

名家推荐学生必读丛书 指导学生心理健康的经典故事

敢于品尝苦涩人生(2版)

冯志远 主编

辽海出版社

名家推荐学生必读丛书 指导学生心理健康的经典故事

敢于品尝苦涩人生(2版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

指导学生心理健康的经典故事：敢于品尝苦涩人生 / 冯志远主编.
—2 版. —沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-309-0

I. ①指… II. ①冯… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 063026 号

指导学生心理健康的经典故事

敢于品尝苦涩人生

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-309-0

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

每个人都在梦想着成功，但每个人心中的成功都不一样，是鲜花和掌声，是众人羡慕的眼神，还是存折上不断累积的财富？其实，无论是哪一种成功，真正需要的都是一种健康的心理。有了健康的心理才是成功的前提与保证，在人的一生中，中学是极其重要的一个阶段，心理健康对以后的健康成长非常重要。

21 世纪的今天，面对着经济的飞速发展，人们的思想观念不断地更新，社会环境也变幻无常。这一切给人们的心灵带来了很大的影响，尤其是对心理尚未成熟的中学生朋友们所带来的冲击更是前所未有的。据我国心理学会研究表明，当前，我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态，其中有异常心理现象的有约 17 %左右，有严重心理现象的则有 3%左右。更令人担忧的是，中学生犯罪案件已占到了青少年犯罪案件总数的 70%以上，这些事实触目惊心，假若我们麻木不仁，那么，这种现象很有可能会更加严重。

要想彻底根治这种顽疾，除了需要全社会的帮助外，还需要中学生朋友的努力。而解决这些问题，必须要有足够的心理学常识。为此，我们特地编辑了这套“指导学生心理健康的经典故事”丛书，包括《帮你揭秘身体奥秘》《成长路上的红绿灯》《搭建心灵沟通平台》《点燃生命中的春天》《敢于品尝苦涩人生》《踏上美好心路历程》《努力做最好的自己》《抛弃萌动的大烦恼》《透析花季奇妙感情》《悉心呵护心灵健康》《赢在人生的起跑线》《与如花的灵魂共舞》共 12 册，本套丛书从中学生的心理健康、学习心理、考试心理、情绪心理、气质与性格心理、挫折心理、青春期早恋心理、青春期性心理、人际交往心理、上网成瘾心理及生活与学习中的各种压力心理等方面入手，详细分析了各种心理的成因与解决方法，相信阅读此套丛书，会使中学生们在轻松地分享知识的同时，健康快乐地成长。

以上图书设计精美，格调高雅，并根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，非常适合广大中小学生学习阅读和收藏，也适合各级图书馆收藏。

目 录

第一章 善待挫折	1
1. 挫折是成长的必修课	1
2. 成长是一种化茧成蝶的痛	3
3. 任何成长都要付出代价	4
4. 把挫折当成垫脚石	6
5. 坦然面对挫折	8
6. 挫折孕育着辉煌	10
7. 在绝望中寻找希望	12
第二章 挑战自我	14
1. 勇敢是成长的强化剂	14
2. 敢于挑战自己	16
3. 勇气，使你立于不败之地	19
4. 没有翅膀也可以飞翔	20
5. 勇敢地面对生活中的挫折	22
6. 在受伤中学会坚强	23
第三章 坚定选择	25
1. 从跌倒的地方站起来	26
2. 走出人生低谷	27
3. 有些弯路是一定要走的	29
4. 挫折不可怕	31
5. 挫折不是教训，而是经验	33
6. 失败是成长的机会	34
7. 身处逆境，选择是关键	36
第四章 积极思考	37
1. 思考是智慧的起点	38
2. 懂得思考，读懂人生中的遗憾	39
3. 落榜生：只不过是从头再来	42
4. 劣势有时便是优势	43
5. 带着自信上路	45

第一章 善待挫折

人生犹如一条坎坷的道路，有时是山穷水尽，有时是峰回路转，挫折伴随人生。美国心理学家研究认为，挫折是否引起人的情绪恶化，不在于挫折本身，而在于人对挫折的不理性的认识。如何善待挫折，感受人生。古语云：“人生天地间，忽如远行客”。生命对每一个人来说只有一次，渴求生存、热爱生活、善待生灵，珍爱生命将人性之爱的火炬照亮整个生命的过程，这样人生才更有价值生活才更加精彩生命才能永恒。而青少年正是步入社会的开端，也刚刚品尝到“咖啡”的味道，面对挫折与磨难人生需要坚强，因为生命的天也需要风雨的洗礼。

1. 挫折是成长的必修课

每一位青少年都希望自己的青春之路能够多一些快乐，少一些痛苦，多一些顺利，少一些挫折，可是命运却似乎总爱捉弄人、折磨人，总是给人以更多的失落、痛苦和挫折。犹如一杯咖啡，在开始品尝时，必先经历一番苦涩才能喝出它的浓香。

挫折，是一把“双刃剑”

有这样一则故事：草地上有一个蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍。于是，他便拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹出来。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。自然，这只蝴蝶的欢乐也就随着它的死亡而永远消失了。这则小故事说明了青少年成长的必经过程。

从某种意义上来说，挫折、苦涩是青少年追求与现实障碍的不协调，是美好期望与现实生活产生了距离，是付出与收获成不了正比。也许，面对新的工作环境，同样有过失落的痛楚，有过遗憾的懊恼，有过伤感的情怀。

试想一下，每个青少年都生活在一种没有任何压力的状态之中，那么也就不存在障碍和痛苦。不过，人生没有压力就不会有新的追求，不会有新的希望，更失去了生活的真正内涵。正因为存在着追求之中的挫折，才会有酸甜苦辣、人生百味，青少年才能细细品味其中的各种滋味，生活才会充满生机与活力。如果青少年把自己的成长过程想象的太过于完美，不经任何苦难和挫折就能达到心目中的理想，这世界岂不颠倒。

英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”重要的是你以何种态度对待挫折。

青少年在遭遇挫折后，对待挫折的态度，往往大不相同。遇到挫折，有的青少年如石头一样撞了南墙也不回头；有的青少年如鸡蛋一样，从此破罐子破摔；有的青少年则如皮球一样，从哪儿跌倒就从哪儿爬起来，执著地朝着目标继续前进。

英国作家萨克雷在《名利场》中写道：“生活好比一面镜子，你对它笑，它也对它笑；你对它哭，它也对它哭。”生活中的挫折又何尝不是如此呢？做一个

健康的人，就应当学习皮球精神，笑对挫折，感激挫折。

要明白，挫折是成长过程的必修课，也是人生的必经之路。大海没有礁石，激不起浪花，人生没有挫折，难以成为成熟和自强。

在漫漫的人生路上，总会遇到这样那样的挫折，总会有马前失蹄的时候，须知智者千虑，必有一失。天有不测风云，人有旦夕祸福。成长与挫折其实就是结下了不解之缘的，你想回避，也回避不了。

把挫折当成成长路上的调味品

提高对挫折的适应能力，战胜挫折是每一位青少年的生存和发展的需要。孟子说过：“天将降大任于斯人也，必先劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”由此可见，遇到挫折也是在人生中难得的良缘。表明你有非常人的命运，把你作为有成就的人物来磨难，来考验。实际上，这正是你成功的前提，也是人生过程中最好的老师。

经得起挫折才是成功之宝，世间的万物皆为中性，关键在于你如何去认识，去转化和利用。表面看来，挫折打破了原先的人生设想，改变你的正常生活。在外人看来，你遭受到不幸，自己也会感觉时运不济，感受到对命运的打击。但换另一种心情去想，另一种角度去看，又会是一番景致。

自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。如果爱迪生在数百次电灯试验的失败挫折中失去信心，我们现在有可能还在秉烛过夜；如果革命先烈没有“自信人生二百年，会当击水三千里”的革命勇气，在中国革命所遭遇的挫折面前退却，中国的革命至今还有可能在漫漫黑夜中摸索。

在人生的路上摔跤的，并不仅仅只有青少年，那些将生命的火焰燃烧得最盛的人，也同样有着自己的挫折与艰辛，挫折在他们身上，反而成为了成功的养分。生活总是会给人罩上阴影，那些能够走出阴影的人，最终都成了伟人。

清代学者李调元年轻时到北京参加科举考试，结果不幸落榜。但他并未灰心，而立志继续发愤苦读。当时，他还写了一首诗自勉：“世上怜才休恨少，平生失学本来多；天公有意君知否，大器先须小折磨。”他经过艰苦奋斗，专心苦读，过了几年终于高中“榜眼”（即殿试一甲第二名）。后来，李调元成为令人称颂的一代大学者。从某种意义上说，修好人生这一必修课——挫折，就是一笔可贵的人生财富；如果在挫折面前低头、失去信心，面对的可能会是再一次的挫折失败。

在人生前进的道路中，挫折可以说到处可见。有一位作家曾说过，顺利是偶然的，挫折才是人生的常态。朋友，所以应正视生活中各式各样的挫折，把挫折当作是成长路上的一堂必修课，运用自己的智慧、勇气和力量去与之抗争，去经历它，感受它，咀嚼它。当你成功应对了一个又一个的挫折时，回头看看这一堂又一堂的人生必修课，或许你还要感谢曾困扰过自己的挫折呢。

漫漫人生之路上，“逆境是常态，顺利是意外”。挫折与人如影相随，所以世人才有“人生不如意事十之八九”的感叹。挫折犹如生活中的绿叶，心甘情愿地衬托出成功的红花妖艳夺目，撩人心魄。正是由于经历过挫折与失败的洗礼，青少年才能拥有“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”的平和心态。感谢挫折，它让你在磨难中领悟到酸甜苦辣的多味人生初体验。

爱因斯坦说过：“我要反复思考好几个月，虽然有 99 次结论是错误的，但是第 100 次我找到了正确的答案。”爱迪生对失败或挫折的看法是“失败也是我所需要的，它与成功一样对我具有价值”。因为他把挫折当成人们成长路上的铺路石。于是就踏着由挫折铺就的台阶，一步一步地走向了成功的巅峰。

人生的过程，有挫折才会有精彩，有挫折才会更坚强，有挫折，才会发现生

活是这么美好，世界是这么可爱，青春之路是那么地难忘。

青少年朋友，在遇到挫折时，千万不要悲观，要用不打倒的精神去征服它，把它当着人生道路中的一堂必修课，上好这堂必修课。在挫折面前，把眼光放在生活的主流上，看到自己曾经取得的成绩，不回避挫折，争取以优异的成绩回击它，从中品咂出苦中的甘甜，反思出苦中的真谛。

修好挫折这堂人生必修课，人生的价值会展示出独特的风采，使人释放出超越自我的潜能，孕育出理想的果实，正如歌中所唱的那样，“不经历风雨，怎能见彩虹”。

2. 成长是一种化茧成蝶的痛

在我们的成长中，或多或少都会经历一些磨难，我们成功过，失败过，但我们从未放弃过，因为我们懂得成长是一种化茧成蝶的痛。

——席慕蓉

在人生的十字路口上，有些青少年曾迷茫过，徘徊过，成功过，失败过。但却从未轻易放弃过，因为他们坚信阳光总在风雨后，而成长过程中却有化茧成蝶的痛。

小时候我们对所有美好事物都会充满无限的向往，在幼小的心里，认为世界是如此的美好，渐渐的我们长大了，身上多了一份责任，却少了一份轻松，我们的生活不再充满梦幻色彩。于是我们便勇敢地在挫折中成长，在伤痛中成长。

随着年龄的增长，才发现，生活中的一切并不是像梦想中的那样美好。所有的美好愿望都被残酷的现实所磨灭，使我们在困难面前，总会产生逃避的想法，没有勇气去面对眼前的事实，甚至开始对成长充满恐惧。

成长是一种美丽的痛

在成长的过程中，我们难免会被叛逆心理所笼罩，对父母不屑一顾，喜欢我行我素，对家人充满敌意，从而造成了两代人之间的代沟。其实我们都知道父母在内心里是爱我们的，只是他们不轻易把爱表达出来而只会用自己的行动去爱我们，却从不用言语告诉我们。当我们渐渐成熟之后，就会理解父母的做法。抛弃那段不成熟的情愫，犹如化茧成蝶般的蜕变，过程虽然痛苦，却可以让我们享受后来的美丽。

青春对我们来说，有时只是一种人生态度并非状态，每个人的生命中肯定都要经历一次刻骨铭心的痛，这是我们成长的蜕变，没有撕扯的据痛何来化茧成蝶的美丽。

在成长的过程，我们对美好的未来充满了幻想，充满了希望，但所有的事情并不像我们想象的那么简单，曾经年少无知的我们经历了人生的大风大浪使我们脆弱的心变得更加坚强，使我们在生活上学会了自立，不再去依赖我们的父母，因为我们都明白，父母不可能陪我们一生一世。如果过分的去依赖他们的话，使我们的依赖心理越来越强，处理事情缺乏主见。所以青少年在成长中长大，在成长中学会坚强。

00 其实，人的一生也正如一只蚕的一生。从出生时啼哭的喜悦，到死前微笑的无奈；从懵懂无知的弱冠之年到波澜不惊的垂暮年华，历经生命中每个阶段的磨难困惑，种种酸甜苦辣，冲破层层阻挠和束缚，最终如一只蚕一般蜕变羽化成蝶，一个人的一生就完满的写上了一个句号。并非每只蚕都能挣扎过这痛苦的蜕变，在来时路上渐渐遗失生命。同样，并非每个人都能承受这痛的折磨，在成

长的过程中，在青春的迷茫中，在平庸的生活里，有多少人能坚持心中的梦想始终如一？有多少人能够咬着牙承受一切寂寞苦痛，熬过漫漫无期的长夜？只为那不确定的一滴晨露，一丝朝霞，一袭羽衣？而化茧成蝶后的美丽，虽短暂却成为永恒的回忆。

成长的过程是痛苦的，蜕变的过程是艰难的，但正是因为有了这份痛苦和艰难，我们的青春不再苍白，成长是一段刻骨铭心的岁月，点点滴滴都值得我们珍藏。

在成长中学会坚强

在成长的过程中，伴随着升学压力，学习压力，父母的不理解，以及与老师同学的沟通等多方面的困惑，我们会感觉自己肩上的担子越来越重了，而现在最让我们困惑的莫过于学习和朋友的关系。学习很重要，但是朋友对我们的人生也非常重要，所以一旦与朋友产生了矛盾，就会引起情绪上的波动，一旦心情不好，就会对别人发脾气。而对于我们这个年纪的少男少女来说，都会经历情绪上的波动。

在面临人生的选择时，我们迷茫过，无助过，甚至想放弃过，但我们并没有那么做，因为我们有梦想。虽然这个过程很艰辛，但只要我们努力过，拼搏过，就算失败，又能怎样？最起码，我们没有放弃，即使失败了，我们还可以从头再来。

有时，梦想对于我们来说是一种人生目标，在时间的流逝中，我们由浮躁变的平静，由无所谓变得认真执著，起初的不经意，变成今日的百折不回。

每天我们都在满天星斗中起床、洗脸、刷牙，开始一天的学习生活。深夜，我们仍在苦读，为我们的人生目标而坚持。我们常常会因为浪费一分钟的时间而自责、愧疚，所以从不主动去联系同学朋友。心中也有过动摇，却又安慰自己，不经历风雨怎能见彩虹，以后会有时间的，坚持过这段时间就会好起来！

到了放榜的日期，知道自己没有通过的消息，心情依然平静，不是因为麻木、不是因为无所谓，只是已经在风雨中成长，只是已经收获了坚强！人总是要经历一些事情才能成长。生活总是教会我们在失望中孕育希望，在失去后才懂得珍惜。经历挫折磨难的我们，像风雨中的花朵，为成长而感动，因风雨而坚强，我们应该坚持我们的选择，虽遭遇挫折，仍痴心不改，为梦想而坚持！

对现代青少年来说，经历艰辛的成功像醇香的美酒，让人激情澎湃，让人收获喜悦。在这个过程中，我们收获勇气、坚强、感动和成长。

3. 任何成长都要付出代价

在人生旅途中，并不是所有的事情都如我们想象的一帆风顺。当我们遇到愉快的事情时，心情就会很开朗；而当我们遇到一些不开心的事情时，就会对生活充满抱怨。没有不起波澜的人生存在，因此，我们一定要做到“成不骄，败不馁”。不管成长的道路上需要付出何种代价，都要坦然去面对。

坦然面对成长中的等待

每个人的成长都是需要付出一定的代价，我们总是习惯对别人的风光无限充满羡慕之情，却没有去想过他们在风光背后所付出的艰辛。每个人的成长都会或多或少经历一些坎坷，坦然面对这些坎坷，便会顺利走过去，使其成为人生中的一笔财富。

成长是由开心与失落、幸福与寂寞、郁闷与不满、明白与糊涂、背叛与支持

组成的一个结合体。这个过程是每个人在成长的过程中都必须经历的阶段，只是由于不同的人对待事情的态度会有所不同，所以解决问题的方法也会不同。有的人会把它当成一种烦恼，整天怨天尤人，遇到一点挫折就一蹶不振，认为命运对自己不公，所有的烦心事都让自己遇到了。我们一定要学会成熟，不要自暴自弃，更不要怨天尤人，要知道，我们所遭遇的一切经历都是必然的。

成功的人生，一定伴随着努力和机遇、付出和收获。有时候，你会觉的等待的过程是对自己最痛苦的折磨。其实，在等待的过程中，会让青春年少的你多一份成熟，多一份机遇。然而，不经生活，就没有资格等待，更没有资格享受等待的结果。人的一生就是由无数个等待、机遇和奋斗组合而成的。等待了，即使结果不尽人意，也无愧于生活。等待是一种资历，是一种磨练，更是一种体味。尽管有些难耐，但是，由于有了难耐，才让年轻的你更能认识到生活柔性的一面，这种柔性也是在成长过程中磨砺而产生的。

如何对待成长的态度

在成长的道路上，有失败和挫折，也有成功和喜悦，我们应保持积极的心态，正确对待成长中的苦与乐。成长途中，肯定会遇到各种各样的开心或不开心的事。这个过程值得我们去认真地体会。

成长是让人既渴望又担忧的事情，它会让我们历经磨难，又为我们带来风雨之后的迷人芬芳。

幼时的我们渴望成长，为自己的未来编织无数美丽的梦。然而，当我们带着对未来的憧憬渐渐长大时，就会发现生活中的诸多问题。生活会带给我们无尽的挫折和苦涩，在带给我们数不尽的烦恼，也带给我们梦幻般的梦想。

在踏进中学校园的那一瞬间，就意味着成长即将开始。以后的日子无论晴天还是阴天，都必须勇敢地面对。学习与生活是我们成长过程中需要解决的一个最为艰难、复杂，甚至是最难下结论的问题。难道当我们面对学习的挫折就只会退缩吗？成绩的优劣给我们增加了数不尽的烦恼，父母的责骂让我们悲愤不已，老师失望的目光让我们无地自容。于是很多人选择了放弃，似乎在我们的世界里，放弃便成了惟一的选择！

逃避为我们解决不了任何问题，只能阻碍我们成长的步伐。在学习生活中，我们最怕的是考试成绩不理想。考差了不仅会遭到同学们鄙视，而且还受到家长的训斥。成长是我们为梦想奋斗的过程。无论如何，都应坚持自己想要坚持的东西，并为之奋斗，才可以把我们的人生点缀的更加亮丽多彩。若想成功，我们就必须要比别人付出更多的努力，更多的代价。任何人的成功都与个人的付出密切相连，付出与收获永远是成正比的。

很多时候，我们会去羡慕那些比自己优秀的人，其实我们没有必要这么做，只要有目标，有方向，我们也可以同样变得优秀起来。要善于抓住机会，不要轻易放过每一个机会。因为一个人的成功，机会也占有很大的成分。当新的机会摆在面前的时候，敢于放弃已经获得的一切，去寻求更大的发展空间。选择了一个机会，就意味着要付出放弃其他机会的代价。

在生活中，我们经常反省自己，是世界怯弱，还是自己怯弱？人生无常，相信救世主还是相信自己，是每个人必须做出回答的。自己可以解放自己，而现实不允许，我们把希望寄托于未来，但未来是空白的，于是我们发现未来并不真实，只能是现实，所以我们必须鼓起勇气去面对自己。

人生也是一种角色互换的过程，而且这是必不可少的角色。我们应该庆幸自己清醒地看到了这一点，因此对自己做过的一切有所总结，相信生活，面对生活，

相信自己，善待自己。才能自由而勇敢地面对自己，面对别人，面对社会。我们不追求什么梦，只要脚下实实在在，心里就会踏踏实实。我是谁？我就是个普普通通的生命，能悟出这一点，也许这才是你一生最大的收获。

我们不会甘心就这样沉沦，因为我们的信念没有改变，我们对未来美好事物的向往永不褪色的！所以，我们决定重新站起来，寻找那份属于自己的快乐。于是朋友、知己也会进入了我们的世界。在与他们的交流中，使我们感受到每个人的人生都会有的辛酸苦辣，使我们更加明白，我们所面对的一切并不可怕，可怕的是我们没有勇气去面对这突如其来的一切，从而错过了应该属于我们的美丽彩虹。渐渐地，原本乌云密布的天空，被我们坚定的信念和豁达的心胸所击退。天空又恢复到晴空万里。

成长的过程中，使我们懂得了其中蕴藏着苦与乐，我们只有带着坚强执著的心，才能够深刻感受成长，体会出成长的美好。

总而言之，在成长过程中，有得必有失，得意时切勿忘形，失意时切勿气馁，这就是青春路上必不可少的成长轨迹！

4. 把挫折当成垫脚石

人生由无数的升腾与失落交织而成，正如一座石拱桥，这边是上坡，那边必然是下坡，悠远而平凡，繁杂而肤浅。

当今这个竞争激烈的社会中，在主客观因素的作用下，遭受挫折在所难免。步入情感误区，感情不如意；无法得到上司的认可，工作不顺心……要正确认识挫折，挫折不等于失败，它只是我们前进道路上的绊脚石。为了避免少受挫折，青少年应明确定位自己，在充分评估自己综合能力的基础上，为自己制定切实的目标。要通盘考虑，预计在迈向成功的过程中所可能经历的种种挫折。

面对挫折，除具备基本的能力之外，重要的是自身心理素质与承受能力。青少年要客观面对现实，经受挫折与失败的考验，增强心理承受能力与挫折的容忍力，把挫折当成垫脚石，从而奋起拼搏以取得成功。

没有挫折的成长历程是不完整的

一天，农夫的一头驴掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想救出驴，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。

最后，这位农夫决定放弃，他想这头驴子年纪大了，不值得大费周折去把它救出来，不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴埋了，以免除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中……

当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭得很凄惨。但出人意料的是，一会儿之后这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：

当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面，就这样，驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。很快地，这只驴子便得意地上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了！

在人生的旅途中，有时我们会像驴子那样陷入“枯井”中，会有各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站上去！

事实上，在生活中所遭遇的种种困难挫折就是加诸在青少年身上的“泥沙”；然而，换个角度看，它们也是一块块的垫脚石，只要我们锲而不舍地将它们抖落掉，然后站上去，即使是掉落到最深的井，也可安然脱困。

追求成功是每一个青少年所追求的人生目标，然而成功和挫折却像大自然的白天和黑夜、晴天和雨天一样，都是生命的组成部分。正是成功和挫折的相互作用和交替出现，才使人生变得丰富多彩，有滋有味。如果人生只有挫折，或者只有成功，生命就会显得苍白无力。事实上，没有挫折的人生是纯属幻想的，要知道，没有挫折的人生是不完整的人生。

一个人处在挫折中，就像夏日曝晒一天后进入夜晚一样，心里有一种异常和感觉。仰望星空，凉风吹来，思绪万千。在这种特别的心境里，我们会清醒认识到自己到底应该干什么，适合干什么，在我们的心底涌起的智慧能量，走向成功的辉煌。

1832年，林肯失业了，他很伤心，于是他下定决心要当政治家，当州议员。但糟糕的是，他竞选失败了。在一年里遭受两次打击，这对他来说无疑是莫大的痛苦。

接着，林肯着手自己开办企业，可一年不到，这家企业又倒闭了。在以后的17年间，他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波，历经磨难。

随后，林肯再一次决定参加竞选州议员，这次他成功了。他内心萌发了一丝希望。认为自己的生活有了转机：“可能我可以成功了！”

1835年，他订婚了。但离结婚还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了，他心力交瘁，数月卧床不起。1836年，他得了精神衰弱症。

1838年，林肯觉得身体良好，于是决定竞选州议会议长，可他失败了。1843年，他又参加竞选美国国会议员，这次仍然没有成功。

虽然林肯一次次地尝试，却又一次次地遭受失败：企业倒闭、情人去世，竞选败北。如果换作是你碰到了这一切，你会不会放弃——放弃这些对你来说是重要的事情？

林肯具有执著的性格，他没有放弃，也没有说：“要是失败会怎样？”1846年，他又一次参加竞选国会议员，最后终于当选了。

两年任期很快过去了，他决定要争取连任。他认为自己作为国会议员表现是出色的，相信选民会继续选举他。但结果很遗憾，他落选了。

因为这次竞选他赔了一大笔钱，林肯申请当本州岛的土地官员。但州政府把他的申请退了回来，上面指出：“做本州岛的土地官员要求有卓越的才能和超常的智力，你的申请未能满足这些要求。”

接连又是两次失败。在这种情况下你会坚持继续努力吗？你会不会说“我失败了”？

然而，林肯没有服输。1854年，他竞选参议员，但失败了；两年后他竞选美国副总统提名，结果被对手击败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。

林肯一直没有放弃自己的追求，他一直在做自己生活的主宰。1860年，他当选为美国总统。

青少年朋友，你们知道吗？生活中的每个人都企盼着前途是一马平川，但在安逸舒适的环境下成长起来的孩子，有多少能经历生活中的风风雨雨呢？温室虽好，但里面的花朵是禁不起雨打风吹的，世间纨绔子弟又有多少成为了社会的栋梁

梁之才的呢？挫折是一个宝贝，是一块试金石，只有能经历过挫折的人，才能勇敢地站在时代的潮头，才能勇敢的面对艰难险阻，才能在激烈的竞争中获得优胜。

挫折是一块试金石

如果为成长的过程画一条曲线，成功和挫折就是那起起伏伏的每一个点。挫折是成功的垫脚石，每个人的任何一种真正的成功，都是踏着挫折一步步抵达和创造的。没有挫折，也就不会有成功。

巴尔扎克说：“挫折对于有志者来说是一块垫脚石，对于弱者来说是一个万丈深渊。”挫折能造就强者，也能吞噬弱者。所以，逆境不一定让每一个人都走向成功，成为强者，但没有逆境，你终不可成为真正的强者。

契诃夫说：“挫折对于人来说，是一把打向坯料的铁锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。”生活的挫折，让人的知识得到拓展，为一个人未来的留下深厚的储备。文王拘而演《周易》，左丘写《国语》，欧阳修写《醉翁亭记》，苏东坡写出气势恢弘的《念奴娇·赤壁怀古》，曹雪芹写出流芳千古的杰作《红楼梦》，都是遭遇人生重大挫折后的作品。强者在挫折面前既不抱怨命运不公，不会消极、颓废、一蹶不振，也不会听天由命、看破红尘；而是把挫折当成垫脚石，从而获得新知，完善自己，充实自己，弥补自己，找准消除挫折的突破口，纠正偏差。学会自我宽慰，心怀坦荡，情绪乐观，充满自信，发愤图强，坚忍不拔，笑傲人生，勇敢地面对现实与挑战，尽快走出挫折的阴影，寻找新的起点，早日达到理想的彼岸。

一个理智的青少年不仅不会被挫折吓倒，而且也不会把挫折当作不存在。如果某位青少年被挫折吓倒，从此以后再不敢行动，不敢冒半点风险，那他的一生可能会平四八稳，也将会碌碌无为；如果把经受的挫折不当回事，不认真总结，吸取教训，粗心大意，那么挫折后面的将还会是挫折。

在遇到挫折时不要奢求什么，更不要在意别人的冷眼和嘲笑。而对别人一抹关切的目光，一句温暖的问候，也要心存感激。善待挫折，在挫折中磨砺意志，从痛定思痛到卧薪尝胆，从挫折中吸取宝贵营养，从挫折中寻找和发现成功的智慧，披肝沥胆，奋发进取，那么挫折就将成为通向成功台阶上的垫脚石。

5. 坦然面对挫折

在青春的道路上，总会遇到各种各样的挫折，无论怎样对待它，它都不会因你而减少一分一粒。因此，与其无休止的痛苦，还不如坦然地去面对。这一点对于青少年而言更是如此。

“天空不留下鸟的痕迹，但我已飞过”，这不是对坦然做出的最好的诠释？是的，许多事的成败得失是青少年不可预料的，但只需尽力去做，求得一份付出之后的坦然和快乐。对于许多青少年来说，总是让人捉摸不透，防不胜防，往往是想走近，人家却早已设下屏障。这时不必计较，惟一能做的是，在我们必须面对他们的时候，奉上我们的真心，然后铭感自己的博大。许多选择如果能让青春期的你抓住的话，就有可能抵达成功的彼岸，但事实并非如此，青少年总是一次又一次地失去机会。没有关系，那只是命运剥夺了活的高贵的权利，却没有剥夺他们活着的伟大权利。

当挫折和困难来袭时

坦然是一种失意后的乐观；坦然是一种沮丧时的调适；坦然是一种平淡中的自信。

宋代诗人苏轼，因“乌台诗案”被贬为黄州团练副使，但他却没对生活失去信心，失去乐趣。被贬之后，他游山玩水，尽情享受接近自然的生活。虽有“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。哀吾生之须臾，羡长江之无穷，挟飞仙以遨游，抱明月以长终。”他也知“不可乎骤得。”于是他就“托遗响于悲风”，仍在赤壁之下“举酒属客，诵明月之诗，歌窈窕之章。”欣赏着“月出于东山之上，徘徊于斗牛之间。白露横江，水光接天。”他把自己遭遇的挫折全都抛在脑后，享受着自己想着的事。敢直面挫折，化解痛苦，这是苏轼生活如此快乐的根本。

与他有着相似命运的李煜则大不一样，他可不是可敬的斗士，甚至不及“乐不思蜀的阿斗，多少有几许潇洒。”“问君能有几多愁”——痛苦的涟漪无限扩张，终于招徕了杀身之祸。

由此可以看出，当年轻的你遭遇挫折时，应该坦然地面对挫折，而不是一味地放大痛苦让你越陷越深，最后不能自拔，荒废人生。

生活道路漫长，挫折随处可遇，在每一个青少年的身边常见到有的人成功了欣喜若狂，遇到困难则悲观失望。实际上，人的一生要经历许多事情，失意与挫折只是其中很小的一部分，不是有这样一句歌词吗：“要生存，先把泪擦干；走过去，前面是个天。”

一个人在成年后突然瞎了眼，他绝望了，直至碰到另一个瞎子，他对他说：“哦，你知道，你可以从洗自己的袜子开始。”于是，他摆脱了绝望……

很多青少年曾陷于极度迷惘的困境中，可一旦摆脱了它，却得到了意想不到的欢乐和力量：保护你的热情，不管它是多么脆弱！

挫折因坦然而美丽

有一个人到医院去检查身体，医生告诉他得了癌症，只能再活三个月。他很沮丧，就推掉一切应酬，静静的待在家里才发觉：家里原来这么温暖。于是他走向野外，仔细领略阳光，细观溪流。世界真的很美！他度过了生命中最快乐最充实的三个月……

大自然的消长在冥冥中都注定了，人生有何需事事强求呢？坦然面对挫折，你会觉得一切都是美好的。

有一对夫妻因遭遇生活和经济压力，陷入了难以摆脱的困境，他们觉得痛苦不堪，于是，商议一起自杀。

当他们正准备把头伸进挂在屋梁上的绳圈时，突然响起了敲门声，只好停止自杀的动作去开门，原来是多年不见来自远方的好友，只好接待……夫妻俩和好友促膝长谈：回忆快乐的往事，忧伤的历程，直至深夜，连自杀的事也给忘却了。第二天，夫妻俩面面相觑，看到屋梁上的绳，想起了昨夜自杀的事。妻子对丈夫说：“我在想，只要我们以寻死的心活下去，也许可以渡过难关。”丈夫也说：“这正是我想说的话。”

面对生命的巨大挫折，往往是一念之差。“以寻死的心活着”禅语即是“大死一番”“悬崖撒手”这种决然的心情，往往能冲破牢关，创造出新的生命境界！

面对挫折，青少年应该坦然相对。成功固然可喜可贺，但挫折同样可以磨砺意志，让你振作精神，奋发图强，诚如国务委员陈至立所言：“人生中有顺利、成功、幸福的日子，也总有曲折、失败、痛苦的时候。成功和幸福自然是每个人都渴望获得的东西，但曲折和磨难却是人生另一种宝贵的财富。顺利成功时不沾沾自喜，忘乎所以；遇到曲折不消极悲观，怨天尤人。以平和的心态对待人生和世界，不大喜大悲，大起大落。”

一个故事，总要留点遗憾才有令人感动的美丽；一种结局，常需存有惋惜方

显言尽意无穷之意；一个人，往往在经受住挫折和磨难后才会变得更加成熟。

挫折使人思索，逼人明智，使人练达；挫折可以使人懂得生命之不易，从而对每一分收获都弥足珍贵。正如古人所说，要成就一番大事，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为。

挫折纵然无情，却给人无尽的砥砺；失败固然残忍，却使人趋于顽强。当乌云压顶时，首先应该想到的是乌云过后将是一个丽日蓝天的新世界，不管生活赐给我们的是成功还是失败，是痛苦还是欢乐，我们都要伸出双手去迎接它，而不是选择逃避和退缩。

坦然面对挫折，可以振奋每一个青少年的精神，人的成长过程犹如登山，挫折好比通向山巅的必由之路，如果害怕它，就永远不能到达光辉的顶点，只能在山脚下徘徊空转。

不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。青少年朋友们，坦然面对一切困难和挫折吧，走过去，前面是一片蔚蓝的天。只要你能坦然面对，你会发现，战胜挫折后，我们自身就是一道亮丽的风景线！

6. 挫折孕育着辉煌

人的一生有许多挫折、逆境和困难，更何况是正处于青春期的青少年呢？但需要注意的是，挫折一次，对生活的认识才会更全面一点；失败一次，对人生的醒悟会提高一层；不幸一次，对快乐的内涵体会的更为深刻。所以，青少年朋友们，不妨给悲伤一个理由，给享乐一种说法，给绝境一个出口，给幻想一点空间。理想的花，孕育的越多；唯有如此，绽放时，才惹的我们泪下沾襟。

经历挫折会更辉煌

著名思想家波普说过：“并非每一个灾难都是祸；早临的逆境常是幸福。经过克服的困难不但给了我们教训，并且对我们未来的奋斗有所激励。”

山里住着一位以砍柴为生的樵夫，在他不断地辛苦建造下，终于盖起了一间可以遮风挡雨的屋子。有一天，他挑了砍好的木柴到城里交货，但当他黄昏回家时，却发现他的房子起火了。

左邻右舍都前来帮忙救火，只是因为傍晚的风势过于强大，还是没有办法将火扑灭，一群人只能静待一旁，眼睁睁地看着炽烈的火焰吞噬了整栋木屋。

大火终于灭了，只见这位樵夫手里拿了一根棍子，跑进倒塌的屋里不断地翻找着。围观的邻人以为他是在翻找藏在屋里的珍贵宝物，所以也都好奇地在一旁注视着他的举动。

过了半晌，樵夫终于兴奋地叫着：“我找到了！我找到了！”

邻人纷纷向前一探究竟，才发现樵夫手里拎着的是一柄柴刀，根本不是什么值钱的宝物。

樵夫兴奋地将木棒嵌进柴刀把里，充满自信地说：“只要有这柄柴刀，我就可以再建造一个更坚固耐用的家。”一无所有的樵夫并没有因此而跃入生命洼谷一蹶不振，而是如他自己所言，用那柄柴刀为自己重建了一个更加美好家园。这不就是属于他的成功吗？

自古以来，大多成功者从来没有被困难击过，而是在被击倒后，还能够积极地往成功之路不断迈进的人。

我国古代黄河部落杰出首领舜，最初只是一农夫，三十岁时，才被尧起用。发明家爱迪生家境贫苦，只上了三个月的学。但他刻苦钻研，为人类作出了巨大

贡献。物理学家居里夫妇为了提炼镭，在“共和国不要学者的”豪华巴黎，只能在一个没人要的小木棚里，坚忍不拔的工作了四年。世界著名球王贝利，开始踢球时，人家骂他“黑货色搞不出什么名堂。”可他毫不气馁，刻苦训练。即使走在街上，也要边走边踢一只用烂布做成的球。

这些人能够变逆境为顺境，并走向成功，是因为他们有坚强的意志，而脆弱的人面对逆境，则会一蹶不振，甚至有轻生的念头，因而无法重新站起来。所以，“逆境出人才”也是建立在面对逆境，努力拼搏的基础上。

人生总不是一帆风顺的，各种各样的挫折都会不期而遇。幸运和厄运，各有令人难忘之处，不管现在的青少年得到了什么，都不必为了它而张狂或沉沦。

俗话说：“天无绝人之路”，虽然生活会给我们带来各种各样的问题，但同时上天还会赐我们解决问题的能力。

因此，新一代的青年不必乞求每天都是阳光明媚，暖风习习。因为随时随地都可能会有狂风大作，乱石横飞。无论是哪块石头砸到了你，你都应有迎接厄运的气度和胸怀，在打击和挫折面前做个坚强的勇者，跌倒了再重新爬起来，将自己重新整理，以勇者的姿态迎接命运的挑战。

奇迹多是从逆境中诞生

培根说过：“奇迹多是从逆境中出现的。”法国画家约翰·法郎索亚·米勒，年轻时的作品一幅也卖不出去，他陷在贫穷与绝望的深渊里。后来，他迁居乡间。虽然他仍然未能摆脱贫困的厄运，但是他并没有停止作画，从此他的画更多表达美丽的大自然和淳朴的农民。其中《播种》、《拾落穗》等作品，还成为美术画廊上的不朽之作。如果他没有那种不怕不弃、奋勇前进的精神，是永远都不会诞生出不朽之作。

由此可以看出，无论处在如何痛苦的环境中，只要顽强不屈，勇往直前，那么必然会创造出辉煌的人生！

逆境里成长，品尝青春路上的“苦涩”咖啡，让现代青少年多了一份勇敢，少了一丝畏惧；逆境里生存，学会发奋努力，学会忘记安逸；逆境里拼搏，多了一份对顺境的渴望，学会对顺境的珍惜。逆境让他们把努力向上当作一种信仰，青少年的潜力得到最大的发挥，生命的宽度得到延长。

法国大作家大仲马曾在名作《黑郁金香》中写道：“最值得骄傲的树苗是从平常的树枝上嫁接出来的，巨大芬芳的玫瑰是从素淡的四瓣蔷薇上开始的。”是的，不管在怎样恶劣的环境里，只要有一棵顽强而坚韧的种子，它就必将发芽、开花！

然而，在现实生活中，总有一些人只会羡慕伟人炫目的光彩，却不能理解他们生命中所经历的挫折，更不能看到伟人背后累累的伤痕，当然就不明白这美丽的光环正是由血泪凝聚而成的。所以，才会有人感叹生不逢时，才会有人哀呼天有绝人之心，才会有人摒弃凌云斗志，郁郁潦倒。生命给他们的机会，他们轻易放过，最终不能成就生命的辉煌，只能在挫折中销声匿迹了。

凄凄芳划生于野火的侵淫，雏苍鹰在暴风雨中飞翔，“蛟龙须待春雷吼，雕鹏腾飞万里游”，而坚韧的个性需要在失意的漫游中锤炼和涤荡。

平静的水面，连不出精悍的水手；安逸的环境造不出时代的伟人；胜利的鲜花从来就是在血汗中绽放；荣誉的桂冠总是在斗争中用荆棘编织。所以青少年朋友，请张开怀抱迎接挫折吧，不仅因为世间万物经受挫折后，往往会被锤锻得越真越纯，还因为在挫折中更能显示出你的本色，更因为挫折孕育着辉煌！

7. 在绝望中寻找希望

俞敏洪曾经说过：“在绝望中寻找希望。”这是致青年学子的五句话之一。其寓意就是抛开曾经的荣辱得失，每个人都将在浓黑的悲凉与赤红的酷热中做出暂时性的人生定位。转过头告别那恋恋不舍的青春园地，远处是高山，是密林，有风雨，也有荆棘。踏过青青草地，青少年的人生才刚刚开始！

百年人生无坦途，处处风波处处愁

有两只青蛙在觅食的时候，不小心掉进了路边的一个牛奶罐里，牛奶罐里还有为数不多的牛奶，但是足以让青蛙们体验到灭顶之灾。

一只青蛙想：“完了，完了，全完了，这么高的一只牛奶罐，我怕是永远都是出不去了。”于是，它很快就沉了下去。

另一只青蛙在看见同伴沉没于牛奶的时候，它却没有沮丧和放弃，而是不断告诫自己：上帝给了我坚强的意志和发达的肌肉，我一定能够跳出去。于是，它鼓起勇气，鼓足力量，不停地在牛奶中游动，并一次又一次奋起，跳跃……生命的力量和美好展现在它每一次的搏击与奋斗里。

不知过了多久，这只青蛙突然发现脚下的牛奶变得黏稠了，原来，由于它不停地游动和反复地跳跃已经使液状的牛奶渐渐变成了奶酪。这个发现让青蛙兴奋不已，虽然此时它已经筋疲力尽了，但它还是鼓起最后残存的力气，坚持不停地继续游动、跳跃……

牛奶终于变成了一块奶酪，第二只青蛙用自己坚持不懈的奋斗和挣扎终于换来了自由的那一刻。它踩着坚实的奶酪从牛奶罐里跳了出来，重新回到绿色的池塘里。而另一只青蛙则永远留在了那块奶酪里。

这个故事告诉青少年一个道理：一个人在遇到困难的时候，要具有坚强的品格和坚忍不拔的精神，不要绝望和放弃，只有这样才能够跨越生命的坎坷。

其实，希望和绝望都不是绝对的，人内心深处强烈的希望往往又是建立在无比的绝望中的。

所谓“百年人生无坦途，处处风波处处愁”。当在漫漫人生路上遇到了挫折、烦恼，失去了鲜花、掌声时，青少年是不是会选择绝望呢？也许绝大部分的青少年都会选择这条错误的道路，最后走向一条绝路——死亡。不少的青少年在面对失败时选择了绝望。在他们绝望时，却不知绝望后紧跟着希望。

在战争中，一位将军被俘虏了，被关在一间单人囚室里。

那段时间阴雨绵绵，望着迷蒙的天空，他不禁想起远方的亲人，可眼下却被关在囚室，一筹莫展，不知道敌人将会如何处置他，不知道还有没有机会见到自己的妻子和孩子，不知还能不能重整旗鼓、东山再起。

想着想着，他被一股绝望的情绪控制了——与其这样含垢忍辱的活着，不如一头撞死在墙上痛快啊。

他拼着所有的力气，一头向墙上撞去。

就在他的头和墙碰撞的那一刹那，奇迹出现了，牢墙被他撞出了一个洞！

原来连日来的阴雨把牢墙泡软了，软得经不起他这么一撞，将军用手在这个洞周围使劲地挖，最后把这个洞挖成了一个大洞。

结果，将军顺利地逃脱了。

人是生活在绝望中的，人又是生活在希望中的，人生本身就是一种希望。没有人能准确无误地说出活在世上的意义究竟是什么，没有人是一生下来就打算放