



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

舒龙江 / 著



中国出版集团  
现代出版社



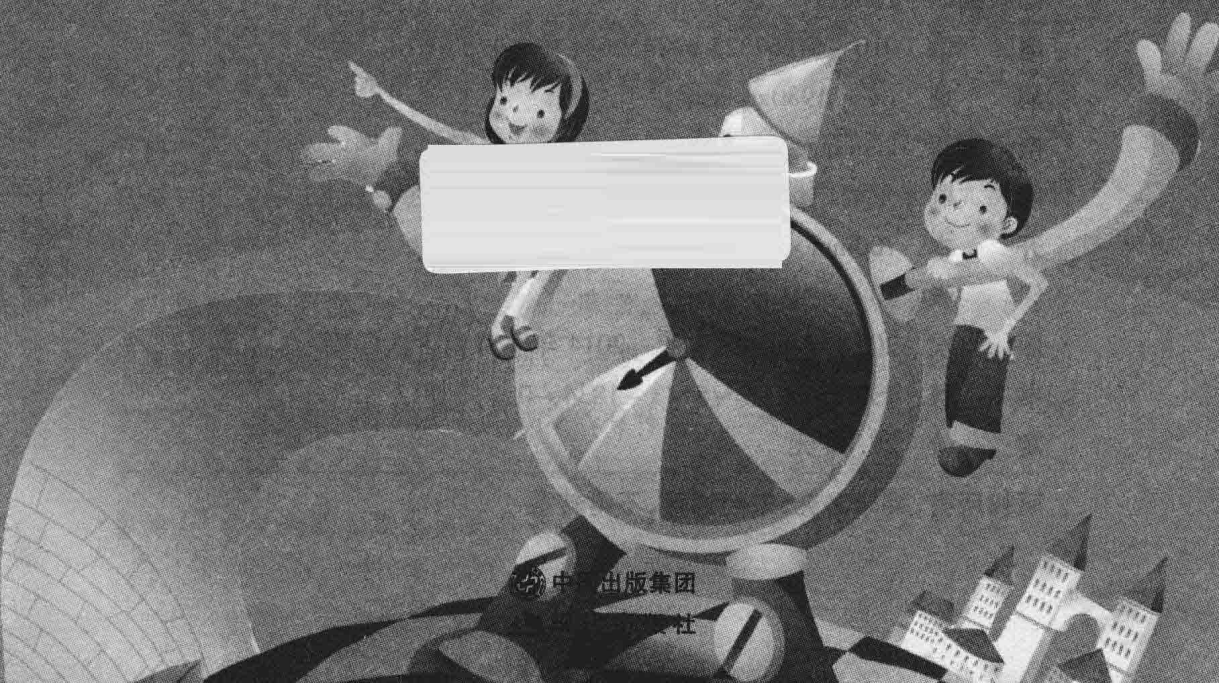
身心灵魔力书系——特质丛书

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

舒龙江 / 著



中国出版集团  
中国少年儿童出版社

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

# 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。

# C 目 录

## CONTENTS

### 第一章 在逆境中不妨微笑

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

### 第二章 逆境往往是成功的土壤

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

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

逆境不可改变,但可以改变看待逆境的心态 ◎ 90

乐观面对逆境中的挫折 ◎ 93

战胜挫折,激发进取心 ◎ 95

在逆境中学会说“不要紧” ◎ 97

别让想象出来的逆境打垮自己 ◎ 99

有意识地训练坚强的抗逆力 ◎ 101

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

逆境之土往往孕育着希望之光 ◎ 113

用理智去面对世界 ◎ 115

逆境之中,信念比食物更重要 ◎ 117

我们只能决定对待逆境的态度 ◎ 119

决不屈服于逆境 ◎ 121

## 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

科学锻炼大脑对于逆境的适应能力 ◎ 128

皮肤过敏和慢性疼痛是压力过重的表现 ◎ 130

压力与疾病之间的恶性循环 ◎ 132

压力过度对于精神健康的损害 ◎ 134

自尊应建立在适度的压力之上 ◎ 136

坚持到底 ◎ 142

关爱自己 ◎ 144

## 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，抗逆更有力量

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



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。

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前景,只是他的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,反而平静多了,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

## 第一章 知己知彼，压力管理

压力管理概论 147

压力管理概论 147

### 笑对压力不中邪

#### 第一章



压力管理概论 147

压力管理概论 147

个人压力管理 147

## 第九章 压力管理

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

压力管理概论 147

## 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，那么你的人生的仍然是五彩缤纷的。

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。

## 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。土匪见状，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湮没。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、舒适的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，女人近于绝望。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责任的义务，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,这份工作比以前那个工作好多了;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。