦然回首中,一切的一切,失败、挫折连同成功一起都消失得无影无踪,平平淡淡才是真。也许只有在生命的尽头,每一个人才会真正地理解人生。“宁静致远,淡泊明志”,正视平淡,放逐奢望,人生不能没有追求,但却不是一路顺畅,边走边唱,永远无忧,那只能是梦想。人生的尽头其实就是重归你梦开始的地方。没有人会期盼失败,但却有人对它欣赏;没有人会拒绝成功,但却有人会对它小心而又提防。塞翁失马,焉知祸福?对于此,你该正确地想!

一切生命都是歌。麋鹿的求偶、鸟儿的鸣唱、游鱼的恬然自乐、花儿的春华秋实,尽管你可以称其为动物或植物的本能,甚至,只是它们无意识的、自身无法控制与调节的生长和死亡的过程,但它们都有着生的伟大与死的感伤,更何况有智慧的人,生命的色彩和意义就更是斑斓跌宕。既然如此理解了生命,就该正确地对待失败与挫折的忧伤。

让我们荡起双桨,小船儿会推开波浪。海面倒映着美丽的白塔,四周是环绕着的绿树红墙。小船儿轻轻,飘荡在水中,迎面一定会吹来凉爽的风。年轻的朋友,遭遇到失败与挫折并不可怕,它们无非只是生命旅程里的一段插曲,所以千万不要误了你适时地启动双桨。记住:只要你荡起双桨,小船儿就一定会推开波浪!

挫折与痛苦的源头——人之为人

人的存在与其说是物质的,不如说是精神的。“喜怒哀乐,人之常情”。痛苦是人生命的伴随物,“喜”、“乐”即欢乐,“哀”、“怒”即痛苦,而且正如歌德所言,“痛苦是欢乐的源泉”。《圣经》中亚当、夏娃因为偷吃了禁果被逐出了伊甸园,从此便开始了痛苦忧患的生活。原罪说,看似荒唐,实际上以象征的手法道出了人类生存的本质。人“出生,就是被抛出了伊甸园”。在伊甸园里,亚当、夏娃过着恬静的生活,如同

动物一般,是大自然的一部分,处于无意识的存在状态,没有生存的痛苦,确切地说,他们此时还不是人;自从吃了智慧树上的果实,即能知善恶,从而也就脱离了无意识的生存状态,这样,被逐出伊甸园后就开始经受并意识到生存奋斗而产生的痛苦,这是人类第一次自由选择所带来的不幸,然而,只有从此时起他们才可以真正称之为人类。

一切人类思想和行为的萌芽寓存于心的朦胧幽暗的一隅,只有在现实的活动中,它才逐步趋向明朗,在创造文化又接受文化熏陶的基础上,它发展和完善了人之为人的那一切情愫。在现实的人类生活中,爱与恨、偏狭与宽容、刻毒与慈善、傲慢与谦逊、残暴与温柔……这一切纠缠在一起,而又此消彼长,错落有致,幻成人生眩目的七彩之光。人生之值得留恋,也许正是在于这些令人振奋又令人哀伤、令人痛恨又令人眷恋、令人欣慰又令人无奈的生命之河的交汇罢?如果没有这一切,我不能设想,人生还能是壮阔的和美丽的。

其实,人的存在与动物的存在相区别的首要因素就是否定性:这就是人在适应外在世界的过程中相对缺乏本能的调节。动物适应其环境的模式是一成不变的,如果动物的本能调节不能有效地应付变化着的环境,这类动物就要绝种。动物通过在自体中改变自己来顺应变化着的环境条件,而不是去全面地改变环境条件,靠这种方式,动物和谐地生活在自然界。而这并不是说动物界不存在斗争,而是说,动物的遗传性平衡使它成为它的世界的一个固定不变的组成部分,动物要么是顺应环境,要么是绝种。人的诞生带来了许多与动物截然不同的新特性:人能意识到自己是一个独立的整体,有回忆往昔、设想未来的能力,会使用符号来标记客体和活动,还具有超越自身种种感官的局限和无限飞升的想像力,具有认识和理解世界的理性。人原是一切动物中最无能为力的,但这种生物上的弱点恰是人的力量的基础,是人发展自己独特的人类特性的大前提。

自我意识、理性和想像力破坏了“和谐”这一动物的生存特征。他们的产生使人变得与动物不同:他既是自然的一部分,遵循着生理规律而无法改变这些规律,同时他又不断地超越自然的其他限定,理性既是人的福慧又是人的苦恼。正如卡西尔所说,人与动物的区别,实质上是

“理想与现实”、“可能性与现实性”的区别,人的生活世界的根本特征就在于,它总是向着“可能性”而不是像动物世界那样只能被动地接受直接给予它的“事实”。人的历史的动力是内在固有的理性存在,它促使人发展自己,并通过它去创造一个属于他自己的世界,只有在这个世界里,他才感到是在自己的家里。人所达到的每一个阶段都给他带来不满与困惑,而这不满和困惑又驱使他去寻找新的答案。在人的身上,并没有天生的进步冲动,正是植根于人的生存中的矛盾使他采取了如今他所过的这种生活方式。他被迫前进,不倦地致力于填充自己知识的空白,从不知变为知;他必须向自己说明自身,说明自己生存的意义,寻找自我存在的确证。他渴望着一种能使他与自然、与同伴的和谐,并为此殚精竭虑、苦恼万分。所以说,人之为人,痛苦使然也!当我们不敢确信自己所处的世界是真是幻时,我们往往要以疼痛来证明。实际上,这是生命的常态。无思无欲,无痛无苦,无绵绵幽思,无慷慨悲歌,生命将不能承受此轻。

动物寻求快乐与幸福,但却不懂得生存的意义。人的本质是探明这种意义。然而,人的诗意存在并不总是清澈澄明,它总是被外物蒙蔽,生命的追求往往因此误入歧途。这样,不可避免的是,有时,人的“探求意义的意志”必然要受挫。这种挫折根源于人在生活中所感到的“生存空虚”,而且它主要表现为一种厌倦状态,一种找不到存在理由的空虚感,一种失去自身的寡淡滋味,一种觉得万事无聊的心绪。叔本华说,人生是痛苦与无聊之间的钟摆。复杂而迅速变化的世界令生活在其中的人有时难免会无所适从,这时失败与挫折就在所难免。但既然人的存在本身就是痛苦,那么又何必太在意人生的这一点缺陷的点缀呢?月满则亏,水满则溢,没有缺憾的人生其实也并非所谓的完美。人之为人,在于痛苦与超越,所以,“知我者谓我心忧,不知我者谓我何求”?智者痛苦而愚者笑耶。深入地理解人、理解人生,宽容地面对生活、面对挫折与失望,给人生的钟摆上挂一个风铃,我们的人生也许就此有了色彩,有了乐章,有了意义。

在人们的期望与祝愿中,满足、悠闲、舒适、娱乐和达到全部目的就意味着幸福,但事实却恰恰相反,这一切并不能构成幸福的全部。尽管

经过了有史以来最狂热的努力,美国人至今仍未捉住象征幸福的青鸟。其原因就在于:使人能够充分满足的幸福并不是一种人们可以渴求的生活状态。我们运用了空前未有的动力,结果却获得这样一种静止呆板的状况,这本身就是一种嘲讽。所以,真正的幸福不在于满足欲望,而是指人们朝着有意义的目标而进行的艰苦奋斗;不在于乏味的无所事事,而是孜孜不倦的追求和有目的的努力;不在于各种形式的百无聊赖的愉快,而是一个人能够充分发挥自己的力量和才能;不是守株待兔似的等待被爱,而是更强调主动地追求。俄国大作家冈察洛夫笔下的贵族奥勃洛摩夫,一切都是现成的,随叫随到,他慵懒地享受这一切,甚至不曾用脑子思考过什么。他幸福吗?他只是一堆行尸走肉,连体验幸福的感觉能力都已钝化。幸福绝不会光顾杀死幸福的生活。幸福观的现代更新在更大的范围和更深的层次上向人们提出挑战,人之为人的痛苦本质与现代幸福观的结合使你在现实的物质生活面前别无选择:挫折与痛苦,你人生的起点与终点。

人是一种复杂而矛盾的存在。他以自我为中心,但又不可避免地要与自己的同类交往;他是自私的,但又可以做到最高尚的无私;他为自身的需要所控制,但又发现只有使自己与自身需要以外更广泛的东西联系起来,他的生活才会有意义。这是人类自身的紧张冲突,在这种冲突中人类有了欢笑也就有了泪水。

所以,蒙田写到:“安适会使美德落空,美德只有在充满荆棘的崎岖小道上求得”。这就是生活。

在进入第一章之前,我们想请您仔细地做下面几道测试题,希望通过它们能加深您对我们以上内容的理解。在后面的每一章节,我们都配有相应的测验或思考题,也敬请认真对待。它们就好比苦口的良药与试剂,有时虽然可能会让你感到难受(比如当你得到你的智力水平不高的结论时),但有病就得吃药,有缺点就要改正,不是吗?毕竟,认识自己是你生活着并克服挫折,进而快乐着的第一步。

思考题：

1. 你曾经或正在遭遇挫折吗？它们是什么呢？说说看！把它在笔记本上认真地写下来，比如说：挫折发生的原由、场合，参与的人物、时间，对你事业或生活的影响等方面的详细内容都要记下来。过一段时间之后再回过头来翻翻此页，看看你自己的反应如何？是一笑了之还是伤悲如昨日？

2. 想想今天的你与孩童时代的你有什么不同？身高、体重、容貌等当然不必多言，关键是比较一下心理方面的感受，比如：儿童时代的你常常会因为听到老师的一句批评而对自我进行了彻底否定，认为自己就是不如其他小朋友。那么，在今天你会如何对待老师的那句批评呢？是不屑一顾，还是义愤填膺地认为他是在胡说呢？细细品味一下这其中的奥秘之后，能否理解我们所言的痛苦源泉为“人之为人”的结论呢？

3. 为什么一启动双桨，小船儿自己就会推开波浪？在失败与挫折的人生困境中，你所做的一切活动是否是“荡起双桨”？如果你不愿意这样做，后果定将不堪设想！