

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、方法系统实用的大型图书。本书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。

超值白金版

29.80

超越挫折 心理学 大全集

王志敏 编著



改变心态、激发潜能、摆脱困境
让我们将生命中的挫折转化为成功的动力

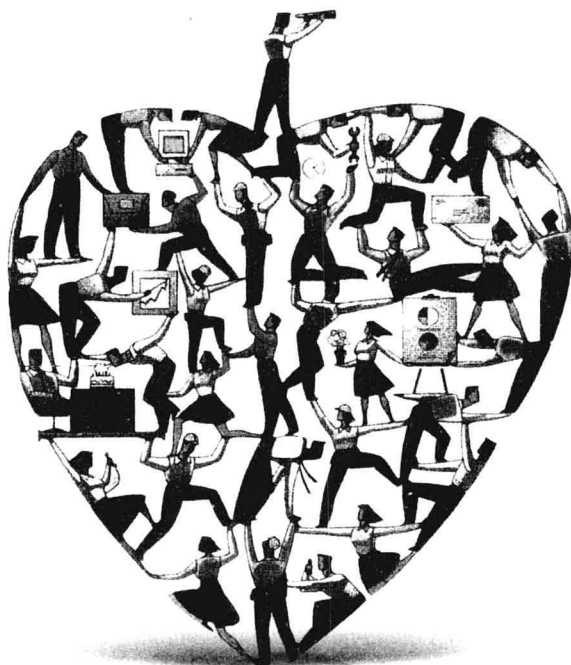
挫折和困境是每个人在生命中必会遇到的课题，是磨炼意志、增加能力的好机会。每一次挫折都是一份成长的礼物，遇到令人失望的事情，叹气不如争气，抱怨不如改变。

中国华侨出版社

内容更全面 观点更精辟 方法更实用

超越挫折 心理学 大全集

王志敏 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

超越挫折心理学大全集 / 王志敏编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5113-1976-0

I. ①超… II. ①王… 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(2011)第 281260 号

超越挫折心理学大全集

编 著: 王志敏

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 丹

封面设计: 李艾红

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 张军莲

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 704 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1976-0

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



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。没有人能给生活贴上永久顺利的标签，但是不同的人面对挫折的态度却各不相同。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。”

任何人的成功都需要付出代价，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。在面对挫折时，这两种人的心理机制也截然相反：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。可见，一个遭受挫折却依旧能含笑的人，要比一个遭受挫折就立即崩溃的人获益更多。如果一个人超越挫折的能力很低，那么他的事业就会被扼制。相反，如果能够超越挫折，那么他就会拥有更多的机会，事业也会如鱼得水，平步青云。

随着社会竞争的日益激烈，人们面临着各种压力，这些压力对我们的学习和生活已经造成了深刻的影响。如何坦然应对挫折，能否健康、积极地面对生活压力，已经成为每一个人亟待解决的重要问题。为什么有人总能扭转逆境，赢得美好结局，而有人陷入低谷时，只会哀叹和抱怨，始终走不出黑暗的泥沼？其实生命中的每一次挫折，都蕴藏着与之等价的利益和机会。人人都有超越挫折的潜能，成功与否的关键只在于面对挫折的不同态度。

本书包括“积极心态的力量”、“不生气的活法”、“按下‘自我伤害’的暂停键”、“告别焦虑的心灵处方”、“从抑郁的泥沼中走出来”、“不安世界的生存之道”、“危机，无处不在”、“应对生活和工作中的压力”、“自我心理测试大全”等9个篇章。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，阐释了人们在面对挫折和人生危机时如何调整心境，介绍了超越挫折、扭转人生的方法，帮助读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。



此刻的你，也许正遭受人生最沉重的灾难：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、失望苦闷……但是，逆境并非绝境，人虽非尽是坦途在前，但也绝不可因一点小障碍而放弃走路。要知道，障碍过后，对于经历坎坷的脚来说，路会一点点变得平坦起来。每一次挫折都是一份成长的礼物，只要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。





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	5
用足够的度量接受不可克服的挑战	6
用移情的办法把伤害降低到最小	7
以适度开放的心态考虑问题	7
凡是打不倒我们的，必会让我们更强壮	8
快乐是成功的关键	9
坏事有时候并不是全盘皆坏	10
无论何时，都要用积极的力量引导自己	11
保持自信，谁都能爆发出惊人力量	13
任何时候都不要让自己丧失希望	14
动力能产生积极的心态	16
第二章 众多的负面信息不断给我们带来麻烦	18
不要让负面的声音为事情下定论	18
消极心态会排斥美好事物	19
正是“糟透了”的定义方式影响了我们	20
消除“不可能主义”	21
降低“我受不了了主义”的影响	23
将抵触感消弭于无形	24
负面情绪会抹杀找回健康的希望	24
世界接受的是我们对自己的评价	26
将烦躁情绪消除在萌芽状态	26
烦恼会扰乱我们内心的安宁	27
彻底查杀身体内的冷漠病毒	28
浮躁会使人们失去准确定位	29
第三章 淡化挫折，调节自身的能量	31
走过去前面就是一片天	31
平衡心灵的秤杆	32

放松自我，适度紧张	33
积极的暗示让生命屹立不倒	34
用积极的心态创造光明思维	36
用积极的自我形象来消除心中的阴影	37
自我激励——战胜挫折最强大的内在动力	38
控制情绪，避免不必要的失误	39
找一个成功的形象激励自己	40
保持一颗单纯的心，才会更快乐	41
随时清空自己的坏情绪	41
用自我解嘲来满足心理的平衡	43

第四章 改变了思维，就改变了与世界互动的模式

45

改变了思维，就改变了与世界互动的方式	45
把负变正其实并不难	46
顺其自然是应对挫折的最高准则	47
学会归零思考，不做回忆的奴隶	48
简单的生命会更美好	49
学会逆向思考，掌握以反求正的生存智慧	50
学会从目标思考	51
学会多角度思考	52
学会正面思考，就会有幸福的人生	53

第五章 生活充满挫折，但战胜挫折的契机也无处不在

55

每次挫折都孕育着成功的种子	55
每个问题中都隐藏着一个机会	56
在逆境中找到目标	56
上千次的错误积淀最后的成功	57
逆境到了极点就会向顺境转化	58
创伤带来彻底改变人生的机遇	59
乐观者掌握了找到转机的关键	61
危机也能带来机会	61
唯有痛苦才能带来真正的教益	62
打碎的镜子中也藏着机会	63
苦难是对生命的体验	64
痛苦是有助于我们心灵成长的养分	65

第二篇 不生气的活法

第一章 生气只会让事情变得更糟糕

68

经常发怒很可能把自己搞垮	68
用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕	69
发怒只能让事情变得越来越糟	70



多点雅量面对嘲笑	71
工作中的折磨使我们不断超越自我	72
愤怒暴露的正是你的软弱	73
因生气而冲动，只会让自己后悔不已	75
不拿不相干的人当出气筒	75
不要让小事情牵着鼻子走	76
制怒是化解不必要麻烦的良方	77
第二章 往好处想，终结无休止的抱怨	79
抱怨只是推卸责任	79
抱怨往往来自心理暗示	80
悦纳生活中的不公平	81
不给负面想法留有任何的余地	82
用不着抱怨，第二名同样幸福	83
随时都有选择快乐的权利	84
认真地过好那些难过的日子	85
抱怨和指责是家庭悲剧之源	86
走进不抱怨的世界，成为“阳光使者”	87
接受已发生的事，是克服不幸的第一步	87
经得起责骂，不断修正自己的工作	88
停止抱怨，拿出解决方案	89
第三章 不宽恕只能让愤怒持续下去	91
停止报复，就可避免更多悲剧的发生	91
不宽恕的人只能活在不幸中	92
持续不断的自我折磨全因为不宽恕	93
理解冒犯者	94
能忍辱，就是与痛苦拉开了距离	95
给爱一个容器，婚姻才会安全	96
谁都不完美，关键是要学会包容缺点	97
豁达是心灵的解药	98
知足者能享天人之福	99
能容人者容天下	100
豁达可以赢得人心	101
给别人铺个台阶，留条后路	103
第四章 寻找解决问题的新方法	105
发怒不是处理困难的唯一选择	105
停止生气，用“给予”代替“怒气”	106
谅解才是痛苦的止损点	107
在生气之前，不妨先了解一下真相	108

第五章 扭转导致愤怒的错误思维	109
人往往会低估自己应对不幸的能力	109
放弃你的苛刻要求	110
接受自己的失误，但不要全盘否定自己	111
愤怒时不要做任何决定	112
不要将痛苦和压抑毫无理性地释放	112
愤怒往往是因为思绪控制了行为	113
第六章 让你心平气和的六种技巧	115
生气就说出来，不间接表达	115
正视所有的情绪	116
把工作当成信仰	117
感恩是最好的减压方式	118
花一些时间去和大自然亲近	119
利用有意识的动作舒缓自己的情绪	119

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	122
痛苦需要宣泄	122
不让失意不断扩散	123
心向着阳光，就不会感到悲伤	124
认同无法摆脱的痛苦，才有活下去的勇气	124
与其向世界“皱皱眉”，不如向生活“放开眼”	125
失恋是寻找幸福的新机会	127
拥有乐观心态的九种方法	128
第二章 绝处逢生，无须把自己逼上绝路	130
没有绝望，堵死路的是我们自己	130
离婚不是人生的绝路	131
失业或许是获得更大成功的关键	132
一次错过，不代表永远出局	133
直面孤独，从悲痛欲绝的世界中走出来	134
在痛苦里不能自拔，只会与快乐无缘	135
让自己时刻充满勇气	135
找一点精神寄托，抚平伤痛	136
我们有足够的能量去应付困难	137
第三章 别让嫉妒和猜疑干扰了你平静的生活	139
你在拿别人的优点折磨自己吗	139
嫉妒的背后是缺乏自我价值的认同	140
尖酸刻薄只会让更多的人排斥你	141

多疑只会让人活在不信任的痛苦里	142
第四章 “自我伤害”是该停下来了	144
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	144
承认自己优秀的事实	145
放下包袱更能看到曙光	145
从现在起，不再对自己进行否定	146
轻如尘埃，也不必妄自菲薄	147
看到劣势，但别抓住不放	148
杜绝自闭，沐浴群体阳光	149
试着接纳他人	150
消极的自我暗示为疾病打开了门	151
狭隘是对心灵和身体的双重约束	152
要解除“自我设限”，关键在自己	153
第五章 不要用内疚和后悔惩罚自己	154
不要拿过去犯下的错误处罚自己	154
用积极的行动消除负罪感	155
别让内疚感成为别人的把柄	156
错误往往是成功的开始	157
减少后悔，好马也吃“回头草”	157
 第四篇 告别焦虑的心灵处方 	
第一章 焦虑“搞砸”了我们的生活	160
焦虑会给人带来难以忍受的不适感	160
遵循你的心，去做自己想做的事儿	161
焦躁不安完全是心灵的空虚所致	162
做好今天最重要	163
博爱：春风化雨减焦虑	164
“钝感力”：面对挫折不过度敏感	165
了解社交焦虑症	167
克服社交焦虑症的规则手册	168
克服广泛性焦虑症的规则手册	168
第二章 正确地看待事物	170
积极的痛苦是人生必须承受的	170
接受合理的冒险	171
现实主义比悲观主义要好	172
你是问题的解决者	173
不要盯着不属于自己的东西不放	174
得失看得轻一点，名利看得淡一点	175

用平常心生活，不过分苛求得失	176
顺天而行，不为名利所困	177
第三章 不要总是强迫自己	179
人生的幸福路，就是不走极端	179
确立自己的评判标准	180
避免监督自己的想法	181
不强迫自己做不想做的事	181
不求最好，但求“最满意”	182
健康根本无须怀疑	183
让“强迫症”不再强迫你	184
克服强迫症的规则手册	185
第四章 正确的为人处世之道	187
在社交场合尽量展现你的笑容	187
不自信的表现会给人极差的印象	188
丧失自我是痛苦的根源	189
把别人当成标准，只会失去自我	190
学会分享，才能在需要时得到	191
出头，出头，不要出过头	192
人际交往之道要摒弃势利	193
越是饱满的谷穗垂得越低	194
第五章 抚平过去的伤痛，保证美好的未来	196
不再为过去的失败纠结	196
那些不能看开的不如遗忘	197
不为往事悔恨，不为未来担忧	197
不要拒绝失败	199
宿命只是弱者安慰自己的借口	200
打破惯性思维，不做经验的奴隶	201
把心重新放到起点上	202
不要抓住错误不放	203
怀旧情绪适可而止	204
太阳每天都是新的	204
第六章 松开拖延之手	206
拖延是一种错误的生活	206
在一段时间内只专注一件事情	207
在精力最旺盛的时候做重要的事情	208
摆脱被动拖延的怪圈	209
在取得一些成果之后奖励自己	210
让自己喜欢上被委派的任务	211

不找借口，把拖延的事及时完成	212
懒惰会让你一事无成	213
严格执行“四小时复命制”	214
珍视今天，勿让等待妨害人生	215
每天进步一点点	216
不要总相信“还有明天”	218

第五篇 从抑郁的泥沼中走出来

第一章 从否认中觉醒，摆脱“认同”上瘾症	220
别因追求肯定而使自己受挫	220
勇敢地去做了你害怕的事	221
人活在自己心里而不是他人眼里	222
我们不可能让所有的人满意	223
面对批评，不管对错先考量一番	223
修复心灵上那道细微的害羞伤疤	225
没有人生来就是失败者	226
任何时候，都不要急于否定自己	227
自卑在于认为自己不配得到幸福	228
把自卑还给上帝	228
任何时候都不要忘了自我赞美	229
别人的否定不会降低你的价值	230
第二章 正确评估自己，停止自我折磨	232
把精力放在自己的优势上	232
评估自己所拥有的能力	233
正确看待自己	234
不要把给自己贴上“失败者”的标签	235
过高估计自己只会让自己失去自知	236
总有一张可以拿得出手的牌	237
发挥长处，但不被长处蒙住双眼	238
别让“身份”扼杀你的未来	239
取悦世界前先取悦自己	240
第三章 没有人能阻止你追求梦想和快乐	242
困难并不能阻碍你获得快乐	242
激情能克服前进道路上的困难	243
再试一次就能跨过失败的沼泽地	245
实现梦想不容易	245
从内心找到乐观	247
大成功来自高层次的需要	248
坚持意味着一切	248

没有一个人的道路是平坦的	249
第四章 我们需要“爱”，但不依赖“爱”	251
过分依赖爱情，也是一种病态	251
当爱已成往事，不要在漩涡中挣扎	252
爱你，但可以没有你	253
依赖自我，摆脱被动的命运	253
学会遗忘，才会真正解脱	255
只要心在，就能战胜可怕的“爱无力”	255
果断地放下爱得太辛苦的人	256
离婚告诉你爱的真谛	257
不把自己的幸福寄托在别人身上	258
告别苦涩的单恋，真爱才会到来	258
第五章 抗拒完美诱惑，享受真正的喜悦	260
缓解自怨自艾，不让自己的不满升级	260
身体有缺陷依然可以有完整的人生	261
生命给了什么，我们享受什么	262
放弃不符合现实的完美标准	263
世上根本没有绝对的完美	263
完美挑剔的人总也留不住朋友	264
第六章 接受疑虑，但要积极行动	266
评估犹豫不决的机会成本	266
做事忌优柔寡断	267
不要让怀疑的能量影响梦想	268
不要被保守观念束缚住手脚	269
只有“不行动”没有“不可能”	270
能将机遇变成现实才是最大收益	271
行动永远是第一位的	272
立而言不如起而行	272
果断要远远好过优柔寡断	273

第六篇 不安世界的生存之道

第一章 莫名的不安，让我们的生活战战兢兢	276
过分恐惧会产生致命的危害	276
过度的紧张会让人不安	277
打牌的是自己	278
对结果的预感往往会让人恐惧不安	279
能够打败你的只有你自己	280

第二章 学会与恐惧感共舞	282
直面内心的恐惧	282
找到恐惧的原型	283
别跟着身边的人诚惶诚恐	284
不要因害怕犯错而恐惧	285
相信“这种事情不会发生”	286
以开放的心态面对失败	286
第三章 找回恐惧掠夺走的那些美好	288
畏惧错误就是毁灭进步	288
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	289
勇敢去做自己不想做的事	290
摒弃对失败的恐惧，才能抓住机会	291
拒绝恐婚，迈进幸福的婚姻生活	292
只想做“安全专家”，是给自己画地为牢	293
第四章 考虑最坏的情况，做最坏的打算	295
考虑最坏的情况，避免被恐慌冲昏头脑	295
做好准备可以避免失败	296
你的期望不要超过能力范围	298
专注目标，忘记恐惧	299
用间接方法摒除心中的恐惧	300
人生没有承受不了的事	301
第五章 正视生命，才能准备好生活	303
不敢正视死亡，就无法获得人生的真谛	303
生命不一定结果，但一定要开花	304
正视人生，笑对死亡	305
谁珍惜生命，谁就延长了生命	306
生命之舟需轻载	306

第七篇 危机，无处不在

第一章 当危机发生时，找出解决的关键	310
自身的分量取决于自己	310
思路决定出路	311
战胜内心的恐惧	312
改变不了环境，就改变自己	313
去别处寻找肥肉	314
人生最大的危机就是没有危机感	315
修正方案，找到解决问题的最好方法	316



第二章 完善自己的“危机数据库”	318
在危机来临前，就培养冒险习惯	318
终生学习，突破“职业停滞期”	319
“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”	320
追求“零缺陷”，不做“差不多先生”	321
第三章 强化危机意识	323
有准备的人不怕“过冬”	323
防患于未然，拒绝侥幸心理	324
预见危机，才能更好地避免危机	325
学会活用应变的力量	326
凡事不要想当然	328
警惕生活中的“马蹄铁现象”	329
蝴蝶效应	330

第八篇 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	332
预想中的种种痛苦，往往不会发生	332
不会与压力相处，就会陷入危机边缘	333
在压力面前奋起	333
以一颗平常心对待同学间的竞争	334
不惧怕来自顾客的压力	335
降低自己的期望值，远离“过劳”的威胁	336
涉世之初，不妨沉下心来做“蘑菇”	337
有所背负，反而能够走得更远	338
第二章 巧妙化解生活中的麻烦	340
切勿将对方的付出视作理所当然	340
真诚感谢折磨自己的人	340
委婉提出意见，化解同事的冷暴力	341
沉默是应对流言最好的办法	343
提高自己是反击别人最好的方式	343
糊涂可以有效地保护自己	344
幸灾乐祸者定会付出代价	345
第三章 拒绝凡事过于认真的生活方式	347
适当地放松自己	347
过于计较得失其实是跟自己过不去	348
做人不可过于执著	349
偏执是不幸人生的一大共性	349
不要“拥有”要“用有”	350

纠结于表象才会痛苦	351
与人争辩，你永远不会真赢	352
第四章 从疲于奔命的工作中跳出来	354
找准目标，才能忙到点子上	354
不要拿效率来强迫自己工作	355
解决不了的问题就先搁置	356
不做工作狂	356
工作应该学会忙里偷闲	357
培养一项业余爱好	358
第五章 心情舒畅是解压的最好方式	360
清除“心理污染”	360
不会放松的人，也不会全力以赴做事情	361
用幽默的眼光去看世界	362
定期旅行，与自然对话	363
享受生活中的每一次小小的喜悦	363
用色彩能量疗愈自己的心灵	364

第九篇 自我心理测试大全

第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己	366
你是一个成熟的人吗	366
你的心理年龄有多大	368
你的优点在哪里	370
寻找自己身上的缺点	371
你是一个善良的人吗	373
你是一个有责任心的人吗	374
你的大脑工作能力如何	375
你在哪方面最输不起	379
第二章 不可不察的性格奥秘——破译你的性格密码	380
你是哪种风格的人	380
你是一个双重性格的人吗	384
宽衣解带测试你的性格	386
点菜可以知道你的性格	387
你是一个支配狂吗	387
你是一个乐观的人吗	391
你有自恋的倾向吗	392
你会是“墙头草”吗	394



第三章 为人处世，左右逢源——社交心理奥秘探寻	396
与人交往，你属于哪类人	396
你的公关能力如何	397
你的交际弱点在哪儿	399
你的人缘怎么样	400
你有社交恐惧症吗	402
你善于编织社会关系网吗	403
与人交往时，你刻板吗	405
你具备圆熟的社交技巧吗	406
你有取悦他人的潜质吗	408
第四章 职场中的你是否能如鱼得水——“职商”高低的探测	410
你适合什么样的职业	410
你跳槽的时机到了吗	412
你是不是工作狂	414
你将会被公司淘汰吗	416
你是老板眼中诚实的员工吗	417
你是忠心耿耿的员工吗	419
你的工作态度合格吗	421