

<<赢在挫折后>>

图书基本信息

书名：<<赢在挫折后>>

13位ISBN编号：9787302268680

10位ISBN编号：7302268681

出版时间：2011-12

出版时间：清华大学出版社

作者：杜慕群

页数：397

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<赢在挫折后>>

前言

说到挫折话题，我们往往用司马迁《报任安书》的一段话进行演绎：“盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子髡脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》。

《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也”。

这段话强调人生的挫折是不可避免的，但挫折却是强者砥砺人生、成就事业的“磨刀石和垫脚石”。不知是否老天眷顾的原因，我本人的人生旅程中也充满大大小小的挫折，在求学期间有过成绩猛降的坎坷，在感情方面有过失恋的痛苦，初入职场就曾经摔得头破血流，好不容易上到管理岗位，却发现这绝不是一帆风顺的旅程。

虽然挫折一直伴随着我，但感觉每一段挫折都给了自己感悟与提升的空间。

2007年，本人在中山大学管理学院为在职MBA2006秋季学员客座讲授《管理沟通》课程。

鉴于挫折是人生历练难得的财富，为将挫折教育环节融入教学当中，在讲授沟通过程“八要素模型”当中的主体自我沟通环节时，专门添加了挫折理论自我沟通教育，强调通过挫折教育提升学员挫折容忍力，也就是现在常说的提升“逆商”。

为能与挫折教育相匹配，当时还要求每位学员以《我人生最大的一次挫折》为题撰写一篇个人挫折经历的案例。

本来这仅仅是本人教学探索的一次尝试而已，但在批阅学员作业的过程中，惊喜地发现了许多学生的案例具有许多闪光点与类同点。

所谓闪光点就是一般人所接触层面不太可能有机会了解的一些挫折，如飞行员的挫折经历；所谓类同点就是这些学员的挫折经历往往在人生不同的阶段又具有颇多相似的共同点。

批阅作业之余，精选了一些作业在该班的QQ群共享，出人意料，效果非常好！

这就是编辑这本挫折案例集最初的动机。

在撰写挫折案例过程中，不断有学生反映其实挫折案例撰写的过程就是重新揭开过去痛苦伤疤的过程，虽然过程比较伤痛，但是写完后往往有一种如释重负的感觉。

后来通过文献检索发现，这种挫折经历重现的过程其实暗含了一种心理治疗方法，即“系统脱敏疗法”（交互抑制法），是指通过情境再现方式，循序渐进的过程，逐步消除焦虑、恐惧状态及其他不适反应的一种行为疗法。

通过案例撰写，学员可以在情景再现过程中进行充分的自我认识和反省，重新面对自身长期不愿意面对的挫折情境，认识到挫折产生的主客观原因，思考如何在自我沟通过程中正确认知类似的挫折，在减轻心理焦虑与恐惧的同时，更好地应对此类挫折乃至更进一步做到避免同类挫折再次出现。

这些对心理障碍的缓释作用是本人教学初衷所没有想到的额外效果。

有了这次尝试，此后四年，本人陆续在中山大学为五届MBA在职学员讲授《管理沟通》课程时，无一例外地保留了挫折教育与挫折案例撰写的环节，大部分学员反馈情况都非常正面。

其实在教授了两届学生后，本人就曾经想将挫折案例归集出版，以便更多人能够从中学习获益。

但因业余时间有限，加上考虑到教学主题的需要，本人当时更多地精力放在了一本融合中外文化理念的《管理沟通》教材编辑上，直到2009年年底该教材在清华大学出版社正式出版，并逐步受到了国内《管理沟通》研究与教学同行的关注与好评。

本人从2010年年初正式开始筹备本书的出版，在实际编辑过程中，才发现这个案例集的编辑工作丝毫不比自己撰写一本书的工作量小，所涉及的各方面工作非常繁多。

首先是案例筛选的标准与分类确定问题。

要从300篇案例当中筛选出精品，到底以什么标准来取舍，以什么方式来分类，在初期非常难以把握；其次是文字、情节、体例需要做大量修订协调。

由于当初学员撰写案例的时候，没有限定篇幅与体例，因此有些主题非常好的案例，篇幅却比较短小，情节不够完整，或受各自文字水平限制，文笔思路不够清晰，有些案例使用了第三人称进行撰写，个别学员甚至运用了文言文。

最后，大部分案例都修订了两次，有个别案例甚至修订了五次之多。

<<赢在挫折后>>

2010年年底，本人将该选题与清华大学出版社进行沟通，很快得到了出版许可，故从2011年年初正式开始了编辑过程。

首先是确定了整本书的框架，考虑到雅俗共赏的原则，最终决定按照人生成长时间序列进行分类，即分为求学历程、感情家庭、初入职场与管理生涯四个人生的重要阶段，其中也暗含了“儒学八目”给出的“修、齐、治、平”的人生修炼顺序。

为了让读者理解挫折教育的基本理论，在全书最后一部分给出了挫折理论的重要文献综述，希望读者借此提升对挫折容忍力等概念的理解水平，并收获挫折情境、挫折认知与挫折反应等挫折过程三段论给出的提升挫折容忍力的启示。

其次是案例篇目的选择，按照收集到的四类案例比例即15%、15%、40%、30%左右进行筛选。

最后在案例体例编排方面，绝大部分按照第一人称进行修订，个别案例保留了第三人称或文言文，也算保证文风的多样性吧。

本书最终分为五个部分。

第一部分为求学历程：介绍包括在职MBA学生在内的职场精英在求学过程中的挫折案例。

第二部分为感情家庭：给出职场精英在感情（包括家庭成员与兄弟朋友之间）与个人婚姻家庭方面的挫折案例。

第三部分为初入职场：介绍职场精英在职场初期面对的挫折，这个职场初期定义为还处于职场基层岗位尚未上到管理岗位时期。

第四部分是管理生涯：介绍职场精英上到管理岗位后所遇到的挫折案例，这个时期的职场精英作为一个领导，已经开始带领一个团队为既定的目标开展工作。

在每个案例最前面均提炼了案例摘要，后面给出“大家点化”，使用古今中外名人名言提炼升华。

第五部分为挫折理论：介绍中外挫折与挫折应对的基本理论，让读者在阅读挫折案例之余，了解人生挫折的一般发展规律与应对法则，以提升读者的挫折容忍力水平。

本书的编辑过程中，本人负责了全部案例筛选以及理论部分的撰写工作，考虑到毕竟本人是理工科出身，写作素养有限，为了保证案例语言的准确性与文学性，因此邀请正在党校学习的文学硕士——我妹妹杜慕菊与刚刚大学毕业考入华南理工大学攻读研究生的侄女杜鹃鸿一起加入了编辑团队，由她们负责整本书案例的文字修订与把关。

同时在最紧张的编辑阶段，妻子范淑英也参加了相关修订与校核工作。

在本书编辑过程中，广东省省委书记汪洋同志提出了在全省建设幸福广东的倡议，并推荐了哈佛大学教授沙哈尔撰写的《幸福的方法》一书，我所在公司也开展了以幸福为专题的组织生活。

2010年年底央视与我同龄的主持人白岩松出版了一本名叫《幸福了吗》的书，该书给出了一个方法的轮廓——如何寻找幸福和信仰。

那么幸福是什么？

如何找寻幸福？

在编辑本书的过程中，我也一直在追问，当我们面对人生不如意事十之八九时，我们的人生历程其实更多的是如何面对挫折的过程。

你如何才能保持幸福的心态？

面对同样的挫折，很多人从此沉沦并萎靡不振，而有些人却能很快振作起来，并回归正常的生活轨道。

其实幸福快乐的奥秘就在你自己手中，在于你的视角、你的理解、你的心态、你的选择，换一种视角生活，以积极战胜消极，学会面对“自我反省与自我沟通”，你会发现离幸福更近一步。

希望通过本书88位职场精英的挫折情境、挫折认知与挫折反应的过程，你能够从中了解幸福的真谛，了解到其实幸福是可以通过学习和练习获得的…… 杜慕群 2011年6月20日于广州金东环大厦

<<赢在挫折后>>

内容概要

每个人的一生都要经历各种挫折，有的人在挫折中倒下，有的人却在挫折中成熟。

那么到底该如何应对挫折，提高抗压能力，让生活更美好，人生更幸福呢？

本书正是一本职场精英亲历挫折的案例故事集，也是编著者多年MBA教学过程中成果的积累，希望透过这些职场精英亲身经历挫折过程的描述，给大家以借鉴和参考。

本书尤其适合处于职业生涯初期与职业生涯中期的职场从业者阅读，一般读者也可通过本书了解自我沟通反省和应对挫折的方法，从而提高个人适应社会的能力。

<<赢在挫折后>>

作者简介

杜慕群，祖籍山西沁县，1968年出生于湖南永兴县，管理学博士，高级经济师，管理学研究员（教授级）。

现就职于广州市某国有企业，从事企业管理工作。

2004年起先后担任中山大学管理学院MBA中心校外导师、创业学院创业导师以及企业与市场研究中心特聘研究员，华南理工大学工商管理学院EMBA中心客座教授与暨南大学管理学院EDP中心客座教授，广州市科技与信息局特聘专家、广州市产权交易所特聘经济管理咨询专家。

出版专著《企业核心竞争力》与《管理沟通》，在《管理世界》与《产经评论》等杂志发表论文十余篇。

<<赢在挫折后>>

书籍目录

- 第一部分 求学历程 1-01 我的清华梦——最艰难的一年 / 2 1-02 小考和中考的挫败与高考的成功 / 6 1-03 高考失利后单纯努力的岁月 / 9 1-04 高考失常后的坚强振奋 / 13 1-05 梦断美利坚 / 17 1-06 违规代考后的自我救赎 / 21 1-07 一位波音777机长“学飞”过程经历的挫折 / 24 1-08 风雨彩虹 铿锵玫瑰 / 27 1-09 飞行机长大学初期的挫败岁月 / 33 1-10 身体疾患下的高考挫折 / 36 1-11 大学毕业前后的人生伤痛 / 40 1-12 痛苦的涅槃——纪念那失去的两年 / 43
- 第二部分 感情家庭 2-01 纪念沉痛的初恋 / 50 2-02 “80后”与父母最艰难的沟通 / 53 2-03 挫折挡不住梦想的脚步 / 56 2-04 我想我是幸运的——乙肝病毒曾经导致的绝望感 / 60 2-05 从人生的黑暗岁月中爬出来 / 64 2-06 挚友辞世带来的情绪低落故事 / 68 2-07 生活、家庭、事业孰轻孰重 / 70 2-08 投资小吃店的挫折 / 75 2-09 铁哥们儿合伙创业的挫折 / 78 2-10 高考志愿与父母的艰难沟通 / 83 2-11 曾经的家庭冷战 / 86 2-12 足球场上的挫败 / 89 2-13 当遭受挫折时我应该如何面对 / 92
- 第三部分 初入职场 3-01 谁才是真正的“老兵” / 98 3-02 职场上遭遇的第一次“滑铁卢” / 103 3-03 功亏一篑的投标历程 / 108 3-04 错位的心态 / 111 3-05 上篇：千万不要与工作恋爱 / 115 3-05 下篇：冷静地面对职场困境 / 118 3-06 废标事件的替罪羊 / 120 3-07 毕业那天，我失业了 / 124 3-08 与港资经理粤语沟通的挫败——挫折是人生良药 / 129 3-09 产假后的职场波折——挫折其实是种磨炼 / 133 3-10 淮南为橘淮北为枳 / 137 3-11 “专业户”还是“万金油”——给职场新人的启示 / 142 3-12 在工作中从来没有如此想哭 / 146 3-13 吃得苦中苦，方为人上人？——加薪未果的启示 / 152 3-14 挫折：我的晋级之路 / 157 3-15 生命与挫折 / 160 3-16 好马也吃回头草 / 164 3-17 遭遇中国式公关 / 168 3-18 一次失败的外企升职经历 / 172 3-19 “不务正业”惹的祸 / 176 3-20 追梦之路上摔的跟斗 / 180 3-21 航空管制带班主任的困惑 / 184 3-22 职场生涯中的一道坎儿 / 189 3-23 项目研发失败中的成长 / 193 3-24 快递公司优秀员工竞选的挫败 / 197 3-25 一次曲折的内部调动 / 200 3-26 职场上的“忍”字学——初入职场的路程 / 203 3-27 老国企的留守与茫然 / 208 3-28 三进朝 / 212 3-29 年轻的代价 / 215 3-30 阳光总在风雨后——纪念我的2008 / 218 3-31 团委书记例行选举的波折 / 221 3-32 汽车轮胎贴膜项目方案沟通的波折 / 224 3-33 风雨之后见彩虹——公司斗争对我的影响和启发 / 228 3-34 一次记忆犹新的工作变动 / 232 3-35 职场上高调行事的严重后果 / 235
- 第四部分 管理生涯 4-01 颠沛流离的营销拓展经历——无奈的辞职 / 240 4-02 第一次升职后的沟通困境 / 244 4-03 一次因沟通导致的失败转型 / 247 4-04 职场上飞溅的子弹 / 251 4-05 一次向上沟通的难忘教训 / 256 4-06 技术专家有口难辩，怎么办 / 260 4-07 赢了竞争，输了民意——向上看还是向下看 / 264 4-08 被动向上沟通下的外放挫折 / 269 4-09 一次年少轻狂的创业历练 / 274 4-10 一位初任项目经理难言的挫败 / 277 4-11 笑看风云——我的第一次小股东创业历程 / 282 4-12 一朝天子一朝臣？——我的工作角色转换经历的启发 / 287 4-13 沟通的力量——我是如何走出职业阴霾期的 / 293 4-14 空降兵的困惑 / 297 4-15 郭老板的惆怅：皓宇公司的改革之痛 / 300 4-16 我最终选择了离开 / 305 4-17 大股东的挫败——第一次创业经历 / 313 4-18 挫折：圣诞节两周年祭 / 317 4-19 把上面的人顶上去，才有空间往上爬——职场的感悟 / 321 4-20 一个审计经理的职业寒冬 / 325 4-21 对目标坚定不移，对挫折坚韧不拔——手机行业历险记 / 329 4-22 人员招聘过程中的郁闷历程 / 333 4-23 一次残酷的网站创业经历 / 338 4-24 我是不是没有跟上你的脚步 / 342 4-25 东北严冬的一次危险的自驾旅程 / 348 4-26 羌笛何须怨杨柳——记民营咨询企业二三事 / 351 4-27 成功合作的背后永远是有效沟通 / 355 4-28 一个卖命工作五年的优秀经理的真实报告 / 358
- 第五部分 挫折概述及其理论 5-01 挫折的含义与挫折组成成分 / 364 5-02 挫折的形成机制、条件与原因 / 367 5-03 挫折的常见分类与本书分类 / 370 5-04 挫折感和挫折阈限 / 373 5-05 西方挫折调适的ABC经典理论 / 376 5-06 中国传统挫折教育思想简述 / 382 5-07 挫折的承受力与心理防御机制 / 384 5-08 挫折应付与自我调适常用方法 / 389 后记 / 396

<<赢在挫折后>>

<<赢在挫折后>>

章节摘录

1-11 大学毕业前后的人生伤痛 案例摘要：人生最难过的莫过于全世界都背叛你，你却还要勇敢地微笑面对。

有人说生活是多情的、美好的，可有时生活又是无情的、冷酷的。

当生活和你开了个大玩笑时，我们不应过分逞强而钻入命运多舛的牛角尖。

我们应当做的是，敞开胸怀，面对现实，尘封往日之痛，使自己的内心强大，才能树立起对未来美好生活的信心。

本篇案例的主人公在大学期间经历了父亲离世、保研却被同学污蔑、考研失利等挫折，经过了无比低落的一段时间，在母亲的帮助和朋友的鼓励下，她终于在职场找到了自己的用武之地，并且实现了自己的研究生梦想。

关键词：父亲离世保研谣言考研失败在职研究生 2001年冬天，我大三。

华南名校、优秀的成绩，让我面对未来虽然隐隐忧虑，但仍是少年不识愁滋味，成日里蜷缩在宿舍，肆意地读着自己心爱的小说，为主人公的命运欢喜陇愁，丝毫没有察觉命运已经准备了几分“厚礼”，让我初尝人生的真正苦难与挫折。

电话传来噩耗 一连串的打击，始于一个电话。

清楚记得那是中午，妈妈的声音在电话里显得疲惫而低沉：“荣荣，向学校请个假，爸爸病了。”

“怎么了，妈妈，爸爸得了什么病？”

“我在电话里追问。”

“回来再说吧，比较严重。”

爸爸想你了，回来一趟吧。

“妈妈紧张的声音，让我第一时间想到了癌症。”

没有勇气再追问，放下电话，眼泪流了下来。

心里如明镜一般，不是重病，他们怎么会提出让我回去？

24个小时的火车，几乎所有醒着的时间我都流泪不止。

回来的第一天，妈妈把爸爸的病情告诉了我：肺癌，晚期，做最后的保守治疗，最多还有半年的时间。

每一个字都冲击着我的耳膜。

这是我一生流泪最多的一周，常常握着妈妈的手，希望传递一份力量给她，还没有开口，两个人眼眶同时红了。

一周后，爸爸和妈妈还是把我赶回了学校。

爸爸坚持不让我耽误学业，不答应我休学一年照顾他的请求。

随后的几个月，电话里，妈妈总是告诉我：你爸爸他为什么这么疼，都可以哼都不哼一声呢，隔壁床的大爷整天疼得闹着要去跳楼，这病太折磨人了。

你说为什么他这么一个好人，要得癌症，遭这个罪呢？

我回答不了妈妈，也回答不了自己，这样的问题我也想跟命运先生谈谈，可是他只是一味沉默。

想到爸爸的坚强与忍耐，我渐渐对自己发了狠，我不允许自己掉眼泪。

泪水要往下流的时候，我就仰起下巴，告诉自己，爸爸的女儿也是好样的，她不会轻易流泪。

爸爸过世很久以后，我都觉着人生虚幻，不敢相信，也不忍相信，一个活生生的亲人，就这么走了。

不敢相信他再也不会拉着你的手，陪你过马路；他再也不会摸着你的头，说：“孩子，下次注意就行了，一次考试失败说明不了什么。”

“他再也不会会在夏日晚饭后，走在郊区的田埂上，问：“孩子，说说看班上有哪个男生追求你？”

2010年3月4日，在爸爸60岁生日那天，我自己也有了孩子，一个天使一般的小男孩。

这样的巧合像是命运的暗示，爸爸回来了，他要通过孩子的眼睛，重新打量自己的女儿。

孩子的到来，让我在更深地理解父母之爱的同时，慢慢平复了失去父亲带给我的伤痛。

保研风波 父亲过世后，生活还在继续。

<<赢在挫折后>>

不知不觉，我已经大四，找工作的压力在年级里弥漫。

系里面有三个专业，一共有五个保送研究生的名额。

学科成绩综合评分下来，我列第六，还要进行面试。

因为对所学专业说不上喜爱，也不想妈妈再负担我读书的费用，所以没有什么压力。

平常心心态让我在面试过程中超常发挥，面试成绩第一，综合排名升至第五位。

政治学专业的一名叫关雨的女孩排到了第六。

系里面一共三个专业，包括我在内的前五名候选人都是同一个专业的。

一时间，其他两个专业的学生、老师纷纷站出来说，保送的全是一个专业的学生，这样不公平。

保送关雨似乎更能体现专业上的平衡。

理由是：三个专业的学生，老师不同，三年来评分的机制一直都不同，最后却统一选拔，统一面试，程序上首先就无法保证公平。

当时，关雨的男友张强就是我们班班长。

让我始料不及的事情开始上演，张强开始在系里散播我找老师拉关系的谣言：路上偶然遇到，对我也是形同陌路；其他两个班的同学为了维护自己班上同学的利益，也开始孤立我。

这一切让我陷入无名的压力和深切的愤怒之中。

我甚至有跑去系里面告诉所有人我不稀罕这个名额的冲动。

最后理智让我冷静下来，我跟自己说，我始终都上得了研究生，我可以靠自己考的。

事情的结果是两败俱伤。

我和关雨都没有获得那个保送名额。

系里面的解释是，研究生院后来缩减了名额，只给了四个保送名额。

关雨是一个优秀的女孩，不到半年就申请去了英国，一口气读到博士。

没有多想，原本打算找工作的我，拿起书本，决心自己考个研究生出来。

年轻气盛的我，不但想考，还想考个专业第一，想给周围的人看看，保送失败对我根本没有什么大不了。

我更想让爸爸知道，她的女儿足以让他骄傲。

考研失败 急于成功的我，焦躁不堪。

内心证明自己的冲动，让我盯住了本专业的研究生不放，复习的过程中，我又清醒地意识到自己一点不热爱这个专业。

专业书籍读起来味同嚼蜡，失去父亲的痛苦尚未完全愈合，保研失败和随后的诽谤让我长期低落，一人在外的孤独感几乎要将我吞没。

这一切让我在考试前的最后一周病倒了。

虚弱的我坐在考场，才发现虚弱的不仅仅是身体，还有意志。

我过于紧张，过于希望考出好成绩，稍微有点难度的英文题目，就让我惊慌失措，紧张到无法集中精力阅读英文试卷。

我就这样被自己打败了。

考研失败后，浑浑噩噩地我投入找工作的大潮中，心里却也有一丝安慰和侥幸，至少不用妈妈以一个人的工资养活我了，我也不去读自己并不喜欢的书了。

但是，午夜梦回，我都无法面对自己，我觉得自己是个胆小鬼，考试居然会紧张成这个样子。

这一段历史，成为我无法面对过去。

工作找得异常顺利。

毕业后，我先后去了珠海可口可乐、新浪、中远集团这些大企业。

随着阅历的增长，我渐渐原谅了自己的怯场。

但是，读书的愿望随着工作年限的增长而变得强烈。

2009年凭借自己的努力，我终于考回母校读在职研究生，读书的愿望在八年之后得以实现。

这个时候，回头看看，才发现当年的保研不成、考研失败都算不上什么要紧的挫折，甚至有些“塞翁失马，焉知非福”的感觉。

——2005年的就业形势比2002年要难很多。

<<赢在挫折后>>

如果当年读了研究生，而且是自己不喜欢的行政管理专业，也许就业都会成问题。

至于那些谣言，为什么当年我不能像弹落灰尘那样，轻轻将其抖落呢？

当你不再像20岁那样急于向世人证明你自己的时候，能够伤害你的东西就变得越来越少。

这些年来，回看那段最灰暗、孤独的岁月，我渐渐理出一些头绪：在这个世界上，如果你的内心足够强大，能够伤害你的东西就越来越少，不要让别人无谓的谣言影响你的人生。

那些来自于你并不在乎的人的匕首，并不能扎中你，你需要珍惜的是那些你爱的，并爱你的人。

成功失败都是一时的，时过境迁后，常常觉得不足挂齿。

真正无法弥补的是亲人离去的伤痛。

作者：杨荣荣 【大家点化】所有的不幸，尽管是很大的不幸，都只是片刻间的事。

需要的只是坚定，只有坚定才能熬过这不幸的一天。

——【俄罗斯】陀思妥耶夫斯基 P40-42

<<赢在挫折后>>

后记

本书成书过程中要特别感谢中山大学管理学院2006级秋季班以来各届MBA学员的帮助，本书中大部分案例来源于他们撰写的《我人生最大的一次挫折》命题案例作业。

感谢本书当中已经真实署名的各位学员，他们对待挫折反省的勇气让本人钦佩不已；同时由于挫折情境比较敏感等原因，大约还有近一半学员选择了使用笔名，他们的名单如下：曹雨、陈明权、陈春英、陈振宇、陈凤艳、段姗姗、龚晨、黄芳、何健锋、何清铧、何韞妍、邝智超、赖庆华、梁冠明、林成就、刘进、卢国伟、卢俊康、麦婕妤、欧霞、潘滴、彭丽珊、彭福英、邵子键、宋黎叶、宋玉琴、苏伟升、吴小虎、杨健、王乐、王楠、王宇、王振考、吴斐、吴俊超、武双林、徐迪、徐飞、阳勇、叶苇、张蓓蓓、赵梦菲、赵昕、郑敏、郑时应等，能够将自我最痛苦经历撰写出来，对他们而言，本身就是一种挑战与救赎。

本书成书离不开我参加工作以来的各单位的领导与同事的关心与支持，在我曾经遭遇挫折的时候，他们的开解与疏导，让我能够走出工作与生活的一次次困境，是他们平时的言传身教，让我本人对人生挫折这个永恒话题领悟甚多，真诚感恩之余，奉呈本书是对他们最好的答谢。

感谢我的导师毛蕴诗教授，他从根本上改变了我的人生轨迹，让我看清了前进的方向，也让我体会到了“知识改变人生”的道理；感谢师母文师平在日常关心之余，常常教导为人诚信为本、踏实干事的理念，让本人受益良多。

在本人业余研究学习过程中，感谢华南理工大学党委副书记张振刚教授、管理学院朱桂龙院长、黄培伦教授、李敏教授，暨南大学刘少波教授、郑英隆研究员，中山大学管理学院的徐勇副院长、李非教授、任荣伟副教授、朱仁宏副教授、汪建成副教授以及彭玉冰博士等给予了本人坚定的支持，并在与他们的日常交往中受教良多。

感谢中山大学管理学院3M（MBA / MPM / MPAcc）中心的王远怀主任与田正芳老师，华南理工大学管理学院EDP中心的许晓霞主任，是他们给予的信任与支持，让我拥有了一个分享的平台，使得本人在业余教学过程中，实现了教学相长的初衷。

本书编辑过程中参考了国内同行的成果，包括钟向阳与宋守信等专家的心理学与挫折应对方面的成果，虽然未能当面向这些专家请教，但从他们的书籍内已经收益甚多。

感谢中山大学陈春声副校长，在他与本人仅有几面之缘的情况下，为本书撰写了蕴涵深刻的序言，他的支持与鼓励将是我继续努力的持久动力。

感谢清华大学出版社的杜春杰编辑，在本书还是初步提纲的时候，第一时间给予了及时的鼓励支持，并在整个编撰过程中，提出了宝贵的修订意见，从而让本书能够按时出版。

谨将此书献给我英年早逝的父亲，在他言传身教影响下，从小开始的大量阅读，让我理解了广博的学习是我一生中最持久的欢乐。

同时感谢我母亲对我始终如一的关心支持，她时刻默默地祈福是我人生不断迈进的过程中永恒的动力源泉。

我也要感谢我的大哥慕晋、二哥慕沁、小妹慕菊以及其他亲人对我坚定的鼓励与支持。

最后我要感谢我的妻子范淑英女士，她不仅参与了本书初稿的编辑校对工作，而且承担本人的后勤支持工作，让我业余时间全心投入到书稿的编辑当中。

小儿杜泓臻虽然还在上小学五年级，但勤于阅读和写作，作为新浪精英博主，迄今已撰写了500余篇博客，他主动要求参与案例校对过程，并用稚嫩的笔触写下自己的意见，他在欣赏案例时常常发出情不自禁的微笑，让我们忘却了编辑过程中的苦与累。

本书写作过程中，虽然尽可能规避错漏，但由于时间与精力的原因，本书还存在许多不足之处，恳请各界读者提出宝贵意见，为本书后续继续完善修订与增编打下良好的基础。

本人的联系邮箱为：dumuqun@sohu.com与dumuqun@163.com。

杜慕群 2011年9月7日于广州金东环大厦

<<赢在挫折后>>

编辑推荐

杜慕群编著的《赢在挫折后——职场精英应对困境之道》分为五个部分。

第一部分为求学历程：介绍包括在职MBA学生在内的职场精英在求学过程中的挫折案例。

第二部分为感情家庭：给出职场精英在感情（包括家庭成员与兄弟朋友之间）与个人婚姻家庭方面的挫折案例。

第三部分为初入职场：介绍职场精英在职场初期面对的挫折，这个职场初期定义为还处于职场基层岗位尚未上到管理岗位时期。

第四部分是管理生涯：介绍职场精英上到管理岗位后所遇到的挫折案例，这个时期的职场精英作为一个领导，已经开始带领一个团队为既定的目标开展工作。

在每个案例最前面均提炼了案例摘要，后面给出“大家点化”，使用古今中外名人名言提炼升华。

第五部分为挫折理论：介绍中外挫折与挫折应对的基本理论，让读者在阅读挫折案例之余，了解人生挫折的一般发展规律与应对法则，以提升读者的挫折容忍力水平。

<<赢在挫折后>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>