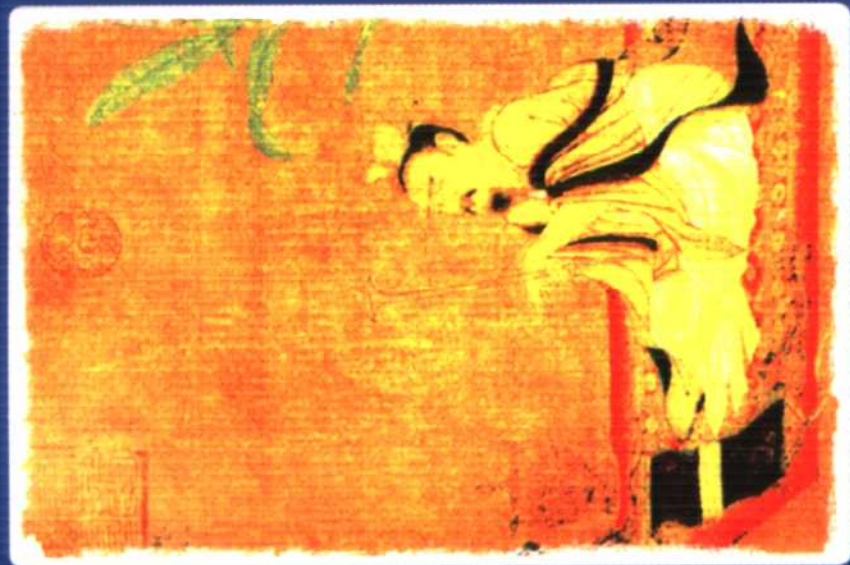




青年人走向社会的8堂必修课：**自励**

小哲理 大智慧

扬帆 编著

中国言实出版社

小哲理 大智慧

白 励

扬帆 编著



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

自励/扬帆 编著.

—北京:中国言实出版社,2005.6

(小哲理 大智慧)

ISBN 7-80128-678-2

I. 自...

II. 扬...

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(2005)第 055869 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924865(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京慧美印刷厂

版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

规 格 889×1194 毫米 1/64 印张 49.875

字 数 2000 千字

定 价 80.00 元(全 8 册)

序

作为青年人的 8 堂必修课丛书中的一本书，我们始终秉承着这样的宗旨：要帮助所有的青年人实现自己的理想，进而自我实现。要让他们在这个充满各种可能性的世界中找到自己的位置和生活方式。

但是，在帮助青年人成功实现自己的梦想之前，首先要告诉青年人的是：前途是光明的，道路是曲折的。在人生的大课堂里，我们必须修的一门课，名字叫挫折。

挫折总是难免的。每个人都会遇到这样

或者那样的挫折。对于青年人来说,挫折来源有很多,成长的困惑、情感的受挫,学业、就业上的压力等等都是常见的挫折来源。各种激烈的竞争使青年人普遍感受到压力。挫折也由此而生。据心理学家认为,由于各种压力和挫折,现代人绝大多数处于心理亚健康状态,不同程度的抑郁症、精神疾病普遍流行。

然而,青年人抗挫力低却是一个很严峻的事实。近年来,因为这种种挫折和不幸,青年人轻生、出走的极端行为也不断见诸于报端,青年人心理承受能力差、经不起挫折已然成为人们对此类现象的共识。

储蓄金钱不如储蓄健康,而健康的一半是心理健康。看一个人心理是否健康,很重要的一点是看他面对挫折和压力时的心理承受力与化解能力强不强。既然挫折难免,那么,抗挫力低下就只能在挫折面前倒下,实现理想、走向成功更无从谈起了! 抗挫力

的提高是非常必要的。其实,对任何人来说,生活都不可能一帆风顺,困难和挫折既是一种打击,也是对人们意志、信心、智慧和能力的一种磨炼。

如何增强青年人的抗挫力,让青年人重拾信心,继续奋斗,从而走向成功,是我们编写本书的主要目的。本书精选了众多成功人士抵抗挫折,从失败中站起来的个案,以及名人名言、智慧故事,帮助处于挫折中的青年人了解自己,学会自我诊断、自我救助、增强抗挫力。

其实,只要方法得当,没有什么困难是无法解决的,同样,只要方法得当,没有什么挫折感是无法化解的。编写本书的最终目的就是给青年人一套正确的方法,去面对挫折和困难,让青年自己做自己的心理医生,化解压力。培养青年人的抗挫力,让每一个人都健康快乐的生活是我们的最大愿望。本着关注青年人的宗旨,结合青年人的心理接受

习惯,本书采用故事说道理的方法,教授给青年人正视挫折的方法,帮助青年人渡过难关。

阅读此书,帮助你增强挫折免疫力,抵御挫折,从挫折中站起来。愿每个人都能在与挫折的战斗中取得最后的胜利!

目录

知识篇

1 自信:相信自己,才能战胜挫折

每个人都是独一无二的,天下间没有两个一模一样的人。你的存在就证明了你的合理性。请相信你自己!因为如果自己都不相信自己的能力,你还奢望谁相信你呢?!自信,才是你力量的源泉。

◇·你没有理由不自信 004

你可以有无数的理由相信：你是很了不起的！

◇·我不是二等公民 008

自信本身就是一种美。世界上许多困难的事情都是由那些自信心十足的人完成的。如果你有了强大的自信，成功离你就近了。

◇·哈佛大学的多余人 013

跨越自卑的栅栏，找到你自己的心理平衡点！

◇·相信不相信 020

相信自己不是一句口号。

◇·吴鹰的面经 023

聪明不一定成功，关键是自己对自己有信心。

◇·我很重要 026

对自己说：“我很重要”，你才会真的变得重要！

◇·断箭将军 028

不相信自己的意志，永远也做不成将军。

◇·成功来源于自信 030

自信能为你产生一种慑人的气势，使你的力量得到超常的发挥！

◇·为陋石抬价 033

如果你坚信自己是一块无价的宝石，那么你可能就是一块宝石。

◇·相信你是最棒的 035

相信自己是最棒的，才有可能证明自己是最棒的。

◇·信念的力量 037

只要有信念，再大的挫折也能熬过去！

◇·自信的功劳 040

不自信，则自败。

◇·游到成功的对岸 042

信念是风帆，帮助你游到成功的对岸！

◇·空城计 045

只要有自信,你也能使“空城计”。

◇·乐谱练习 047

相信你自己其实有更大的潜力,你才有勇气面对困难!

◇·注意从小培养自信心 050

自信心也需要培养。

2 知己:认清自己,才能做出决策

每个人都拥有某些天赋的特质、潜在的能力与成功的力量。这是你最大的资产,你必须使自己成为一名积极的思想者,把个性的力量转化为有效的行动,赋予生命新的意义,战胜一切困难与挫折。

◇·认识自己 054

赤裸裸地注视自己,毫无保留地彻底反省,然后才能认识自己。

◇·知己方能制胜 056

了解自己,强化优点。

◇·不断挖掘自己的长处 058

尺有所长,寸有所短。遭遇挫折时更要注意挖掘自己的长处。

◇·达兰特创业史 061

认识自己,才能正确发挥你的长处,才能在别处站起来。

◇·照镜子 066

遭遇挫折时,照照镜子,重新认识你自己。

◇·强弱相对 070

人生许多悲剧都是由于不了解自己及别人的强弱在哪里,以及不知道如何趋避所造成的。

◇·林肯成功的秘密 073

成功的秘密是善于学习,虚心学习。

◇·不做不擅长的事 076

每个人都有自己的长处和短处,成功的人总是善于放大自己的长处。

◇·挖掘你的天赋 079

天赋不是轻易就能挖掘出来的,没有耐心、不细心的人不可能发现。

◇·“回馈” 081

“回馈”有助于了解自我,旁观者清,当局者迷。

◇·本科生不弱于硕士、博士 084

每个人都有自己的优势,不要被别人的学历吓倒!

◇·不用则失 087

不运用则丧失,要善用你的“财富”。

◇·恰当运用你的天赋 089

每个人都有属于自己的天赋,你的任务是发现你的天赋并发挥你的天赋。

◇·检查自己 092

多问问自己,你才能更了解自己。

◇·小故事大智慧 120

认识自己,包括认识自己的长处和短处两方面。

3 知彼:认清挫折,找准方向

逆境是一所很好的学校。每一次失败,每一次打击,每一次挫折,都蕴藏着成功的种子。真正的失败,不是我们遭遇了失败,而是不能从失败中站起来再战。逆境是通往人生成功巅峰的必经之路。

◇·从失败中得到成功 127

一个暂时失利的人,如果继续努力,打算赢回来,那么他今天的失利,就不是真正失败。相反的,如果他失去了再次战斗的勇气,那就是真的输了!

◇·失败是成功的契机 130

失败乃成功之母。被克服的困难就是胜利的契机。

◇·就读逆境学校的人 133

挫折、逆境是最好的学校。

◇·泥泞道路见证你的价值 135

风雨之后才会有彩虹。

◇·《神曲》的启示 137

从地狱到天堂,是从挫折走向成功的过程。

◇·有舍才有得 142

想想:它真的值得你为它郁闷吗?能再选择一次,也许它就不是挫折了。

◇·得到与失去 145

有得必有失,有失必有得。莫因一时之失,而一蹶不振。

◇·赫里福德郡牛的智慧 148

不要恐惧,只有很少事值得你恐惧!

◇·盯住你的猎物 150

专注于你眼前的事,这样才能成功!

◇·让自己适应水流 152

遭遇问题,要学会顺应规律,学会适应。

◇·学会忍耐 154

挫折若是不可免,那么我们就只能直面它,善用它。

◇·迟到的经历 158

经受一次刻骨铭心的挫折,你将永远不会再犯同样的错误。

◇·抓住机会 163

机会之神长有翅膀,会飞走。

◇·大老粗的报告 166

我们的目标是:解决当前的问题!

◇·克服失望的秘诀 168

能积极思维的人,也会有失望的时候,

◇·问题出在哪里? 171

找准问题的关键所在,正确认识挫折,你才能成功。

◇·小故事大智慧 173

遇到挫折,不要着急、发怒,三思而后行。

4 自强:奋勇向前,才能通往成功

每个人都会遭遇挫折,跌倒后还有勇气站起来就是最大的成功。既然挫折是难免的,我们只有积极面对。只有自强者,才能在跌倒后还有勇气站起来,只有自强者,才会有勇气从跌倒中吸取教训,重新站起来。

◇·适者生存 186

适者生存的定律要求我们必须坚强!

◇·从小杂货铺到百货大王 189

自强者,善于在摔倒后还能坚强地站起来。只有抛掉过去的阴影,摔倒了再爬起来,这样你才能拥有美好的事业和幸福的将来。