



身心灵魔力书系——特质丛书

年轻就要敢于向一切艰难险阻，向命运抗争

抗逆力

•轻舟已过 万重山

郭龙江 / 著



中国出版集团
现代出版社



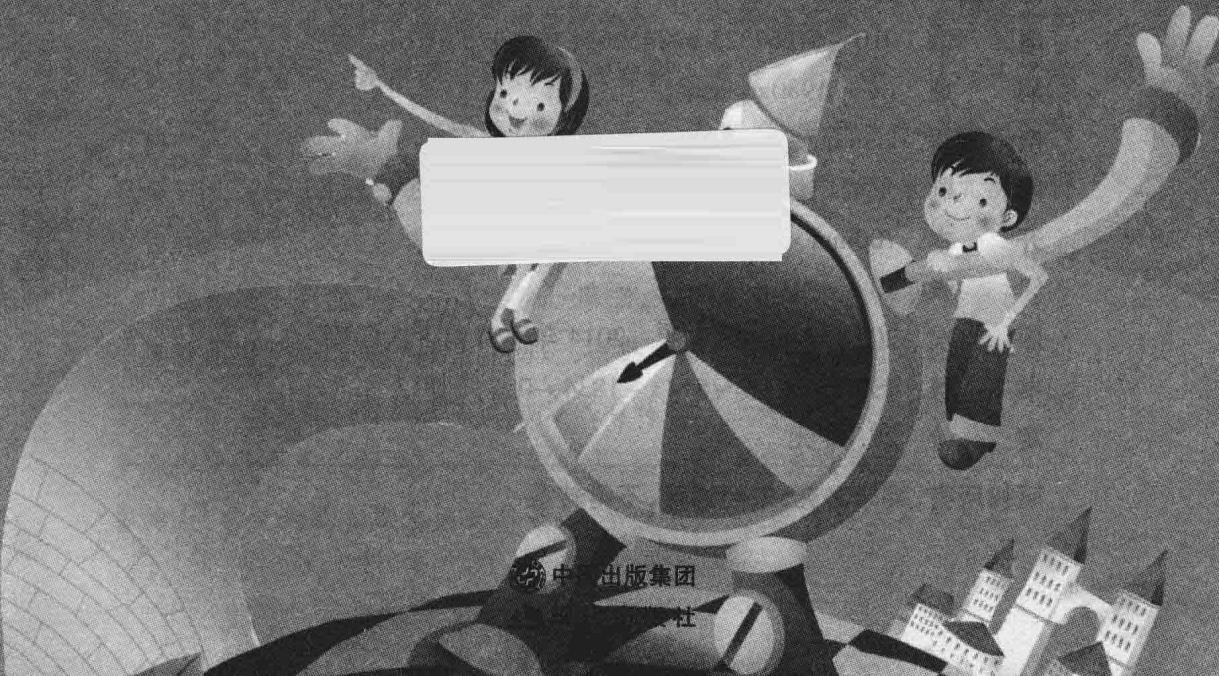
身心灵魔力书系——特质丛书

年轻就敢于向一切艰难险阻，向命运抗争

抗逆力

•轻舟已过
万重山

郭龙江 / 著



(京)中出社

社

图书在版编目(CIP)数据

抗逆力：轻舟已过万重山 / 郭龙江著. —北京 : 现代出版社, 2013.11

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1834 - 0

I. ①抗… II. ①郭… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 038779 号

作 者 郭龙江
责任编辑 王敬一
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010 - 64267325 64245264(传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 13
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5143 - 1834 - 0
定 价 27.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

长卿采长袖人长衣裳，果进长内搭长丝长带，或以青……或
唱长裳歌“美其长，是下章歌曲名。长者宁长且会其，中者不长且宜其。
长者自长者游而入连”。长者相其自长者游一长少白带断于善。”或由长
灵少白带大斯吉游个一，对相者长者游沃长坐长，善长者置游入长故，游者置

未长面，或长者面取放未而游自长更会其游长者长者

P 前言 REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

美国某大学的科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名曰“伤痕实验”：每位志愿者都被安排在没有镜子的小房间里，由好莱坞的专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子看看化妆的效果后，镜子就被拿走了。

关键的是最后一步，化妆师表示需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被不小心擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹。对此毫不知情的志愿者被派往各医院的候诊室，他们的任务就是观察人们对其面部伤痕的反应。规定的时间到了，返回的志愿者竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往粗鲁无理、不友好，而且总是盯着他们的脸看！可实际上，他们的脸上与往常并无二致，什么也没有；他们之所以得出那样的结论，看来是错误的自我认知影响了判断。

这真是一个发人深省的实验。原来，一个人在内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。同时，这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”不是吗？一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；一个叛逆的人，感受到的多是挑衅的眼

抗逆力——轻舟已过万重山

光……可以说,有什么样的内心世界,就有什么样的外界眼光。

在喧嚣的环境中,就会觉得宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人能宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心。

好不,最拿不稳拿不出放在手里的事,才叫真本事。人世间最拿不住的事,就是“感情”。每件事都必须放下,才能真正明白自己想要什么。人生路上,总有些小路子,让你觉得走过去,会更近一些,但当你走过去,你会发现,原来内心里一直堵着的,不是那条小路,而是你自己。

好比,李伟是一个热血青年,他渴望通过努力,成为一名优秀的警察。他每天早出晚归,训练体能,不断提升自己的专业技能。然而,在一次执行任务时,他不慎受伤,导致面部骨折,无法继续执行任务。家人和朋友都劝他放弃,但他没有放弃,反而更加努力地训练,最终成为一名出色的警察。他的坚持和毅力,赢得了大家的尊重和赞赏。他的人生因此变得更加精彩。

C 目录

CONTENTS

要有战胜逆境和苦境的勇气 ◎ 88 ○ 故事链接：高祖求封于项羽
逆境不可改变，但可以改变看待逆境的心态 ◎ 90 ○ 故事链接：乐毅面对逆境中的挫折 ◎ 91 ○ 风雨中成长：走入吴承恩 章三 落成然挫折，激发进取心 ◎ 92

在逆境中学会说“不要紧” ◎ 97 ○ 故事链接：孙中山与五

十日打倒自己 ◎ 98 ○ 勇苦中奋斗：想孩子首先要

学会享受 ◎ 99 ○ 勇苦中奋斗是需要智慧，智慧是需要进入

人生智慧的阶梯 ◎ 100 ○ 人生智慧：快乐地生活和快乐地用

改正自身缺陷，努力磨练自己的抗逆力 ◎ 101 ○ 成就的种子凸显，辛苦根

12 ○ 失败的种子生长而壮大，取苦中乐：虹飞霞起 ◎ 102 ○ 取苦中乐：虹飞霞起

13 ○ 取苦中乐：虹飞霞起 ◎ 103 ○ 人生智慧的阶梯是取苦

14 ○ 取苦中乐：虹飞霞起 ◎ 104 ○ 人生智慧的阶梯是取苦

逆境有限，而人的抗逆力无限 ◎ 3

逆境中的黑暗需要心中的光明来照亮 ◎ 5

正确看待终极的逆境——厄运 ◎ 7

在逆境之途为自己点一盏希望之灯 ◎ 9

逆境迷途之中需要一面催人向前的旗帜 ◎ 12

在逆境之中要恰当释放心中的失意 ◎ 15

16 ○ 会计的忧患：从宝盈惨案到

第二章 逆境往往是成功的土壤 ◎ 17 ○ 会计师的反思：从宝盈到

逆境的泥泞造就了你前进的足迹 ◎ 19

要正视成功之前的逆境 ◎ 21

正视逆境中自己出现的错误 ◎ 22

逆境中的挫折是人的晋身之阶 ◎ 24 讲师：“良言必被弃之天”宝莹

挫折是对强者的试炼 ◎ 26

挫折孕育着成功 ◎ 28

失败是通往成功的必经之路 ◎ 30

失去是逆境之行中不可避免的 ◎ 33

抗逆力——轻舟已过万重山

要用希望之光照亮逆境之途 ◎ 35

第三章 苦难是人生美丽的风景

正确看待逆境中的苦难 ◎ 39

要勇于战胜逆境中的苦难 ◎ 42

人生需要逆境,更需要逆境中的苦难 ◎ 45

用抗逆力战胜苦难,获得成功 ◎ 47

用苦难,磨炼自己的抗逆力 ◎ 49

克服逆境中的苦难,你将成为生活的强者 ◎ 51

珍惜逆境中的苦难 ◎ 54

苦难是铸就抗逆力的基石 ◎ 57

换个角度看待逆境中的苦难 ◎ 59

没有战胜不了的逆境和困难 ◎ 61

没有无穷尽的逆境 ◎ 62

在逆境中抓住磨炼抗逆力的机遇 ◎ 64

第四章 信念在挫折中闪光

时刻坚定必然成功的信念 ◎ 69

相信奇迹发生的可能性 ◎ 71

信念是抗逆力的核心 ◎ 73

坚持信念,就能看到逆境中的希望 ◎ 75

再恶劣的逆境也有希望的种子 ◎ 77

给逆境之中的自己一个走出去的信念 ◎ 79

坚定“天生我材必有用”的信念 ◎ 81

第五章 锻造永不服输的魄力

在逆境之中,坚持自己对于成功的执著 ◎ 85

要有战胜逆境和苦难的意志 ◎ 88	101 ○ 激励自己勇敢面对逆境
逆境不可改变,但可以改变看待逆境的心态 ◎ 90	101 ○ 五界激励你
乐观面对逆境中的挫折 ◎ 93	101 ○ 中不加懈怠
战胜挫折,激发进取心 ◎ 95	101 ○ 坚韧的毅力
在逆境中学会说“不要紧” ◎ 97	101 ○ 重因鼓励自己
别让想象出来的逆境打垮自己 ◎ 99	101 ○ 小脚量过大困难
有意识地训练坚强的抗逆力 ◎ 101	101 ○ 新鲜代入个人
获得“逆境情商”的能量 ◎ 104	
改正自身缺陷,努力磨炼自己的抗逆力 ◎ 107	

第六章 相信阳光一定会再来

逆境没有你想想的那么可怕 ◎ 111	101 ○ 加强对逆境的接受能力
逆境之土往往孕育着希望之光 ◎ 113	101 ○ 逆境中孕育希望
用理智去面对世界 ◎ 115	101 ○ 重此而轻彼
逆境之中,信念比食物更重要 ◎ 117	101 ○ 在逆境中看重信念
我们只能决定对待逆境的态度 ◎ 119	101 ○ 心态大的调整·渐进的转变
决不屈服于逆境 ◎ 121	101 ○ 对失望者态度的重新评估

第七章 别让压力毁了身心健康

努力锻炼身体的抗压能力 ◎ 125	101 ○ 钻炼身体
科学锻炼大脑对于逆境的适应能力 ◎ 128	101 ○ 外工置东向天
皮肤过敏和慢性疼痛是压力过重的表现 ◎ 130	101 ○ 同相替安味同和真家
压力与疾病之间的恶性循环 ◎ 132	101 ○ 压抑沮丧
压力过度对于精神健康的损害 ◎ 134	101 ○ 疾病忧患
自尊应建立在适度的压力之上 ◎ 136	
坚持到底 ◎ 142	
关爱自己 ◎ 144	

抗逆力——轻舟已过万重山

第八章 知己知彼,深度剖析压力

压力面面观 ◎ 147

抗压临界点 ◎ 149

压力触发因素 ◎ 151

压力弱势因素 ◎ 152

压力反应倾向 ◎ 153

个人压力测试 ◎ 154

第九章 未雨绸缪,抗逆更有力

孩子的压力 ◎ 177

教孩子进行压力管理 ◎ 179

学前儿童与幼儿园儿童 ◎ 181

学校重负 ◎ 183

少年的烦恼 ◎ 184

对孩子的压力管理建议 ◎ 186

孩子压力管理的7个步骤 ◎ 188

永远的压力管理 ◎ 190

被动,积极,或者被动—积极 ◎ 192

保持激情 ◎ 194

每天的清理工作 ◎ 195

家庭时间和安静时间 ◎ 196

减压假期 ◎ 197

生活压力管理 ◎ 199



第一章

在逆境中不妨微笑



人的潜力是惊人的，很多时候，你认为你承受不了的事，在你的努力下，你还是能够不费气力地承受下来。人生没有承受不了的事，相信你自己。

你还在为那

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何；因为，生活是由思想造成的。如果我们想的都是欢乐的念头，我们就能欢乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤。因此在生活中，我们应该尽量保持一种乐观的心境。然而面对逆境，这样做起来就不容易了，但是我们应该相信，在逆境之中，理性

的态度，正视的勇气，是你能够真心微笑的基础。

她在晚上又有了一个噩耗。她很在乎这个家庭，她爱着自己的丈夫，想让全家过得和以前一样。艾丽丝认为丈夫心中的阴影已经消除的，那只是时间问题。但遗憾的是，帕克的视力和听力也受到了影响。在一个阳光灿烂的早晨，当艾丽丝在院子里晨练时，艾丽丝惊讶地看着丈夫和正在踢球的儿子。在以前，儿子即使到更远的地方，他也能看到。艾丽丝什么也没有说，只是走近丈夫，轻轻地抱住他的头。

帕克说：“亲爱的，我真不知道以后会发生什么，我真想不到。”

艾丽丝的眼泪流下来了。

其实，艾丽丝早就知道这种后果，只是他们丈夫受不了打击而要求医生不要告诉他。

帕克知道自己要失明后，反而轻松多了，连艾丽丝自己也感到奇怪。

艾丽丝知道帕克能见到光明的日子已经不多了；她想为丈夫留下点什么。她每天跟自己和儿子打扮得漂漂亮亮，还经常去美容院。在帕克病

第六章 如何加权，确定优先顺序

压力量表法 ◉ 147

能量储蓄法 ◉ 149

笑脚却不中翹翹王

压力释放法 ◉ 151

压力缓解法 ◉ 153

个人压力的识别 ◉ 154

第一部分



第九章 健康管理与压力管理方案，否且未果的诉求
自然语言果味：情绪的感恩由美派上，长圆；呻吟出象
头深的感谢结果味；无效语言治疗，长舌油承欢美派
治疗师治疗，中流击穿治疗。情绪会插叶床，呻吟怕感恩
真如林立，数据林而而然。就少的感恩治疗—林羽量及
量度不新颖，中之歌魅态，呻吟治疗师森长处，丁昌容不施采
少年的温情。你真的笑脚以真知错拾长，芦苇的脉五，真意附
好孩子的压力管理建议 ◉ 186

孩子压力管理的7个步骤 ◉ 188

永远的压力管理 ◉ 190

发动、积极、或者被动—取效 ◉ 192

保持温情 ◉ 194

每天的清理工作 ◉ 195

完蛋时间和安静时间 ◉ 196

减少假期 ◉ 197

生活压力管理 ◉ 199 ★



逆境 逆境有限，而人的抗逆力无限

人的潜力是惊人的，很多时候，你认为你承受不了的事，往往却能够不费气力地承受下来，人生没有承受不了的事，相信你自己。

你还在为即将到来或正发生在自己身上的不幸而担忧吗？其实，这些困难并不像你想象的那样可怕。只要你勇敢面对，你就能够承受得了。

帕克在一家汽车公司上班。很不幸，一次机器故障导致他的右眼被击伤，抢救后还是没有能保住，医生摘除了他的右眼球。

帕克原本是一个十分乐观的人，但现在却成了一个沉默寡言的人。他害怕上街，因为总是有那么多人看他的眼睛。

他的休假一次次被延长，妻子艾丽丝负担起了家庭的所有开支，而且她在晚上又兼了一个职。她很在乎这个家，她爱着自己的丈夫，想让全家过得和以前一样。艾丽丝认为丈夫心中的阴影总会消除的，那只是时间问题。但糟糕的是，帕克的另一只眼睛的视力也受到了影响。在一个阳光灿烂的早晨，帕克问妻子谁在院子里踢球时，艾丽丝惊讶地看着丈夫和正在踢球的儿子。在以前，儿子即使到更远的地方，他也能看到。艾丽丝什么也没有说，只是走近丈夫，轻轻地抱住他的头。

帕克说：“亲爱的，我知道以后会发生什么，我已经意识到了。”

艾丽丝的泪就流下来了。

其实，艾丽丝早就知道这种后果，只是她怕丈夫受不了打击而要求医生不要告诉他。

帕克知道自己要失明后，反而镇静多了，连艾丽丝自己也感到奇怪。

艾丽丝知道帕克能见到光明的日子已经不多了，她想为丈夫留下点什么。她每天把自己和儿子打扮得漂漂亮亮，还经常去美容院。在帕克面

抗逆力——轻舟已过万重山

前,不论她心里多么悲伤,她总是努力微笑。

几个月后,帕克说:“艾丽丝,我发现你新买的套裙那么旧了!”

艾丽丝说:“是吗?”

她奔到一个他看不到的角落,低声哭了。她那件套裙的颜色在太阳底下绚丽夺目。她想,还能为丈夫留下什么呢?

第二天,家里来了一个油漆匠,艾丽丝想把家具和墙壁粉刷一遍,让帕克的心中永远有一个新家。

油漆匠工作很认真,一边干活还一边吹着口哨。干了一个星期,终于把所有的家具和墙壁刷好了,他也知道了帕克的情况。

油漆匠对帕克说:“对不起,我干得很慢。”

帕克说:“你天天那么开心,我也为此感到高兴。”

算工钱的时候,油漆匠少算了 100 元。

艾丽丝和帕克说:“你少算了工钱。”

油漆匠说:“我已经多拿了,一个等待失明的人还那么平静,你告诉了我什么叫勇气。”

但帕克却坚持要多给油漆匠 100 元,帕克说:“我也知道了原来残疾人也可以自食其力,并生活得很快乐。”

油漆匠只有一只手。

哀莫大于心死,只要自己还持有一颗乐观、充满希望的心,身体的残缺又有什么影响呢?要学会享受生活,只要还拥有生活的勇气,那么你的人生仍然是五彩缤纷的。

人的潜力是无穷的,世界上没有任何事情能够将人的心完全压制。只要相信自己,人生就没有承受不了的事。至于受老板的责骂、受客户的折磨这种小事,你还会在乎吗?

魔力悄悄话

当你适应了不幸以后,你就可以从不幸中找到幸运的种子了。

庭闻光景只空，前臣不共都累。庭闻光景只空，前臣不共都累。
赤心曾致身量尽木，碧落曾闻光微流。赤心曾致身量尽木，碧落曾闻光微流。
一念苦，又肺。好恶得失黑首也天愁，登革而部黑因，春黑首善心栗。
朝朝会疑对日明光，时时对窗一点心中有真。

逆境中的黑暗需要心中的光明来照亮

莎士比亚在他的名著《哈姆雷特》中有这样一句经典台词：“光明和黑暗只在一一线间。”一个人身处黑暗之中，你的心灵千万不要因黑暗而熄灭，而是要充满希望，因为黑暗只是光明来临的前兆而已。

清代有一个年轻书生，自幼勤奋好学，无奈贫困的小村里没有一个好老师。书生的父母决定变卖家产，让孩子外出求学。

一天，天色已晚，书生饥肠辘辘准备翻过山头找户人家借住一宿。走着走着，树林里忽然蹿出一个拦路抢劫的土匪。书生拼命往前逃跑，无奈体力不支再加上土匪的穷追不舍，眼看着书生就要被追上了，正在走投无路时，书生一急钻进了一个山洞里。山匪见状，不肯罢休，他也追进山洞里。洞里一片漆黑，在洞的深处，书生终究未能逃过土匪的追逐，他被土匪逮住了。一顿毒打自然不能免掉，身上的所有钱财及衣物，甚至包括一把准备为夜间照明用的火把，都被土匪一掳而去了。土匪给他留下的只有一条薄命。

完事之后，书生和土匪两个人各自分头寻找着洞的出口，这山洞极深极黑，且洞中有洞，纵横交错。

土匪将抢来的火把点燃，他能轻而易举地看清脚下的石块，能看清周围的石壁，因而他不会碰壁，不会被石块绊倒，但是，他走来走去，就是走不出这个洞，最终，恶人有恶报，他迷失在山洞之中，力竭而死。

书生失去了火把，没有了照明，他在黑暗中摸索行走得十分艰辛，他不时碰壁，不时被石块绊倒，跌得鼻青脸肿，但是，正因为他置身于一片黑暗之中，所以他的眼睛能够敏锐地感受到洞里透进来的一点点微光，他迎着这缕微光摸索爬行，最终逃离了山洞。

抗逆力——轻舟已过万重山

如果没有黑暗,怎么可能发现光明呢?黑暗并不可怕,它只是光明到来之前的预兆。在黑暗中摸索前行,充满光明的渴望,才是最良好的心态。如果你害怕黑暗,因黑暗而绝望,你将被无边的黑暗所淹没。相反,若你一直在心中点一盏长明灯,光明很快就会降临。

魔力悄悄话

不要诅咒目前的黑暗，你所要做的就是做好准备，去迎接光明，因为黑暗只是光明的前兆。

正确看待终极的逆境——厄运

一位名人说过：“没有永久的幸福，也没有永久的不幸。”厄运虽然令人忧愁、令人不快，甚至打击一个人几年、十几年，但厄运也有它的“致命弱点”，那就是它不会持久存在。

那些在生活中遭受接二连三打击的人，不要总是哀叹自己“命运不济”，你一定要相信：厄运不久就会远走，转运的一天迟早会到来。

宾夕法尼亚州匹兹堡有一个女人，她已经 35 岁了，过着平静、舒适中产阶层的家庭生活。但是，她突然连遭四重厄运的打击：丈夫在一次事故中丧生，留下两个小孩。没过多久，一个女儿被烤面包的油脂烫伤了脸，医生告诉她孩子脸上的伤疤终生难消，女人为此伤透了心；她在一家小商店找了份工作，可没过多久，这家商店就关门倒闭了；丈夫给她留下一份小额保险，但是她耽误了最后一次保费的续交期，因此保险公司拒绝支付保费。

碰到一连串不幸事件后，女人近乎绝望。她左思右想，为了自救，她决定再做一次努力，尽力拿到保险补偿。在此之前，她一直与保险公司的下级员工打交道。当她想面见经理时，一位多管闲事的接待员告诉她经理出去了。她站在办公室门口无所适从，就在这时，接待员离开了办公桌。机遇来了。她毫不犹豫地走进里面的办公室，结果，看见经理独自一人在那里。经理很有礼貌地问候了她，她受到了鼓励，沉着镇静地讲述了索赔时碰到的难题。经理派人取来她的档案，经过再三思索，决定以德为先，给予赔偿，虽然从法律上讲公司没有承担赔偿的义务，工作人员按照经理的决定为她办了赔偿手续。

但是，由此引发的好运并没有到此中止。经理尚未结婚，对这位年轻

抗逆力——轻舟已过万重山

寡妇一见倾心。他给她打了电话，几星期后，他为寡妇推荐了一位医生，医生为她的女儿整容，脸上的伤疤被清除干净；经理通过在一家大百货公司工作的朋友给寡妇安排了一份工作，这份工作比以前那份工作好多了；不久，经理向她求婚。几个月后，他们结为夫妻，而且婚姻生活相当美满。

这个故事很好地阐释了“厄运”的寿命，厄运不会长久，幸福随时都会来临。任何时候，都不要因厄运而气馁，厄运不会时时伴随你，阴云之后的阳光很快就会来临。

魔力悄悄话

厄运的最大弱点就是它不会长久，因此，当你正遭受厄运的打击时，一定要相信，幸福很快就会来临。