

[逆境生存，是一种哲学]

从逆境中走出，我们才会变得更加踏实、更加智慧。

在逆境中 生存



ZAINIJINGZHONGSHENGCON

张红艳◎编著

人生，如同一次航行。航行的途中我们会遇到各种各样的风风雨雨。

有些人在经历过风雨之后变得更加坚强、更加成熟，

有的人却在风雨之后迷失了方向。同样的环境，却有不同结果。只因我们每个人对待挫折的态度不同！

面对挫折，我们需要学会在逆境中生存！

中国华侨出版社

在逆境中 生存

ZAINIJINGZHONGSHENGCON

[逆境生存，是一种哲学]

从逆境中走出，我们才会变得更加踏实、更加智慧。

张红艳◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

在逆境中生存 / 张红艳编著. - 北京:中国华侨出版社,2007.7

ISBN 978-7-80222-387-5

I. 在… II. 张… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094742 号

• 在逆境中生存

编 著 / 张红艳

责任编辑 / 文 喆

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 李 萍

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-387-5/G · 303

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

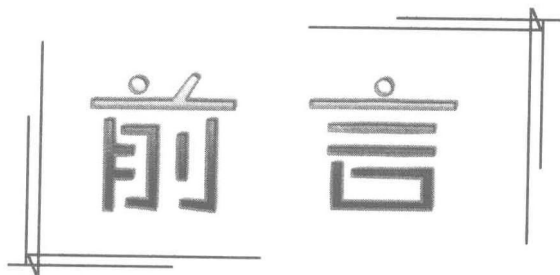
发行部:(010)64443051 传 真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •

在逆境中生存



二战期间，有一个人，被关进了纳粹集中营。在那里，成千上万的人死去。他们每天面对的就是死亡和血腥，还有一群没有人性的恶魔。

他们时时生活在恐惧之中。最可怕的，并不是死亡的降临，而是在等待死神的过程当中。那种巨大的精神压力压在他们的心头，许多人承受不了而失去理智，精神陷入了崩溃。

一天，这个人跟着长长的队伍到集中营去劳作。他不知道自己是否可以活着回来。他脑子里涌出好多奇怪的想法：晚上能不能活着回来？是否能吃上晚餐？是否还可以见到自己那些共患难的朋友。那些想法让他变得焦躁不安，于是，他开始让自己想一些很美好的事情。慢慢地，他的脸上浮现出了微笑。

这是久违的笑容。当他知道自己还可以笑的时候，他就知道，自己一定可以活着从集中营里走出来。

当他从集中营走出来的时候，显得精神很好，周围的人都感到不可思议，他们不相信一个人居然可以在这样的魔窟中保持乐观。

这，就是心境的魔力。

在逆境中生存

人生不如意之事十有八九。我们的生活中，也总是充满了风风雨雨。但是，有些人却因经历过风雨而更见彩虹，有些人却就此沉沦下去。相同的环境为何却有如此不同的结果呢？

就是因为每个人的心境不同。

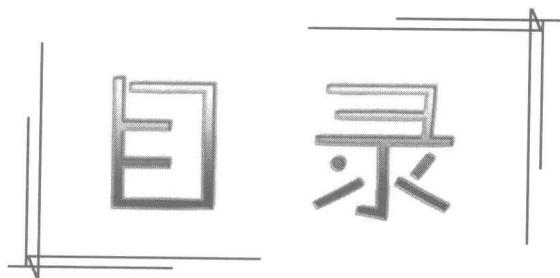
有些人坐拥万贯家财，却仍然愁眉不展；有些人口袋空空、肚子瘪瘪，却活得逍遥自在。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”我们应该感谢生活给我们的磨炼，它让我们变得更加成熟，让我们变得更加完善。因此，我们要学会在逆境中生存。

成长的过程总会是很痛苦的，就像蛹，在变成美丽的蝴蝶之前总是要经过痛苦的蜕变过程。我们也是要经过这样的蜕变的，只有这样，才能慢慢地长大。

逆境生存，是一种哲学。从逆境中走出，我们才会变得更加踏实、更加智慧。所以，就让我们走入本书之中，去体味书中的智慧吧！

在逆境中生存



前言	(1)
----------	-------

第 1 章 风雨人生路

人生如同一次航行。航行的途中我们会遇到各种各样的风风雨雨。有些人在经历过风雨之后变得更加坚强、更加成熟,有的人却在风雨之后迷失了方向。同样的环境,却有不同的结果!只因我们每个人对待挫折的态度不同。

挫折的意义	(3)
正确面对人生中的挫折	(5)
失败是通向成功的阶梯	(8)
不要放弃希望	(11)
苦难是对人生的磨炼	(14)
学会放弃	(16)
从绝境中走出	(18)

在逆境中生存

第2章 战胜自己

我们征服了大自然,让它听我们的调遣;驯服了野兽,让它为我们服务。我们骄傲,我们自豪。正当我们得意之时,蓦然回头,却发现我们还有一个更加强大的敌人,那就是我们自己。而我们,正在用尽自己一生的时间,与他进行着战斗。

正确认识自己	(23)
正确面对自己的缺点	(26)
挑战自我	(28)
学会欣赏自己	(31)
不要自暴自弃	(34)
莫让自己打败自己	(38)

第3章 激发潜能

人体是一座休眠的火山,它爆发时所发出的能量会令所有人吃惊。而我们,也在用尽自己一生的时间开发着它。

认识你的潜能	(43)
开发体内的潜能	(45)
超越自我	(48)
心想事成	(50)
克服内心的恐惧	(53)

在逆境中生存

消除不良思想	(55)
培养积极的心态	(57)
正确认识潜意识	(60)

第4章 态度决定人生

生活是一面镜子,它笑,是因为你对着它笑;它哭,是因为你对着它哭。

所以,让我们学会笑对人生!

莫陷入自卑的泥沼	(65)
克服懦弱的性格	(67)
消除颓废思想	(71)
建立自信	(74)
培养乐观的心态	(78)
勇气成就你的人生	(80)
野心是把“双刃剑”	(83)
胸怀宽广	(86)

第5章 扬起信念的风帆

若不先将种子播种在地里,就不可能得到任何收获;如果你想获得成功,也必须先付出心力。

人生总是在刻画着自己,你在自己心中银幕上的样子,就会是你将来的样子。而将这一切表现出来的,就是你的信念。

信念是帆,引领我们前行的方向!

在逆境中生存

坚定人生的信念	(93)
信念是我们前进的动力	(96)
建立正确的信念	(99)
强化你的信念	(101)
不要迷失方向	(104)
认识自己的价值	(107)
学会创新	(110)

第 6 章 勇于行动

看到别人走上铺满鲜花的红地毯,我们总会艳羡。同时也会问自己:为什么登上成功殿堂的人不是自己?

关于成功,美国汽车大王福特给我们一句忠告:不管你有没有信心,去做就准没有错!

立即行动	(115)
拒绝拖延	(117)
确立前进的方向	(120)
不要一条路跑到黑	(123)
事事领先	(126)
不要让生命去等待	(128)
跳出思维定势	(131)
独到的眼力	(134)
勇于冒险	(137)

在逆境中生存

第7章 与人结交

多个朋友多条路,多个冤家多堵墙。

与人相处是一门很深的学问。学会与人相处,你的生活将会更加轻松!

一个好汉三个帮	(143)
求同存异	(146)
尊重别人	(149)
如何赢得友谊	(150)
学会宽容	(154)
心中有爱	(157)
善处小人	(160)
含蓄的力量	(163)
有好的篱笆才会有好的邻居	(166)
得饶人处且饶人	(169)
学会合作	(171)

第8章 改造你的头脑

现代社会,知识已不仅仅是财富,也不仅仅是金钱,它涵盖的意义还有很多很多。

皮尔博士曾经说过:“空空的口袋并不阻止你做什么事……只有空空的脑袋和心才会。”所以,让我们学会尊重知识。

在逆境中生存

知识就是力量	(177)
终身学习	(179)
不要成为知识的奴隶	(182)
学以致用	(185)
从失败中学习	(187)
海纳百川	(190)
学习要专心	(194)
学海无涯	(196)

第9章 处事之道

社会是一本大书,需要我们用一生的时间去品读;为人处事,也是我们一生都应该学习的事!

成与败只是一种临时的结果	(201)
学会取舍	(203)
有所为,有所不为	(206)
心境的魔力	(208)
心境的修炼	(211)
学会感恩	(216)
感谢逆境	(218)
不要让心灵荒芜	(221)
净化你的心灵	(224)

Z N J Z S C

第 1 章

风 雨 人 生 路

人生如同一次航行。航行的途中我们会遇到各种各样的风风雨雨。有些人在经历过风雨之后变得更加坚强、更加成熟，有的人却在风雨之后迷失了方向。同样的环境，却有不同的结果！只因我们每个人对待挫折的态度不同。

在逆境中生存

挫折的意义

人生，就是一场艰难的跋涉。生活中总会遇到风风雨雨，人生的路上也总是坎坎坷坷。挫折是每个人都会遇到的，也是每个人都必须经历的。面对挫折，有些人泄了气，而有些人却迎难而上；有些人将它视为一种打击，而有些人却将它视为一种磨砺。不同的态度，产生了不同的结果。有些人在挫折面前败下阵来，而有些人却将其当成通往成功的阶梯。

其实，一个人只有经历过挫折，才能得到成长，得到成熟。一个人如果没有经受过挫折，就像温室中的花草，禁不起任何的风吹雨打。所以，对我们来说，挫折有时就是一笔财富。爱迪生在晚年总结自己的成功经验时说：“失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值，只有在我知道一切做不好的方法以后，我才能知道做好一件工作的方法是什么。”

从某些方面来说，挫折对我们是有某些积极意义的。

首先，挫折能够增长我们的聪明才智。一个人经历过挫折，那么他就会总结经验和教训，不断纠正自己的错误，然后找出改进的方法，让自己的聪明才智进一步发挥。人类在面对困难的时候总会迸发出智慧，帮助我们更好地去克服困难，取得进步，这也就是古人所说的“苦其心志”。一个人如果没有经历过挫折，那么思想就会很肤浅，就会停滞不前。拿破仑·希尔一生中经历过7次失败，而每次失败都会给他带来新的转折，让他远离错误，并向着正确的方向前进。他以自己的经历告诉大家，“失败”是大自然的计划，

在逆境中生存

它经由这些失败来考验人类，借以烧掉人们心中的残渣，使人类这块金属变得更加纯净，以经得起更加严峻的考验。

培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”我们人类就是在挫折里一次次地得到成长，一次次地克服困难，一次次地创造出奇迹。挫折不仅激发出我们的智慧，也让我们更加成熟。

其次，挫折可以激发出我们的勇气。一个人只要有勇气，才能更加勇敢地面对生活，才能不在困难面前低下头去。对于一个有志者来说，挫折会唤起他的自信心，激发他的进取心。失败与成功常常是相伴而生的，此时的失败，正蕴涵着将来的成功。如果你总是拒绝失败，那么成功也会永远被你挡在门外，因为所有成功的人生都是在失败中产生的。经历挫折，可以让我们勇敢地面对失败，让我们在失败中一次次地爬起，不断地吸取教训、总结经验。如果一个人一遇挫折就后退，就去否定自己，那么成功只会离他越来越远。

爱迪生在发明灯泡时经过了上千次的失败，如果他没有勇气来面对这些挫折的话，那么就不会有电灯的发明，而我们人类也只能继续生活在黑暗中了。史泰龙在遭到一千多次的拒绝之后如果没有勇气做支撑，那么他也许就会对生活失去信心，而电影史上也就少了一名巨星。如果我们人类连承受挫折的能力都没有的话，也就不能在这个美丽的星球上生存了。正是因为有了挫折，所以我们才会变得这样坚强，才会在面对困难时那样从容，才会勇敢地面对生活中的风风雨雨，也才能一步步地走向辉煌。

再次，挫折增强我们的意志力。每个人都渴望成为强者，但却往往经受不了失败的打击。可能开始还可以经历一两次的挫折，但是接二连三的打击就会让我们慌了手脚。我们开始怀疑自己，开始放弃。其实，成功也是对一个人意志力的考验。一个人只有具有坚强的意志力，才能够勇敢面对所遇到的困难而不被其击垮。

在逆境中生存

现在的青少年生长在一个很舒适的环境中，很少能禁得住风吹雨打，所以对各种各样的困难的体验都不深，缺乏坚强的毅力，一遇困难就被击垮了。但是，成功有时就是靠一种意志力，你比别人更坚强，比别人更能坚持，那么你就能够胜利。有些教育学家甚至提出了“挫折教育”，也就是让青少年多接受一些磨炼，以增强他们的意志力和抗击打能力。挫折，是锻炼我们意志力的一个训练场，也有人将它比喻为一种“精神上的补品”。每经历一次挫折，我们的意志力就会得到增强，而我们也就为应付下一次挫折而提供了“精神力量”。

挫折是人生道路上的逆流，它可以让强者更强，让弱者更弱；它是人生路上的一道分界线，没有人可以避免，也没有人可以躲避。人生不能没有挫折，没有挫折的人生不会有太大的成就。当然，挫折也不是越多越好，太多的挫折也会摧毁一个人的意志力。面对挫折，我们应该采取一种正确的态度，把它当作一种磨炼，及时将其向有利的方向转化。如果我们只是怨天尤人，那它就会成为埋葬我们的坟墓。所以，调整好你的心态，勇敢地面对挫折，微笑着面对生活。

正确面对人生中的挫折

罗曼·罗兰说过：“人生就是战斗。”挫折是我们每个人前行的路上都会遇到的，也是考验一个人智慧的终身课题。每个人都必须找到自己的排解方式，既不能逃避现实，也不能总是躲在阴暗的角落里自怨自艾。

在逆境中生存

挫折会成为我们人生路上的绊脚石，也会成为我们前进途中的助推器，关键看你用什么样的态度去面对。古今中外，许多成功人士都把挫折当作一笔财富，因为挫折给了他们智慧，给了他们勇气，给了他们毅力。海明威说过：“世界击倒每一个人之后，许多人在心碎之处坚强起来。”挫折就像是大海中的一块礁石，如果没有它，人生就不会击起美丽的浪花。所以，在面对挫折时，我们要及时调整好自己的心态，将它由绊脚石变为垫脚石。

有人说，挫折是人生中的催熟剂，因为从挫折中走过来的人都会更加成熟、更加勇敢、更加充满智慧。但也有的人视挫折为人生最大的不幸，因为挫折会使人意志消沉，失去斗志。为什么同样的情况会有两种截然相反的观点呢？因为每个人承受挫折的能力不同。对于勇敢的人来说，挫折不但不会成为他们前进道路上的阻碍，还会成为磨砺他们，使其更加成熟和完善的一次机会。而对于懦弱的人来说，挫折却会让他们沉入失望的深渊中去。

爱因斯坦说过：“一个人在科学探索的道路上，走过弯路，犯过错误，并不是件坏事，更不是什么耻辱，要在实践中勇于承认和改正错误。”对于挫折，我们应该采取一种正确的心态，将其向有利的方向转化。那么，我们应该如何来对待挫折呢？

第一，培养乐观自信的心态。乐观是人生的一剂良药，它可以让我们以一种更加愉悦的心情来面对生活中的各种困难。一个人的心态越乐观，那么他对困难的接受能力也就越强，他的行动也就会越积极，也就越能将问题解决。

乐观还可以防止我们产生自卑的心理。自卑是一种消极的心态，它会让我们不相信自己、怀疑自己，让我们在面对困难时失去勇气。而且自卑心理过重，还会让我们自暴自弃。据调查，许多有自卑心理的人都有自杀的倾向。因为他们的心理承受能力很弱，遇到困难就会怀疑自己。他们行动也比较缓