

青少年自我管理手册丛书

直面挫折

ZHIMIAN CUOZHE

刘士勋/主编

IP 河北出版传媒集团

花山文艺出版社



直面挫折

主编 刘士勋

Zhaimian Cuozhe

 河北出版传媒集团

 花山文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

直面挫折 / 刘士勋主编. -- 石家庄 : 花山文艺出版社, 2013.1

(青少年自我管理手册丛书)

ISBN 978-7-5511-0738-9

I. 直… II. 刘… III. ①挫折(心理学)—青年读物②挫折(心理学)—少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311141号

丛 书 名: 青少年自我管理手册丛书

书 名: 直面挫折

主 编: 刘士勋

责任编辑: 卢水淹

封面设计: 袁 野

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330号)

网 址: <http://www.hspul.com>

销售热线: 0311-88643226/33/17/21/30/31/42/43

传 真: 0311-88643233/34

印 刷: 北京市联华宏凯印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 256千字

印 张: 12

版 次: 2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-0738-9

定 价: 23.80元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前言

青少年是21世纪的希望，是社会车轮向前滚动的动力，他们能否健康地成长关系着国家明天的兴与衰，富与强。每名青少年都是一个独立的个体，社会、学校和家长只能为其尽可能地提供优越的成长环境，起到“师父领进门”的作用，而具体的个人发展、成长全靠他们自己。因此，青少年的健康成长离不开自我管理。

什么是自我管理呢？许多青少年可能会认为，自我管理就是自己洗衣服、自己做饭等日常生活琐事，把这些做好就可以啦。这种认知不能算错误，但是片面，肤浅。自我管理其实是一种综合能力，涉及青少年健康成长的方方面面，例如，青少年能否很好地控制自己的脾气，不迁怒于人；青少年遇到挫折后，是否不服输，不气馁，勇敢前进；青少年能否有自己的人生规划，有清晰明确的理想目标，并为之不懈地奋斗；青少年是否与他人和睦相处，形成良好的人际交往能力。这些问题都是青少年在成长过程中必然面对的问题，须要他们依靠自身的情绪控制能力、学习能力、应变能力等来应对。只有把自我管理好，才能健康地成长，在成长过程中拥有更多的欢乐，享受青少年阶段的美好时光！

另外，青少年养成自我管理的良好习惯，也是为未来真

正进入社会打基础。当今社会高度发展，科技日新月异，人与人之间的竞争也越来越激烈，青少年步入社会后必然会受到社会、公司等条条框框的限制与约束，适应就会得到发展，在发展中成就未来的事业；不适应，就会被淘汰，成为社会的弃儿，这其实是很简单的“优胜劣汰，适者生存”的社会发展规律。因此，青少年不具备良好的自我管理能力是万万行不通的，到头来只能抱憾终生。

鉴于青少年自我管理能力的重要性，我们编写了《青少年自我管理手册》这一套丛书，目的是为广大青少年成长提供借鉴与引导。丛书共十册，从心态、情绪、观念、自信、自强、责任等若干个方面解读、剖析青少年的成长问题，告诉他们如何才能使身心健康成长，完善自我，超越自我。

在编写本丛书的过程中，我们充分考虑到青少年阶段的学习任务较重，压力较大，而且青少年往往有着较强的逆反心理，给他们灌输较强的理论知识往往效果不佳，因此丛书采用了“故事加道理”的编写形式。所选的故事趣味性浓，吸引力强，不仅能增强青少年的阅读兴趣，让他们“乐”读，同时还能让他们在读完后掩卷沉思，明事理，这也就是几千年前大教育家孔子所说的“学而思”吧！

真心希望广大青少年在读完本丛书后，能够提高自我的管理能力，有所收获！这也不枉我们编写丛书的初衷！

编者

2013年1月



一、为失败后的成功鼓掌

1. 摔球拍的小男孩 1
2. 棋中人生 3
3. 只是滑了一跤 4
4. 卡纳利的比萨饼店 6
5. 18次退稿之后 8
6. 被第一个录取的淘汰者 10
7. 给自己买块墓地 11
8. 贝克汉姆为什么能成功 13
9. 迟到的成功晚吗 16
10. 数学家张广厚 17
11. 苏秦发愤苦读 19

12. 越王勾践卧薪尝胆 20
13. 腼腆男孩的演讲 22
14. 笨鸟慢飞 24
15. 一盆百合花拯救一颗心 26



二、人是不能被打倒的

1. 为战斗而生的小鼓手 28
2. 来自格言的力量 30
3. 郭德纲的一把辛酸泪 31
4. “泰坦尼克”号幸存者 33
5. 一个失去双腿的人 36
6. 生命涅槃的赛车手 38
7. 歌手齐秦的成名 40
8. 不会说话的伊安 41
9. 美国人米切尔的信条 44
10. 奥运金牌被剥夺之后 45
11. 人生几经失意之后 46
12. 残疾人的冠军 48
13. 一条腿长一条腿短 49
14. 体面地活下去 50

15. 幼鹰与自杀的商人	53
16. 让生命转个弯	54
17. 一根手指，撑起一座大桥	56
18. 以失误为起点	57
19. 坚强的张海迪	59
20. 巴雷尼与母亲	61
21. 司马迁忍辱著史	62
22. 和氏璧的由来	65



三、把心磨砺得更坚强些

1. 选择微笑的活着	67
2. 志当存高远	69
3. 上帝没有宠儿	71
4. 萨克斯管的诞生	72
5. 痛苦是一颗珍珠	74
6. 歌唱的勇气	75
7. 俄罗斯的孩子	77
8. 走出自卑的阴影	79
9. 诗人的命运	81
10. 把不幸踩在脚下的人	82

11. 成功的入场券	85
12. 不懂什么叫作放弃	86
13. 一条不死的肺鱼	88
14. 碰一下会死的断肠草	90
15. 小长颈鹿站起来	92
16. 失意的老人	93
17. 手机的发明者	94



四、让智慧化解磨难

1. 成功是个概率	97
2. 把困难挂到槐树上	98
3. 让心装进大海	102
4. 努力，再努力	103
5. 一只屎壳郎的启示	106
6. 核桃树受伤了	107
7. 失败是一所学府	109
8. 爱迪生的智慧	111
9. 没有不带伤的船	111
10. 保罗的木炭生意	112
11. 品尝丁香叶子的味道	113

12. 和劫匪一起高歌 115
13. 明星们摔倒在舞台上 117
14. 一语点醒梦中人 119
15. 大小母鸡争谷子 121
16. 把大事当小事看 122
17. 雨后折射的阳光很美 124
18. 碎镜片的另类用途 126
19. 被困的小虎鲨 127
20. 渔王的苦恼 129
21. 歪脖姑娘的最美姿势 130
22. 高明的驯马师 133
23. 蓝天终极猎手 134
24. 不长麦粒的小麦 136
25. 矿工求生记 138



五、把命运掌握在自己手中

1. 画家吴冠中的“肥料” 140
2. 一张纸片的命运 142
3. 麦加与麦士 144
4. 杭州盲童弹响钢琴 145

5.只给一双袜子	146
6.“省油灯”梁冠华	149
7.有希望，死神也会发抖	152
8.离开水的鱼	153
9.盲人的马拉松长跑奇迹	154
10.二月河的“锅底”法则	156
11.老总讲故事	157
12.木匠的儿子写诗	159
13.水手的儿子	161
14.摘苹果比赛	162
15.诗人拜伦的血性	163
16.穷孩子跑出世界冠军	165
17.生命没有缺陷	167
18.直面缺憾的伟人	170
19.被降职之后	171
20.挣扎，再挣扎	172
21.一条腿的摔跤冠军	174
22.轮椅上的女作家	176
23.人生还有下半场	179



一、为失败后的成功鼓掌

1. 摔球拍的小男孩

有一个小男孩，从小就酷爱打羽毛球，练就了一身不凡的球技。因此，他被选送到市少年羽毛球队。在一些地区性的比赛中，他经常获得优异的成绩。

后来，他被一位著名的教练相中，将他带入了国家青少年羽毛球队，进行更加专业的训练。

在训练的时候，教练总是安排一名身材高他半个头的队员与他对打。那名队员因为占有身高的优势，再加上发球凶猛、刁钻，因此每一次对打，几乎都是以他的失败而告终。

在接下来的三个多月的训练中，他只赢过对方寥寥几场，他的心情郁闷到了极点。有一天，教练在旁边认真地观看他俩对打。在关键时刻，对方连续几记重扣，他每次接球均失败。

终于，他抑制不住内心的失望与愤怒，把球拍狠狠地摔在地上。而后，躺倒在训练场上，掩面啜泣起来。

见此情形，教练走上前去，质问道：“你为什么要摔球拍？”

他被教练严肃的表情给震慑住了，讷讷地说：“我恨自己的技术没有长进，这么长时间总是输球……”

此时，教练脸上的神情丝毫没有放松，继续问：“难道你摔球拍便可以赢得比赛吗？”

他无言以对。

教练遂带他一起到场外散步。这时，教练说话的口气温和了下来：“当你面对一个强大的对手时，你会怎么选择呢？”

他思忖了一会儿，没有想到一个合适的答案。

教练对他解释说：“你只有三个选择：第一就是闭上眼睛，任由对方凌虐；第二就是像你刚才一样，摔掉手中的球拍，发泄内心的愤怒；还有一个，就是举起球拍，用壮士赴义的心态面对这致命一球。但是，你要记住，只有最后一个选择才有可能给你一个扳回的机会！”

说完这些话，教练头也没回地离开了。

那个晚上，他失眠了，一直在回想着教练留给他的那几句话。

他恍然大悟。在以后的训练中，他既没有选择保守和怯懦，也没有选择愤怒和浮躁，而是选择用勇气和毅力去面对对手扣出的每一个死球，并对自己技术上的失误进行认真的剖析和纠正。他的球技出现了质的飞跃。

后来，他屡屡在一些国家级和世界级的羽毛球大赛上获得优异的成绩。

启示：用壮士赴义的勇气和信心，去迎接生活和给

我们的每一个死球。即使失败了，也可以是提升我们的动力。只有这样，我们才能赢得更多成功的机会！

2. 棋中人生

诸宸下棋之余，还是个多才多艺的人，文章写得很好，绘画也有一些功底，她说：“棋手要下好分内的棋，这是职责；棋手又要下好分外的棋，这是人生。”因此，1995年，当清华大学的大门对诸宸敞开时，她毫不犹豫地选择了中文系。后来，她又带着四年的中文学分，转到经济管理系。可以说，诸宸走得一路风光，似乎有点太顺了。也许，上帝因此想送她一块磨刀石。

2000年12月在印度举行的世锦赛上，诸宸碰上了来自美洲大陆的冠军IKRUSH。“IKRUSH”译成汉语为“我摧毁——我要摧毁你！”这个名字是那样杀气腾腾，而为人、棋风一向都“和气”的诸宸却没当一回事，念着这个过于直露的名字，她甚至还笑起来。可没想到，刚进入第二盘，她就缴了械，在全部比赛的第一轮就被淘汰出局。

十多年来，诸宸经历过各式各样的比赛场面，但没有一次像这次输得如此窝囊。坐在棋桌前半晌，她才站起来，口中念念有词：“IKRUSH”——“KRUSHI”（“我摧毁”——“摧毁我”）。此后，从国外至国内，从2000年到2001年，差不多半年，她一直在咀嚼着印度闷湿的天气，还有那场仿佛还没整理好行装就溃不成军的败仗。她的心里脆弱到不敢轻易去触摸自己最亲爱的国际象棋。

又一次，诸宸坐在清华校园里上课，经济管理专业的老师讲了一个概念：“沉没成本”。比如去看电影，发现忘记带电影票了，应该重新买一张而不是再回去找，因为前边你的一切准备都已经成了“沉没成本”。由这一道理推及下棋，你可能走错了一步棋，但这已属于“沉没成本”，无法挽回，只要静下心来走好后面的棋，就算输掉也不要紧，一个比赛有十来盘棋呢，不要影响下一盘棋。诸宸把这一道理数十遍地剖析，终于走出失败的阴影，让自己放松下来。

2001年9月，她重新“整装出发”后，在几次国际赛事中连创佳绩，最辉煌的是在2001年12月的女子世界锦标赛上，荣膺自1927年第一届女子世锦赛以来的第九位世界冠军，并圆了她的大满贯梦，成为世界上第一位集世界少年、青年、成年冠军和世界团体冠军于一身之人。

启示：走在人生路上，我们也经常会有“下错棋”的时候，不要再浪费时间沉溺于后悔之中，就像诸宸一样，毅然把“沉没成本”垫在脚下，那样我们一定能攀登到新的高度。

3. 只是滑了一跤

亚伯拉罕·林肯是美国历史上最伟大的总统之一。很多人往往知道他的胜利和辉煌，却不知道他的失败和艰辛，甚至误以为他是命运的宠儿。事实上，生下来就一贫如洗的林肯，一生始终

在与挫败做斗争。以下是他进驻白宫的历程简述：

1816年，他的家人被赶出了居住的地方，他必须寻找工作以养家糊口。

1818年，他母亲去世。

1831年，他经商失败。

1832年，他竞选州议员——落选了！

1832年，他努力就读法学院，连工作也丢了，结果却是进不去。

1833年，他向朋友借了一些钱经商，但年底就破产了。接下来，他花了17年时间，才把债还清。

1834年，他再次竞选州议员——他赢了！

1835年，他订婚后马上就要结婚时，伊人却不幸去世，因此他的心也碎了！

1836年，他的精神接近完全崩溃，卧病在床六个月。

1838年，他争取成为州议会的发言人——没有成功。

1840年，他争取成为选举人——失败了！

1843年，他参加国会大选——落选了！

1846年，他再次参加国会大选——当选了，前往华盛顿特区，表现得可圈可点。

1848年，他寻求连任国会议员——失败了！

1849年，他努力实现现在自己州内担任土地局长的职务——被拒绝了！

1854年，他竞选美国参议员——落选了！

1856年，他在党的全国代表大会上，争取副总统的提名——得票不到100张。

1858年，他再度竞选美国参议员——又再度落败。

1860年，他当选美国总统。

.....

他八次竞选八次落败，两次经商两次失败，甚至还精神崩溃过一次。

好多次，他本可以放弃，但他没有放弃。也正是因为他没有放弃，后来才能成为美国历史上最伟大的总统之一。

亚伯拉罕·林肯在竞选参议员落败后，这样回顾自己艰苦跋涉过的漫长泥泞之路：“此路破败不堪又容易滑倒。我一只脚滑了一跤，另一只脚也因此而站不稳，但我回过气来告诉自己：

‘这不过是滑一跤，并不是死掉再也爬不起来了。’”

启示：林肯激励自己永不退缩的这些话，讲出了一个普遍适用的人生哲理：滑一跤，并不是再也爬不起来了。

4. 卡纳利的比萨饼店

50年前，有一个美国人叫卡纳利，他家经营着一家杂货店，但是生意一直不好。年轻的卡纳利告诉父母，既然经营这么多年都没有成功，就应该换一个思路，想想别的办法。

他家附近有几所大学，学生经常出来吃快餐。卡纳利想：附近还没有人开比萨饼屋，卖比萨饼肯定能行。他就在自家的杂货店对面开了一家比萨饼屋，把比萨饼屋装修得精巧而温馨，十分符合学生高雅而讲情调的特点。不到一年的时间，卡纳利的比