

内容更全面 观点更精辟 应用更广泛 方法更实用

一部教你应对挫折，内容丰富全面、方法系统实用的经典作品。总结了数十条应对挫折的法则，阐释了人们在面对挫折和人生危机时如何调整心境，从而超越挫折，向成功迈进。

超越挫折 心理学

李平◎编著

让我们将生命中的挫折转化为成功的动力
改变心态、激发潜能、摆脱困境

挫折和困境是每个人在生命中必会遇到的课题，是磨炼意志、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。

中国华侨出版社



超越挫折 心理学

李平◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超越挫折心理学 / 李平编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2495-5

I. ①超… II. ①李… 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115879号

超越挫折心理学

编 著: 李 平

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 锐

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王思宁

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2495-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

PREFACE 前言

1997年，美国职业培训大师保罗·斯托茨在《挫折商：变挫折为机会》一书中首次提出了挫折商的概念。简而言之，挫折商就是一个人化解并超越挫折的能力。每个人面对挫折的态度各不相同，因此所得到的结果也各不相同。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。”

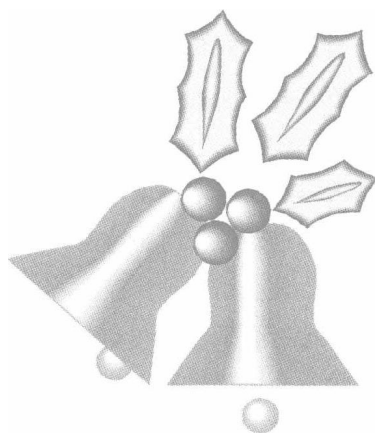
有的人一遇到挫折就容易产生“天塌了”的感觉，而有的人却会因为遇到挑战而兴奋起来。在面对挫折时，这两种人的心理机制也截然不同：前一种人是应付机制，他会用种种消极的心理防御机制逃避挫折；而后一种人是应战机制，挫折会激发他调动自己的种种资源和能量，最终化解并超越挫折。如果一个人超越挫折的能力很低，那么他的事业就会重重受阻、寸步难行。相反，如果超越挫折的能力很强，那么他就会化挫折为机会，变压力为动力，事业也会如鱼得水、节节拔高。

其实生命中的每一次挫折，都蕴藏着与之等价的机会。人人都有超越挫折的潜能，成功与否的关键在于面对挫折的态度。随着社会竞争的日益激烈，个人能力、情感、理想、自身条件等方面，都让人感受到了强大的压力，这些压力对我们的学习和生活已经造成了极大的影响。能否坦然、正确应对挫折，能否健康、积极地面对压力，已经成为亟待解决的问题。

本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，讲述了在面对挫折时应如何调整心态，阐述了超越挫折、走出逆境的方法，帮助读者获得人生的智慧和战胜挫折的动力。

此刻的你，也许正遭受人生沉重的挫折：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、失望与苦闷……但是，逆境并非绝境，挫折可以成为我们前进的垫脚石。只要有积极的心态，正确的对待方式，挫折就是天赐的礼物。只要有勇于超越挫折的心态，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。



CONTENTS 目 录

第一篇 积极心态的力量

第一章 以积极的心态来迎接挫折·····	2
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 ·····	4
在不如意中保持阳光心态 ·····	6
用足够的度量接受不可克服的挑战 ·····	7
用移情的办法把伤害降低到最小 ·····	8
以适度开放的心态考虑问题 ·····	9
凡是打不倒我们的，必会让我们更强壮 ·····	10
快乐是成功的关键 ·····	11
坏事有时候并不是全盘皆坏 ·····	13
无论何时，都要用积极的力量引导自己 ·····	14
第二章 淡化挫折，调节自身的能量·····	17
走过去前面就是一片天 ·····	17
平衡心灵的秤杆 ·····	18
放松自我，适度紧张 ·····	20
积极的暗示让生命屹立不倒 ·····	21
用积极的心态创造光明思维 ·····	23
用积极的自我形象来消除心中的阴影 ·····	25

自我激励——战胜挫折最强大的内在动力	26
控制情绪，避免不必要的失误	27
找一个成功的形象激励自己	29
保持一颗单纯的心，才会更快乐	30
用自我解嘲来满足心理的平衡	31

第三章 生活充满挫折，但战胜挫折的契机也无处

不在	33
每次挫折都孕育着成功的种子	33
每个问题中都隐藏着一个机会	34
在逆境中找到目标	35
上千次的错误积淀最后的成功	36
逆境到了极点就会向顺境转化	37
创伤带来彻底改变人生的机遇	39
乐观者掌握了找到转机的关键	40
危机也能带来机会	41
唯有痛苦才能带来真正的教益	43

第二篇 不生气的活法

第一章 生气只会让事情变得更糟糕	45
经常发怒很可能把自己搞垮	46
用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕	47
发怒只能让事情变得越来越糟	48
多点雅量面对嘲笑	50
工作中的折磨使我们不断超越自我	51
愤怒暴露的正是你的软弱	53
因生气而冲动，只会让自己后悔不已	55
不拿不相干的人当出气筒	56
不要让小事情牵着鼻子走	56

第二章 往好处想，终结无休止的抱怨	58
抱怨只是推卸责任	58
抱怨往往来自心理暗示	59
悦纳生活中的不公平	60
不给负面想法留有任何的余地	62
用不着抱怨，第二名同样幸福	63
随时都有选择快乐的权利	64
抱怨和指责是家庭悲剧之源	65
走进不抱怨的世界，成为“阳光使者”	66
 第三章 让你心平气和的四种技巧	68
生气就说出来，不间接表达	68
正视所有的情绪	69
把工作当成信仰	70
感恩是最好的减压方式	71

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	74
痛苦需要宣泄	74
不让失意不断扩散	75
心向着阳光，就不会感到悲伤	76
认同无法摆脱的痛苦，才有活下去的勇气 ...	77
失恋是寻找幸福的新机会	78
拥有乐观心态的九种方法	80
 第二章 绝处逢生，无须把自己逼上绝路	82
没有绝望，堵死路的是我们自己	82
离婚不是人生的绝路	83
失业或许是获得更大成功的关键	84

一次错过，不代表永远出局	86
直面孤独，从悲痛欲绝的世界中走出来	87
第三章 “自我伤害”是该停下来了.....	89
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残 ...	89
承认自己优秀的事实	89
放下包袱更能看到曙光	91
从现在起，不再对自己进行否定	92
轻如尘埃，也不必妄自菲薄	93
看到劣势，但别抓住不放	94
第四章 不要用内疚和后悔惩罚自己.....	96
不要拿过去犯下的错误处罚自己	96
别让内疚感成为别人的把柄	97
错误往往是成功的开始	98
减少后悔，好马也吃“回头草”	99

第四篇 告别焦虑的心灵处方

第一章 不要总是强迫自己.....	102
人生的幸福路，就是不走极端	102
确立自己的评判标准	103
避免监督自己的想法	104
不求最好，但求“最满意”	105
让“强迫症”不再强迫你	106
克服强迫症的规则手册	108
第二章 正确的为人处世之道.....	109
在社交场合尽量展现你的笑容	109
不自信的表现会给人极差的印象	110

丧失自我是痛苦的根源	111
学会分享，才能在需要时得到	112
出头，出头，不要出过头	113
越是饱满的谷穗垂得越低	115
第三章 抚平过去的伤痛，保证美好的未来.....	117
不再为过去的失败纠结	117
那些不能看开的不如遗忘	118
不为往事悔恨，不为未来担忧	118
不要拒绝失败	120
打破惯性思维，不做经验的奴隶	122
把心重新放到起点上	123

第五篇 从抑郁的泥沼中走出来

第一章 正确评估自己，停止自我折磨.....	126
把精力放在自己的优势上	126
评估自己所拥有的能力	127
正确看待自己	129
不要给自己贴上“失败者”的标签	130
过高估计自己只会让自己失去自知	131
总有一张可以拿得出手的牌	133
第二章 没有人能阻止你追求梦想和快乐	135
困难并不能阻碍你获得快乐	135
激情能克服前进道路上的困难	137
再试一次就能跨过失败的沼泽地	138
实现梦想不容易	139
从内心找到乐观	141
大成功来自高层次的需要	142

第三章 接受疑虑，但要积极行动	144
做事忌优柔寡断	144
不要被保守观念束缚住手脚	145
只有“不行动”没有“不可能”	147
能将机遇变成现实才是最大收益	148
行动永远是第一位的	149
立而言不如起而行	150
果断要远远好过优柔寡断	151

第六篇 危机，无处不在

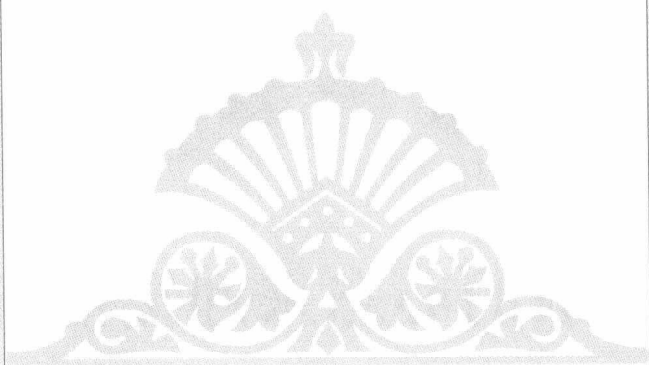
第一章 当危机发生时，找出解决的关键	154
自身的分量取决于自己	154
思路决定出路	155
战胜内心的恐惧	156
改变不了环境，就改变自己	158
另辟蹊径，积极创造条件	159
人生最大的危机就是没有危机感	160
第二章 完善自己的“危机数据库”	162
在危机来临前，就培养冒险习惯	162
不断学习，突破“职业停滞期”	163
勿以恶小而为之，勿以善小而不为	164
追求“零缺陷”，不做“差不多先生”	166
第三章 强化危机意识	168
有准备的人不怕“过冬”	168
防患于未然，拒绝侥幸心理	169
预见危机，才能更好地避免危机	170
学会活用应变的力量	172

凡事不要想当然	175
警惕生活中的“马蹄铁现象”	176
“蝴蝶效应”	177

第七篇 应对日常生活和工作 中的压力

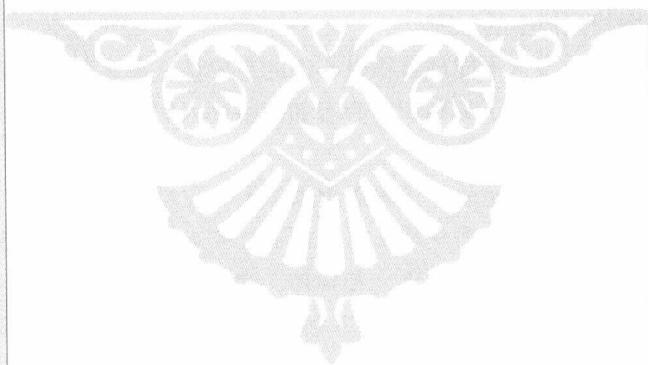
第一章 压力是生活的必然，负重更要前行	180
预想中的种种痛苦，往往不会发生	180
不会与压力相处，就会陷入危机边缘	181
以一颗平常心对待同学间的竞争	182
不惧怕来自顾客的压力	184
降低自己的期望值，远离“过劳”的威胁 ...	185
涉世之初，不妨沉下心来做“蘑菇”	186
有所背负，反而能够走得更远	188
第二章 巧妙化解生活中的麻烦	190
切勿将对方的付出视作理所当然	190
真诚感谢折磨自己的人	191
委婉提出意见，化解同事的冷暴力	192
沉默是应对流言最好的办法	193
提高自己是反击别人最好的方式	194
第三章 拒绝凡事过于认真的生活方式	196
适当地放松自己	196
过于计较得失其实是跟自己过不去	197
做人不可过于执著	197
偏执是不幸人生的一大共性	198
不要“拥有”要“用有”	200
不要纠结于表象	201

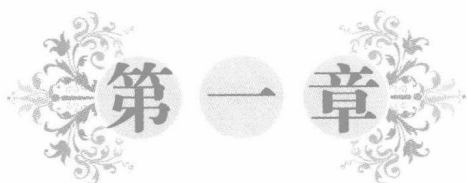
第四章 从疲于奔命的工作中跳出来	202
找准目标，才能忙到点子上	202
不要拿效率来强迫自己工作	203
解决不了的问题就先搁置	204
不做工作狂	205
工作应该学会忙里偷闲	206
培养一项业余爱好	208



第一篇

积极心态的力量





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，成为流动工人。他热爱赌博，和一群“生活的边缘人”——逃犯、走私犯、盗窃犯等混在一起。华德在赌博的生活中时而赢得大把钞票，时而输得分文不剩，最后终因走私麻药物品而被逮捕判刑。这一年华德34岁。

然而，如此糟糕的华德却因为抛弃了消极的心态，开始每天积极地面对生活，从此改变了自己的一生。内心深处的某个声音一直在告诉他：你不能再这样下去了，改变自己的行为吧，成为这所监狱中最好的囚犯。积极的心态使得华德重新掌握了自己的命运。

他开始狱中寻找可以使自己过得更快乐的方法。他发现书中有他想要的答案。

他孜孜不倦地在书中寻找快乐，直至他73岁去世，都没离开这些书本朋友。

在狱中积极的生活使得华德受益良多。良好的服刑态度，友善的为人让周围的人对其改变了看法。在懂得电学的囚犯的帮助下，华德掌握了电学相关的知识；得当的举止言谈让他在狱中获得了一份不错的工作，他成了监狱电力厂的主管；在狱中对布朗比基罗公司经理比基罗亲切的态度，为自己出狱谋得了安身立命的地方。华德在出狱以后得到了比基罗的帮助，积极生活的他两个月内成了工头，一年后成为了主管，最后成为了副会长和总经理。

华德在积极心态的帮助下获得了自己人生的幸福。试想如果他没有入狱，继续和边缘的人鬼混在一起，继续用消极的态度面对生活，也许就不会有他最终的辉煌。

这个故事除了告诉大家学会用积极的心态面对生活，改变人生外，更重要的是人不能用消极心态的去生活。悲观消极的情绪是具有传染性的，你善待生活，生活也会善待你。华德在狱中学会了用积极的心态去解决问题，最终生活善待了他，让他成为了一个有益社会的成功人士。

乐观的心态给恶性循环刹车

作家焦桐说：“生命不宜有太多的阴影、太多的压抑，最好能常常邀请阳光进来，偶尔也释放真性情。”一个阳光的人，总是能够在生活中自由自在地挥洒，勇于选择和承担生活的责任，不受尘世的约束却又深情细致；在任性与认真之间，不管是守着边缘或主流的位置，他都能在漂泊移动的生活中体悟人生。

真正的智者，总是会站在有光的地方。太阳很亮的时候，生命就在阳光下奔跑。当太阳落下，还会有那一轮高挂的明月。当月亮落下了，还有满天闪烁的星星，如果星星也落下了，那就为自己点一盏心灯吧。无论何时，只要乐观的心态还在，我们就能给生活中的恶性循环刹车。

紫霄的父母重男轻女，对女儿非常刻薄。母亲甚至会她对她说：“我看见你就来气，你给我滚，又有河又有老鼠药又有绳子，有志气你就去死。”13岁的小姑娘没有哭，在她幼小的心灵里，萌生了强烈的愿望——她一定要活下去，并且还要活出一个样来！

被母亲赶出家门，好心的奶奶用两条万字糕和一把眼泪，把她送到一片净土——尼姑庵。紫霄满怀感激地送别奶奶后，心里波翻浪涌，难道我的生命就只能耗在这没有生气的尼姑庵吗？在尼姑庵，法名“静月”的紫霄得了胃病，但她从不叫痛，甚至在她不愿去化缘而被老尼姑惩罚时，她也不皱眉不哭。叛逆的个性正在潜滋暗长。在一个淅淅沥沥的清晨，她揣上奶奶用鸡蛋换来的干粮和卖棺材得来的路费，踏上了西去的列车。几天后，她到了新疆，见到了久违的表哥和姑妈。在新疆，她重返课堂，

度过了幸福的半年时光。在姑妈的建议下，她回安徽老家办户口迁移手续。回到老家，她发现再也回不了新疆了，父母要她顶替父亲去厂里上班。

她拿起了电焊枪，那年她才15岁。她没有向命运低头，因为她的心中还有梦。紫霄业余苦读，通过了《写作》、《现代汉语》和《文学概论》自学考试。第二年参加高考，她考取了安徽省中医学院。但是因为家庭的缘故，她根本无法实现大学梦。她并没有气馁，开始默默地用笔书写自己的苦难。

1988年底，紫霄的第一篇习作被《巢湖报》采用了，她看到了生命的一线曙光，她决定要用缪斯的笔来拯救自己。多少个不眠之夜，她用稚拙的笔饱蘸浓情，抒写自己的苦难与不幸，倾诉自己的顽强与奋争。多篇作品飞了出去，耕耘换来了收获，那些心血凝聚的稿件多数被采用，还获了各种奖项。1989年，她抱着自己的作品叩开了安徽省作协的门，成了其中的一员。

文学是神圣的，写作是清贫的。紫霄勇敢地放弃了从父母手里接过的“铁饭碗”，开始了艰难的求学路。她到了北京，在鲁迅文学院进修。迫于生计，生性腼腆的她当起了报童。骄阳似火，地面晒得冒烟，紫霄挥汗如雨，怯生生地叫卖。在一次过街时，飞驰而过的自行车把她撞倒了。看着肿起馒头大小的脚踝，紫霄的第一个反应是这报卖不成了。她没有丧失信心，只休息了几天，又一次开始了半工半读的生活。自助者天助，勤奋顽强的紫霄终于得到命运之神的垂怜，在文学这条路上，她结识了莫言、肖亦农、刘震云、宏甲等作家，有幸亲聆教诲，这让她感到莫大的满足。

为了节省开支，紫霄住在空军招待所的一间堆放杂物的仓库里。晚上，这里就成了她的“工作室”，她的灯常常亮到黎明。礼拜天，她包揽了招待所上百条被褥的浆洗活。她的脸上和手上有了和年龄不相称的裂口，但紫霄始终没有向一切苦难屈服。

凭借着自己的勤奋和顽强，紫霄慢慢地改写着命运。她后来的经历要比先前的“顺利”得多。

“一个人最大的危险是迷失自己，特别是在苦难接踵而至的时候……命运的天空被涂上一层阴霾的乌云，她始终高昂那颗不愿低下的头。因为她胸中有灯，它点燃了所有的黑暗。”一篇采访紫霄的专访在题词中写了这样的话，在紫霄心中，那盏灯就是自己永远也未曾放弃过的希望。不得不承认，她是一个坚强的女子，是一个不向困难俯首称臣的不屈的奇女子，她把困难视作生命的必修课，而她最终得了满分。

在人生中，我们每一个人都会遇到困难，遇到挫折，当世界都处于黑暗时，我们不妨向紫霄那样，给自己点亮一盏心灯，照亮自己的人生路。

不回避有可能给我们带来愉悦感的活动

生活本是丰富多彩的，除了工作、学习、赚钱、求名外，还有许许多多美好的东