



青少年心理健康自助读本

本书根据青少年心理健康教育需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

马泉◎编著

别躺在挫折的脚下



认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社



青年心理健康
自助读本

SHEN
ANG

控制
情绪

引爆潜能
成功
心理疏导

CHENGKONG
XINLISHUDAO
减压

自我

ZIWOJIANYA

调适
TIAO
SHI

学会放松

适应未来的发展需要

激励

自我
ZIWOJILI

常州大学图书馆
藏书章

马
泉
◎
编著

别躺在 挫折的 脚下

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别躺在挫折的脚下 / 马泉编著. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014. 5

(青少年心理健康自助读本)

ISBN 978-7-5468-0698-3

I. ①别… II. ①马… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100916号

别躺在挫折的脚下

马 泉 编著

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 王森林

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部)

0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 12 字数 200 千

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0698-3

定价: 23.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

经历过风雨，才能见到彩虹；经历过磨难，才会获得成功；雏鹰经历了悬崖上的生死考验，才能振翅高飞；花蕾经历了风吹雨打，才能开出姹紫嫣红的花朵；柳条经历了肃杀的严冬，才能在春风的吹拂下一夜抽出嫩芽。

人的一生就好像在浩瀚的海洋中航行的帆船，无论在多么平静的海域，总会有起起伏伏，总会遇到海风海浪的打击。面对人生中不可避免的挫折与失败，是选择迎难而上，还是选择退缩一步呢？消极地沉浸在挫折带来的苦难中，你也许会被风浪淹没，而勇敢一些，积极地迎难而上，与困难斗争，也许风浪过后是无限美好的天空。

当然，成功并不是那么容易，因为它需要人具有各种素养。同样面对挑战和困难，有的人感觉“没法过了”，而有的人却非常兴奋，将其看作是自己成功的基石。为什么他们会有如此大的区别呢？原来他们在遇到困难的时候有不同的心理在起作用。如那些害怕困难的人只会对自己进行消极的心理暗示，而勇于挑战的人则是充分利用自己的资源和力量来挑战各种困难，从中受益颇多。相信当他突破很多困难的时候，他就会获得更多的成功机会，从而使得人生更加有意义。

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。





挫折是人生的必修课，是一次漫长的旅行，有平坦的大道，也有崎岖的小路，有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。生命的丰厚奖赏在旅途的终点，让我们在压力下奋发，在逆境中突破，在拼搏中享受成功的喜悦。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”好的运气令人羡慕，而战胜困境则令人敬佩。勇者无敌，狭路相逢勇者胜。在面对困境的时候，突围是更高的一种境界，突围是一种豁达，突围是一种勇气，突围是一种敢于面对一切的精神，突围是从困境中奋起的最好表现！

本书挑选有关困境的小故事，从多个方面总结了在困境条件下应用的突围策略。

本书通过翔实的案例加上深入浅出的点评，深刻分析了生活中面对困境的现象，揭示了大家在面对困境时的不同困惑，并提出了应对困境的对策。旨在让身处困境的青少年正确看待身边的困境，并以积极的方式去迎接困境，挑战逆境，并最终走向成功的彼岸。

本书在编写过程中参考和借鉴了大量的资料，在此向原作者表示感谢。由于时间仓促，书中难免有不足之处，欢迎广大读者批评指正。

C 目录 Contents

第一章 拨开挫折的阴云迷雾 / 001

第一节 失败是怎么回事	002
失败是怎么回事	002
半途而废导致的失败	004
放弃导致的失败	006
第二节 你有抗挫力吗	010
左手失败，右手挫折	010
挫折是一种感觉	012
挫折的容忍力	015
趣味小测试——你经受了挫折吗	017

第二章 挫折是人生的必修课 / 021

第一节 寻找挫折下的幸福	022
挫折是人生的一堂课	022
挫折是成功的人场券	024
挫折和成功是一对孪生兄弟	026
挫折是争气的起点	027
挫折下成长的明星	029
挫折面前保持清醒	032
把挫折当成人生的考验	033





第二节 经历挫折才能成功	036
成功属于打不垮的人	036
让失败成就未来	038
跌倒后，勇敢地爬起来	040
只有找准地方，才能挖到金子	043
趣味小测试——测测你的心理承受力	045

第三章 把磨难当成路上的风景 / 049

第一节 人生需要逆境	050
逆境是生命的盐分	050
在顺境中修行不成佛	052
拥有站起来的勇气	053
世上没有绝望的处境	056
不做逆境的牺牲者	060
第二节 饱受苦难乐享成功	063
饱受磨难的李嘉诚	063
学会与命运抗争	066
在灾难中学习生存的智慧	068
在错误中开创美丽的人生	071
趣味小测试——测量你最大阻力	072

第四章 坚韧助你走出挫折和困境 / 075

第一节 懂得忍耐的智慧	076
懂得忍的智慧	076
忍耐到底，就会成功	078
忍的法则不可不察	079
忍受如履薄冰的境遇	082
要有再坚持一下的精神	085
第二节 用忍耐挑战失败	088
挑战失败，仍需忍耐	088
成功需要你的忍耐和意志	090

学会做个坚忍的人	092
要有一颗柔忍之心	095
趣味小测试——坚韧度测试	097

第五章 以正向心态面对挫折 / 101

第一节 看淡人生	102
心态决定人生成败	102
笑看人生沉浮	103
看淡得失，保持平常心	105
学会从困境中寻找快乐	108
拔掉心中的杂草	110
第二节 活在努力进取的当下	112
不为生活琐事烦恼	112
不要犹豫，向前进取	114
摒弃消极的心态	116
无坚不摧的积极心灵	118
心中充满阳光	119
趣味小测试——你了解自己的内心吗？	121

第六章 乐观豁达，让挫折远离 / 123

第一节 面对挫折学会乐观	124
乐观是健康的秘密武器	124
做最快乐的自己	127
每天给自己一个希望	130
放飞美丽的心情	132
第二节 用微笑将痛苦埋藏	136
用微笑将痛苦埋藏	136
用笑脸迎接挫折	139
弹奏出快乐的乐章	141
学会给自己松松绑	144
别被消极心态左右	146





004

别躺在挫折的脚下

学会拥有乐观心态 148

趣味小测试——你是一个乐观的人吗 151

第七章 淡化挫折，调节自身的能量 / 153

第一节 调节自己的能量 154

在逆境中生存的方法 154

把自卑踩在脚下 156

培养自己的自信心 159

提高自己的意志力 162

第二节 挫折之后的奋起 166

挫折之后，迅速崛起 166

摆脱失落感 169

使自己振作的方法 172

战胜不幸遭遇 173

修炼自己的信念 175

趣味小测试——你的耐冲击力如何 179



第一章

拨开挫折的阴云迷雾

人的一生总会遇到挫折，挫折是指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，使其需要或动机不能得到满足而产生的障碍。下面就一起认识一下人生中的挫折。



第一节 失败是怎么回事

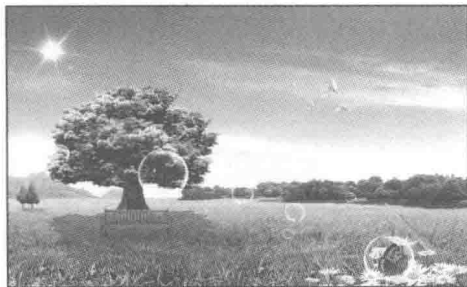


失败是怎么回事

失败是一种痛苦，它会让你伤心落泪，同时也是一种财富，它会让你得到更有价值的东西——坚强韧性。

失败本身并不可怕，可怕的是我们常常给它戴上颓废、消沉、唉声叹气的帽子，把原本很简单的事情想得太复杂，把原本很容易解决的问题变成解不开的心结，把原本储藏着的无穷宝藏埋没。于是，我们大声地呼吁：请为失败正名。

世上少有一帆风顺的事，而失败却随时会有，否则，那些“发明家”、“文学巨人”、“商场精英”等的美名岂不轻易地落到每个人的头上去吗？综观历史，那些出类拔萃的伟人之所以会取得让世人刮目相看的成绩，正是因为他们能正确对待失败，从失败中获取了动力，才踏上了成名的大道。



失败是成功之母

比如伟大的发明家爱迪生，一生的成功不计其数，一生的失败更是不计其数。他曾为一项发明经历了8000次失败的实验，他却并不以为这是个浪费，而是说：“我为什么要沮丧呢？这8000次失败至少使我明白了这些实验是行不通的。”这就是爱迪生对待失败的态度。他

从失败中吸取教训，总结经验，从而取得了一项项建立在无数次失败基础之上的发明成果。

健康心理加油站

学会接受失败

人的一生总会遇到一些逆境和挫折，而这些逆境与挫折，是上天要你去征服它们的。每征服一次挫折，就会多一些成长，而这些历练都是要靠你自己去完成的，没有人能替代。对挫折和失败的体验，能使人对风险应付自如，挫折、失败越多，应付问题越从容，以后的成功可能会更多。

失败不是失败，而是动力，这是爱迪生给失败的正名。可是生活中，我们很多人却看不到这种动力，只是一味地沉浸在失败的痛楚中，叫苦连天。其实，失败就如上帝赐予每个人的一枚果子——皮苦肉甜的果子。有人尝到皮是苦的，就认为果子也是苦的，于是认为所有的失败都是苦的，或者干脆放弃，不再继续；有人坚持把苦涩的皮吃掉，最后享受到了美味的果肉。

人生难免会有困难坎坷抑或是沉重的打击。面对这些，你可以伤心，你可以悔恨，但不能丧失面对它的勇气，更不能一味地认为失败就是痛苦。“雨打梨花，飘零满地，但落花不会因为你的怜惜就重上枝头。滔滔江水，一往无前，它也不会因为你的痛苦就停止流动。”人的一生，坎坷也好，失败也好，战胜了就会无悔。失败算什么？痛苦又算什么？一生孤苦不幸的贝多芬在双耳失聪之后，仍不忘告诫自己：要扼住命运的喉咙；意大利旅行家马可·波罗在蒙受牢狱之灾后并没有一蹶不振，而是写出了著名的《马可·波罗游记》；海伦·凯勒从小双目失明，可学习了十几种语言；杏林子终身要忍受病魔的摧残，可她的文章却感动了许多人……一次的失败并不代表永远的失败，我们千万不能走进这样的误区，而误以为失败以后就再也没有机会东山再起。如果这样想，既是对失败的不尊重，也是对自己人生的不尊重。你愿意做一个对生命不负责的人吗？不愿意的话，就从给失败正名开始美好的人生吧！





半途而废导致的失败

生活中，有一些人做事情有头无尾、半途而废，无法将事情做得圆满，他们最终会成为一个平庸之辈；而那些有上进心的人，往往有理想、有志气，积极肯干，不惧艰难，最终为自己赢得美好的未来。遇到痛苦和失败，如果就此放弃，有时候会令我们遗憾终生。

有句名言这样说：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”它告诉我们，在向目标前进的过程中，不惧怕失败和痛苦的打击，我们才能取得成功。我们为人处世关键在于要有恒心，目标专一，持之以恒。一个人如果要想取得事业的成就，就必须要有恒心，持之以恒，不怕困难，不能半途而废。要将那些痛苦踩在脚下，鼓足信心，再接再厉，才会改写失败的局面。

伏尔泰曾经说过：“要在这个世界上获得成功，就必须坚持到底，宝剑至死都不能离手。”那些成功人士在他们成功之前，不可避免地都会遇到许多失意和痛苦，甚至是多次的失败。如果中途你放弃了，就等于你放弃了一个成功的机会，因为那轰轰烈烈的成功之前的失败，往往离成功只有一步之遥，中途退却的人再也看不到成功后的绚丽风景了。自古以来，那些所谓的英雄，并不比普通人更有运气，他们只是比普通人更有坚持到最后的勇气而已。

下面请看一个故事。

从前，有个农夫，由于全家人要喝水，于是他便出来找水。他挖得很用劲，本来坚持下去就会挖到水，但他却在距离水源很近的地方停下不干了，还说这地方没有水，放弃了这次很好的机会。



坚持到底就是胜利

于是他去别的地方找水。第二个农夫看到这个被人废弃的水井，继续深挖下去，没过多久就挖出了水。第一个农夫知道后，懊悔不已。

故事里那个农夫如果能一直坚持下去，再挖几米，他就一定会找到水。在我们的生活中，类似的事情比比皆是，比如运动会中的长跑比赛，有很多人能坚持下来，并且取得了很好的成绩。但有一少部分人未能坚持下来，跑到一半就不跑了，中途就退出了赛场，未跑完全程也就不能为自己的成功奠定基础。而有些人，哪怕跑不动了，走也要走完全程，这样才是坚持到底，最终也能取得一定成绩。生活中，如果我们在做事的时候受到一些挫折，也一定要坚持下去，不能罢手不做。

做事情要不断地克服困难，不断地努力，成功便会浮出水面。爱迪生在发明的道路上不是一帆风顺的，为了发明电灯，他曾试过几千种材料，最后才发现了钨丝可以坚持不断地发出10天的光亮。在发明的过程中，他没有想过要放弃，只想试验一定成功，最后终于发明了电灯，为人类带来了光明。可见，做事不能半途而废，否则不会成功。坚持到底，就能胜利。

痛苦和失败为我们的成功做好了铺垫。要想办成一件事情，切忌半途而废，否则，就永远成不了大事。要知道，半途而废的人永远也不会成功。

请再看一则事例：

古时候有个叫乐羊子的人，他告别妻子到外地求学，但学习的艰辛，求学的清苦，使他感到很乏味。他在书塾待了一年后终于决定弃学返乡。当乐羊子进门时，妻子露出惊喜而略带诧异的表情，当她看到乐羊子那沉甸甸的行装，脸上的笑容消失了，她似乎猜到了什么。妻子没说什么，只是拿出一把剪刀，只见她走到织布机边，“咔嚓”一声，便将织布机上织着的一匹布剪断了。乐羊子大叫起来，真是太可惜了！这是一块图案精美的花布，只差一点就要完工了。“这本是一块快要完工的布，但我剪断了它，它便成了一块废布。”妻子说：“求学的道理也是一样，若能坚持到底，付出艰苦的努力，就能成为一个有用的人，但若不能坚持，停下来放弃攻读，就会前功尽弃，如同这块废布一般，成为一个毫无用处的人。”乐羊子低头不语，他感到非常羞愧，若不是妻子谆谆教诲，自己岂不是会虚度光阴，成为一个无用之人？想到此，乐羊子便打起行装，决心回到书塾去完成学业。

这则故事里，乐羊子的妻子让他明白了做事最大的禁忌，即做事切忌





半途而废。中途退出，我们之前所做的努力都会白白浪费。真正想成大事的人，永远要明白这个道理。要让痛苦和失败有价值。

无数实践证明，在这个世界上不会有什么事是办不成的，也没有什么困难是人们不能克服的。乐羊子在妻子的帮助下，刻苦攻读，最终成为一代大文学家。我们要摆脱半途而废的习惯，就要努力克服害怕困难的思想，树立无坚不摧的信念，还要讲究方法，在高效中规避失败，赢得成功。

选定一个目标，我们就要锲而不舍地去努力。常在森林里打猎的猎人都知道，老虎和绵羊的实力根本不可比拟，虎入羊群，羊儿四散溃逃，老虎只会盯住一只追，这样就不会盲目地瞎跑，抓住目标猎物可以说十拿九稳；如果没有固定目标，那么每一只羊都会精力充沛地逃生，而老虎只会耗费体力，结果可能一只也追不上，它的晚餐就不会有着落。

半途而废只会浪费我们的时间和精力，也会耽误我们事业的进展。持之以恒的精神对经商者来说尤为重要，经商需要风险，经商者要有心理准备去面对即将迎来的打击。对创业者来说，更要经得住痛苦和失败，只要认准了目标，有一套可行的发展脉络图，我们就不会因暂时的失败和痛苦停滞不前。坚持到底，成功就会属于你！

健康心理加油站

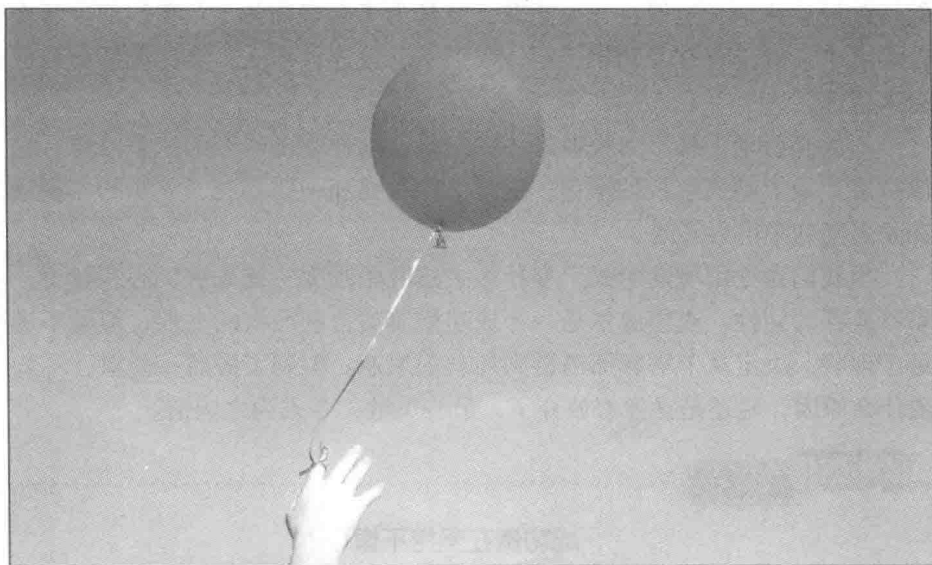
成功贵在坚持不懈

失误、失败并不可怕，我们要相信只要我们自己勇于承受，在失败中总结经验与教训，坚定信念，继续坚持自己的事业，那么就一定会取得成功。失败和痛苦是为成功做好的铺垫，疾风知劲草，岁寒知松柏之后凋，成功贵在坚持不懈，贵在矢志不渝。



放弃导致的失败

要想在失败中站起，我们就要保持沉稳的心态和斗志昂扬的信念，败而不馁，不轻易放弃最后一刻的坚持。在失败后用冷静的目光审视失败，总结失败的经验教训，就会重新获得智慧和力量。失败不会长久，失败并不能说明我们已与成功无缘，只是说明我们暂时还没有成功，失去的只是



不放弃是一种不向失败低头的勇气

一次成功的机会。在失败时不失去奋斗的信心和勇气，不轻言放弃，敢于拼搏，就能拥有成功的希望。

怨天尤人的人，除只能增添烦恼和忧伤外，对转变他失败的状况毫无益处。爱因斯坦在创立相对论以前一次又一次地求证定理，经历了一次又一次的失败，他的感受是什么样的，我们不得而知。但有一点可以确定，在他的信念里始终屹立着一个不倒的原则：“即使失败再失败，也决不放弃！”是的，在我们的生活中，有许多美好而难以得到的东西，是值得我们去孜孜以求、永不放弃的！

若是放弃，成功难以到达；若是放弃，如同放弃了即将得到的成功。人生可以失败，但不能轻易言弃，明天灿烂的阳光正等待我们，待到成功之时，再对自己说：“我做到了！”那将是何等的幸福。

古今中外，功成名就的人数不胜数，但是，他们都有一个共同点：永不放弃。屈原小时候不顾长辈的反对，不论刮风下雨，天寒地冻，躲到山洞里偷读《诗经》，并从这些民歌民谣中汲取了丰富的素材，最终成为一位伟大诗人。唐代高僧玄奘，为了求取佛经原文，他从贞观三年八月离开长安，万里跋涉，西行取经，终于到达印度，历时17年，著有《大唐西域记》，为佛教和人类进步与世界文明做出了重大贡献。《简·爱》的作者夏洛蒂·勃





朗特曾经意味深长地说：“人活着，就是为了含辛茹苦。”我们都生活在苦难之中，但是总有人仰望星空。失败了就放弃，那么，会让我们离目标越来越远。

不放弃就是一种不向失败低头的勇气。它像撞击岩石的执著浪涛，它像贫瘠土地上顽强生长的嫩芽，这是一种顽强和坚韧的美，成功的希望就在顽强坚韧中冉冉升起。

当我们身处困境的时候，靠什么去战胜困难呢？首先靠决心和毅力，靠不放弃的韧性。查德威尔是一个成功横渡英吉利海峡的女性，但她不满足于现状，决定从卡特林那岛游到加利福尼亚。但到了最后一公里，不知道什么原因，她还是犹豫着放弃了，最终失败，令人为之惋惜。

健康心理加油站

成功贵在坚持不懈

没有什么是一成不变的，坚持的人就会成功。失败和痛苦是大自然对我们的严格考验，它借此烧掉人们心中的残渣，使人类这块“金属”因此而变得更加纯净。有个励志大师这样忠告我们：“命运之轮在不断地旋转，如果它今天带给我们的是悲哀，明天它将为我们带来喜悦。”

没有谁会总是顺顺利利，人生的道路是曲折和坎坷的，只有走过去才知道，失败或者成功，只是我们人生的某个驿站，哪怕100次地跌倒，我们也要101次地站起来，用一次次的失败和一次次的成功去验证我们的梦想，编织属于自己的绚丽人生。

有一个女性朋友因男友家太穷，苦恋了四年仍未能结婚，她闷闷不乐，觉得缺乏安全感。他知道了她的心思，搂紧她坚定地说：“等着吧，我会早日回来风风光光地娶你的！”他辞去工作后离开了她，他每月给她一个问候电话，却不说出他的情况，他想给她一个惊喜。谁知第十个电话他准备告诉她一个好消息时，她却先说道：“我要结婚了。”这当头一棒，让他立即傻了。原来她怀疑他的胆略与智慧，她等不及了。要知道他已是一家大集团公司的部门经理了，并准备接她去上海。婚礼那天他回来祝贺她时，只说了一句话：“鲜花慢慢开，你却放弃了。”

上述故事里，恋人间缺乏沟通和信任固然可以理解，但最重要的是，