

经营人生书系

战胜挫折的 18种方法

薛正武 高洁 等 编著

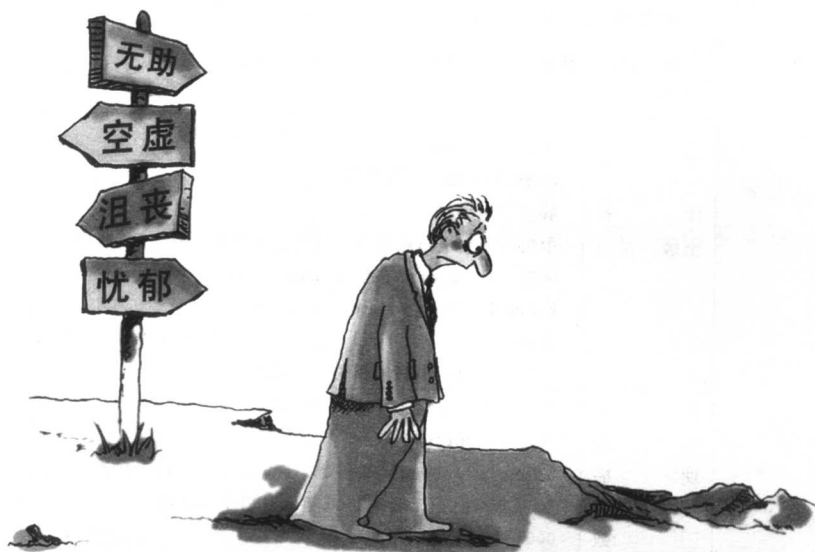


中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

经营人生书系

战胜挫折的 18种方法

薛正武 高洁 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书采用大量生动的事例,结合简明而实用的理论,从18个方面论述了战胜挫折、应对逆境、超越失败、扭转人生的方法,能够使读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。

本书适用于职场人士休闲阅读。

图书在版编目(CIP)数据

战胜挫折的18种方法/薛正武,高洁等编著. —北京:
中国水利水电出版社,2006
(经营人生书系)
ISBN 7-5084-3619-9

I. 战... II. ①薛...②高... 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(2006)第016433号

书 名	经营人生书系 战胜挫折的18种方法
作 者	薛正武 高洁 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32开本 8.625印张 187千字
版 次	2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	20.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

经营人生书系

战胜挫折的 18 种方法
编辑委员会

编 委：薛正武 高 洁 西绍赓
郑崑琳 周艳波 邢洪君
王 月 王文敏 雷 涛
王福强 郭立萍



向逆境干杯（代序）

也许我们都熟悉温水青蛙原理背后的故事：

19世纪末，美国康乃尔大学做过一次有名的青蛙实验。他们把一只青蛙冷不防丢进煮沸的热水锅里，在那千钧一发的生死关头，青蛙用尽全力，一下就跃出了那势必使它葬身的热水锅，跳到锅外的地面上，安全逃生！

半个小时后，他们使用同样的锅，在锅里放满冷水，然后把那只死里逃生的青蛙放到锅里，接着用炭火慢慢烘烤锅底。青蛙悠然地在水中享受“温暖”，等到它感觉到热度已经熬不住，必须奋力逃命时，却发现为时已晚，欲跃乏力。青蛙无力挣扎，最后葬身在热水锅里。这就是“温水青蛙原理”。

“温水青蛙原理”实际上告诉我们，挫折和困难往往是生存或成功的理由，顺境往往是扼杀人活力的最大因素。

“人生不如意者十之八九。”一个人从孩童学步开始，就要学会跌倒了再爬起来。也许有人会埋怨挫折，也许有人会嗟叹命运多舛和不公。其实，真



的要感谢挫折，因为挫折是人生的一笔财富，逆境是人生的一所学校，坎坷的命运则是一块砥砺人生的磨刀石。对于人们来说，痛苦与失败的历练往往是人生不可或缺的一部分。没有痛苦和奋斗，人生永远不可能完整，就像没有挣扎的蝴蝶，永远不可能飞翔。

历史上有许多名人都遭遇过不幸和逆境，他们都是在逆境中奋斗、在挫折中奋起而功成名就。著名史学家司马迁在遭受宫刑之辱后没有就此沉沦，而是潜心研究、发奋写作，终于写成了巨著《史记》。他在《报任安书》中表达对前人不畏困难、战胜挫折精神的由衷钦佩：“盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膺脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所作为也。”

伟大的作曲家贝多芬一生遇到许多坎坷和痛苦，最不幸的是因双耳失聪听不到声音节拍。即使如此，贝多芬也从来没有被困难和挫折吓倒，反而愈挫愈勇，以坚韧不拔的精神创作了一首又一首流芳百世的音乐作品。法国著名作家罗曼·罗兰在评价贝多芬的《欢乐颂》时，就一语道破了贝多芬面对挫折和逆境走向成功的不屈精神：“世界不给他欢乐，他却创造欢乐给了世界！”由此可见，战胜挫折就会赢得成功，走出逆境就会迎来曙光，就会达到事业的



辉煌。法国大文豪巴尔扎克说得好：“不幸，是天才的进身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底之渊。”

面对挫折，首先要敢于正视它而不是消极地回避它，怨天尤人往往于事无补，应该保持积极、乐观、理智的人生态度。古代思想家老子在《道德经》中揭示了祸福转化的深刻道理：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”这就是告诉我们，在挫折和逆境中，蕴涵着成功和顺境。人生中所有的不幸，其实都是可以化解的，古人说：“处逆境时，须用开拓法；处顺境时，要用收敛法。”这也是处理人生种种问题时，应有的态度。俗话说得好：“困难是弹簧，你强它就弱，你弱它就强。”要想在挫折和逆境面前成为强者，就要有压倒一切困难的信心和毅力。

从生命价值的意义上看，我们经历过失败的压迫，表明我们已经具有了一双让人生飞起来的翅膀。就像恺撒所说过的那样：我来了，我看到了，我征服了。我们见过的东西，没有经历过失败的人一辈子也不懂。

本书采用大量生动的事例，结合简明而实用的理论，从18个方面论述了战胜挫折、应对逆境、超越失败、扭转人生的方法，恰如18盏明灯，为你照亮了前程，指明了方向。一旦打开本书，你一定能够获得人生的智慧和战胜困难的动力！

我们相信：“吃得苦中苦，方为人上人。”“风暴



使大树深扎根。”真正有价值的人，是在逆境中微笑的人。

向逆境干杯，跟敌人致敬，英雄往往就是诞生在这样的时刻，这也是你重新认识自己的关键。让我们一起享受阅读本书的乐趣吧！

目 录

向逆境干杯（代序）

苦难本是一条狗，生活中，它在不经意间向我们扑来。如果我们畏惧、躲避，它就凶残地追着我们不放；如果我们直起身子，挥舞着拳头向它大声呵斥，它就只有夹着尾巴灰溜溜地逃走。只要你拥有对生命的热爱，苦难就永远而且只能是一条夹着尾巴的狗！

方法 1 学会以微笑迎接苦难 1

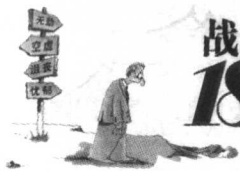
- 苦难本是一条狗 （1）
- 生活是苦难和幸福的统一体 （4）
- 以坚韧的胸怀吞噬生活的苦果 （6）

坦荡荡，从容不迫，这不仅是一种对待失败的态度，更是一种做人的风格，一种人生的态度。坦言失败其实包含着无数成功的契机。成功可以是多方面的，在这个方面的失败，可能意味着在另一方面的成功。

方法 2 坦然面对成败 11

- 让所有的烦恼都沉入水底 （11）
- 改变心境，勇敢面对逆境 （13）
- 坦言失败 （14）

人要勇敢地做自己的上帝，因为真正能主宰自己命运的人，不是别人而是我们自己。当你相信自己能够改变命运时，步伐便会慢慢地移动，一步步地实现心中的愿望。



战胜挫折的 18种方法

方法3 做自己命运的主人 19

- 上帝救自救者 (19)
- 靠自己的力量改变命运 (21)
- 积极寻找生命的转机 (23)
- 你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆 (24)
- 你就是自己的上帝 (26)

当人们以不同的方式思想的时候，会有不同的感受和行为，这全在于你如何控制自己的思想。正像诗人约翰·米尔顿写的：“心灵可以把天堂变成地狱，也可以把地狱变成天堂。”

方法4 扭转思维方向，让地狱变天堂 ... 29

- 生活是一面镜子 (29)
- 甜柠檬、酸葡萄的作用 (31)
- 走出消极的误区 (34)
- 悲观会使你陷入困境 (38)

得与失就像小舟的两支桨，马车的两只轮，得失只在一瞬间。失去春天的葱绿，却能够得到丰硕的金秋；失去青春岁月，却能使我们走进成熟的人生；放弃了一棵树木，我们却能够得到一片森林……失去，本是一种痛苦，但也是一种幸福，因为失去的同时也在获得。

方法5 不以得喜，不以失悲 43

- 舍得，舍得，有舍才有得 (43)
- 把另一只鞋扔掉 (49)
- 凝眸生命中的得与失 (51)

■ 呼吸是一件幸福的事 (54)

■ 不要患得患失 (58)

■ 忍小失谋大得 (61)

生活中我们承受着来自各方面的压力，积累起来终将让我们难以承受。这时候，我们需要像雪松那样弯下身来。释下重负，才能够重新挺立，避免被压断的结局。弯曲，并不是低头或失败，而是一种弹性的生存方式，是一种生活的艺术。

方法 6 小有所屈而大有所伸 66

■ 先屈方能后伸 (66)

■ 像雪松那样弯身释重 (67)

■ 能屈能伸真功夫 (71)

放弃是为了更好地拥有。因为你的舍弃，你豁然开阔的眼界里将会发现人生中更多更美的风景，而且你也就学会了在简单的生活中寻找快乐。放弃是一种超脱、一种气度，更是一种升华、一种境界。

方法 7 学会选择，懂得放弃 75

■ 选择是一种智慧，放弃是一种美丽 (75)

■ 懂得放弃，才会得到更多 (80)

■ 给心灵松绑 (83)

■ 关键时刻做出正确选择 (87)

■ 有所不为才能有所为 (89)

■ 放弃是为了更好地拥有 (92)

■ 有所弃，才有所为 (96)



战胜挫折的 18种方法

■ 让理想转个弯 (99)

生活就好像一场拳击比赛，你的对手就是绝境。对手一旦把你击倒，凌厉的拳头会跟踪而至，此时，你需要做的就是立即站起来，然后还击。否则，一连串的拳头将会逼迫而来，一拳接着一拳，直至你最终倒下，永远也站不起来。

方法 8 用积极乐观的心态去行动 102

■ 在沙漠中找星星 (102)

■ 心灵的法宝 (105)

■ 生活并不是一盘棋 (109)

■ 凡事微笑以对 (114)

■ 美中不足是常态 (115)

人生变数很多，没有人承诺我们的一生都将是晴天；没有人预知草丛中是否有毒蛇猛兽；没有人能够勾勒出命运的风刀霜剑。然而，外界虽不能把握，但我们有信念。真正的信念是强不可摧的，当遇到挫折，陷入困境时，信念是支撑我们的力量。有信念，才有成功。

方法 9 培养战胜挫折的勇气和信念 118

■ 成功 85% 取决于信念 (118)

■ 信念是一面旗帜 (123)

■ 用积极的心态诠释你的过去 (124)

■ 给别人以宽容，给自己以信心 (127)

■ 信心是突破逆境的基础 (129)

失败是每个人在前行路上必经的坎坷。关键是你面对失败时所采取的心态和行动。要想有所成就，你就不能气馁，不能由此而丧失了勇气。只有你相信自己，世界才会相信你！

方法 10 相信你自己，世界才会

相信你 134

- 肯定自我，“丑小鸭”也会变成“白天鹅” (134)
- 你不会“一无是处” (139)
- 一脚把自卑踩得粉碎 (141)
- 相信自己能行 (145)
- 把生命的把柄交给自己 (148)
- 对待自己的皮格马利翁效应 (151)

面对未来多变的环境中，培养热忱的态度与专注精神，正是告别平凡人生的起点。一个人如果遇到困难和挫折，还能保持热忱的心态，那么在他的生存哲学中，就没有失败和困难；如果把热忱变成习惯，恐惧和忧虑就无处容身；热忱能使想像的轮子转动，推动你向前发展，如果缺乏热忱，生活就没有目标。

方法 11 热忱是战胜挫折的法宝 155

- 永远不要失去热情 (155)
- 培养热忱的态度与专注精神 (158)
- 热忱是成功的秘诀 (161)

覆水难收，已经泼出去的水和说过的话、做过的事都难以挽回。人生之路是不可逆的，当然也就不可能重新选择。如果作出了选择，即使再不满意，也无可奈何，只有硬着头皮继续走下去。过去的就让它过去，沉湎在过去的失败和伤痛中，只会是一种自伤。



战胜挫折的 18种方法

方法 12 走出过去的阴影 166

- 和过去说再见 (166)
- 把影子甩在背后 (169)
- 跑掉的,或许并不是大鱼 (171)
- 不要为打翻的牛奶哭泣 (174)

不要否定愤怒、悲伤、埋怨或其他任何的情绪表达,因为积累起来的不良情绪如洪水上涨,一旦危及堤坝,就必须开渠泻洪。学会一些疏导方法,有助于我们应对失败,在失败的困扰中解脱出来,增强应对能力,缓冲不良情绪的冲击,恢复良好的心态。

方法 13 向负面情绪说再见 177

- 突破限制成长的铁圈 (177)
- 拥有对压力的自我控制力 (180)
- 抖落身上的“泥沙” (182)
- 哭吧、哭吧不是罪 (189)
- 让宣泄挣脱心灵的枷锁 (193)

发牢骚虽然解决不了根本问题,但若把怨言憋在心里,就会增加更多的烦恼。法国剧作家格鲁乃依说:“人们可以通过诉说减轻不幸。”因为把不幸、烦恼、不平、不满、不安等痛苦向自己信赖的朋友诉说,能减去一半痛苦。

方法 14 敞开心扉走出来 200

- 不必独自承受伤痛与黑暗 (200)
- 痛苦需要分担 (203)
- “心理呕吐”减轻你的不幸 (206)

大文豪巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于人才是一块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊”。

方法 15 让困境成为前进的垫脚石 210

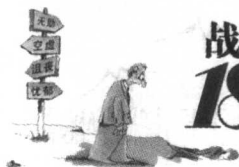
- 做高傲的海燕，还是呻吟的海鸥 (210)
- 挫折是人生的一块“磨刀石” (213)
- 跑在人生的马拉松路上 (217)

我们每一个人都是以自己的心态去看待生活。胸怀江河者看到的逆境是暂时的回流，回流之后又是可以放舟千里的浩荡之水；而胸怀溪涧的人面对逆流便以为人逢绝路，只能永久地停留在此岸了。由此可见，人生奋进的关键是培养自己博大的胸怀，因为只有博大的胸怀，才能容纳困难与挫折，才能发现广阔的汪洋大海中到处可以航行。

方法 16 在挫折中坚强，在失败中成长 ... 219

- 泥泞的路才能留下脚印 (219)
- 输得起才能赢得起 (223)
- 站起来比倒下去多一次 (226)
- 尝试和错误是进步的前提 (229)
- 拒绝“习得性无助” (233)

如果说事业的发展 and 人生的机运是一个百宝箱，困难则是一把锁，而坚韧则是打开这把锁的钥匙。在成功的道路上，没有任何东西比坚韧不拔的意志更重要。坚韧是帮助人们走向成功的桥梁，而脆弱则是引爆失败的导火线。



战胜挫折的 18种方法

方法 17 培养坚韧的品质 237

- 耐心是金 (237)
- 耐心等待春天的到来 (239)
- 坚韧, 通向成功的桥梁 (240)

只要我们多坚持一下, 踏出自信的步伐, 完成最后关键的这一步, 我们就一定能轻松地站立在成功的殿堂里, 享受甜美的成功滋味。

方法 18 坚持, 坚持到最后一步 245

- 以坚持不懈的精神打开成功之门 (245)
- 执著的小泥人 (249)
- 放弃了, 怎么会成功 (251)
- 不要放弃成功的“临门一脚” (255)
- 成功与失败往往只有一步之差 (257)



苦难本是一条狗，生活中，它在不经意间向我们扑来。如果我们畏惧、躲避，它就凶残地追着我们不放；如果我们直起身子，挥舞着拳头向它大声呵斥，它就只有夹着尾巴灰溜溜地逃走。只要你拥有对生命的热爱，苦难就永远而且只能是一条夹着尾巴的狗！

方法1 学会以微笑迎接苦难

■ 苦难本是一条狗

英国的伟大诗人弥尔顿，最杰出的诗作是在双目失明后完成的；德国的伟大音乐家贝多芬，最杰出的乐章是在他的听力丧失以后创作的；世界级小提琴家帕格尼尼是个用苦难的琴弦把天才演奏到极致的奇人。被称为“世界文化史上三大怪杰”的三个奇人，居然一个是瞎子，一个是聋子，一个是哑巴！他们之所以有那样的成就，正是因为他们有一颗顽强的心，处于逆境而不屈服。科学家贝弗里奇说过：“人们最出色的工作往往是处于逆境下做出的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都可能成为精神上的兴奋剂。”其实，挫折并不可怕，可怕的是不能够正视现实。

不要感叹命运的多舛和不公。命运向来都是公正的，在这方面失去了，就会在那方面得到补偿。当你感到遗憾失去的同时，可能有另一种意想不到的收获。但是，前提是你必须有正视现实、改变现实的毅力与勇气。