

<<挫折是人生最好的礼物>>

图书基本信息

书名：<<挫折是人生最好的礼物>>

13位ISBN编号：9787502836436

10位ISBN编号：7502836438

出版时间：2009-12

出版时间：地震出版社

作者：孙和

页数：227

字数：219000

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>

<<挫折是人生最好的礼物>>

内容概要

没有人能给生活贴上永久顺利的标签，但不同的人面对困境的态度却各有不同。懦者尽尝烦恼，度日如年；畏者胆怯不前，锐气尽失；志者自强不息，在困境的荒野上开垦孕育出一片最有前景的沃土。

人生的风雨是立世的箴言，挫折是人生最好的礼物。

逆境并非绝境，人生“虽非尽是坦途在前，但也绝不可因一点小障碍而放弃走路”，要知道障碍过后，对于经历坎坷的脚来说，路会一点点变得平坦起来，历史告诉我们，英雄豪杰都是历经挫折才走向人生巅峰的。

<<挫折是人生最好的礼物>>

书籍目录

第一章 挫折是人生的必然 生活就是一团乱麻 苦难是必须面对的问题 失败是成功的必经阶段 不如意是人生必有的一面 人的一生会面对许多困难 谁也不可能总是一帆风顺 逆境是人生的一种必然 没有人不经挫折而成长 挫折只是一种心理状态 坎坷是人生的财富 要勇于坦然接受危机

第二章 挫折磨砺人的意志 把承受痛苦的容积放大些 打击所带来的不只是痛苦 挫折是锤炼意志的最好时机 战胜不幸是磨炼意志的过程 痛苦的磨难教会人感恩与宽容 笑对生活中的各种失败和打击 不要因挫折而低下高昂的头 不要輕易地被“拒绝”打败 不轻言放弃,不做意志薄弱者 处于逆境之中更要学会坚强 勇于面对人生中不断的逆境 逆境可以砥砺人生增长才干 成功就在于再坚持一次 挫折锻炼人更能造就人 失败与挫折助人成长

第三章 挫折是打不败信心的 挫折是打不败信心的 成功取决于坚定的自信 坚信我们一定能获得成功 困难并没有想象中那么严重 充满信心的人永远击不倒 只要去做我就一定做到最好 相信自己才是命运的决定者 建立自信的7个步骤

第四章 挫折会使人更聪明 不幸是人生难得的课堂 失败让人变得聪明 失败让智者得到教训 把自己从挫折中拯救出来 换位思考是挫折给人的智慧 挫折让人学会改变自己 挫折让人重视危机管理 挫折让人学会谨慎小心 挫折教会人不疏忽任何小事 挫折让人学会自我激励 失败让人明确奋斗的目标 挫折说:要善于激励自己 人生的逆境使人更快成长 挫折让人更努力去追赶成功 失意也是一帖清醒剂

第五章 挫折是超越自我的动力 挫折是超越自我的动力 成败的差别在于努力 将不幸变为再生的力量 失败告诉人们努力再努力 善于调节心理的失衡 要适度减轻自己的心理压力 善于克服自己的消沉与软弱 培养自己的心理承受能力 挫折让人拥有坚强的承受力 挫折教人乐观面对各种困境 挫折让人懂得勤奋和坚持 不要在挫折面前过于悲观 成功的拼搏在于心态 挫折让人调整自己的态度 积极态度的积极作用 挫折给人以最积极的心态 用积极的心态去支配自己 积极的心态让我们成为强者 换个法儿去试试 怎样的心态决定怎样的人生

第六章 挫折助人更成功 每个人都有成功的机会 没有谁能够一步登天 成功从来就没有捷径 成功的道路不止一条 挑战挫折带来的成功 凭借坚忍和耐心战胜失败 依靠智慧和能力取得成功 “跌倒再爬起来”就是成功 挫折会被你踩在脚下 挫折给人带来灵气和希望 挫折是成大事者的垫脚石 坚持下去就一定有希望 厄运终有一天会逆转 困难是走向成功的“陪练” 等待一飞冲天的机会到来

第七章 坦然面对人生的挫折 坦然面对人生中的不幸 不要盯着不幸的遭遇不放 对于失去的不要太遗憾 把困难和逆境当成财富 学会凡事多往好处想 不要让痛苦占据你的心灵 心平气和地应对生活坎坷 以平常心面对各种挫折 不要想事事都追求完美 拿得起,放得下 改造自己,从直面坎坷 看淡一时的得失成败 成功总是孕育于失败中 不妨重新再做一个梦 把忧喜分给每一个人 学会在坎坷中绽放笑颜 失败其实也是很美妙的事

<<挫折是人生最好的礼物>>

章节摘录

在平常的生活中，烦心的事就像是围着你嗡嗡乱叫的苍蝇蚊子，总是不请自来，挥之不去。例如，在单位里尽管自己始终埋头苦干，只因不会察看老板的脸色，便经常被无缘无故地批评；在与同事相处的过程中，尽管时时处处小心谨慎，只因性情耿直，便常常被大家误解；为了孩子尽管不惜一切代价，只因孩子不争气，自己经常被老师“请”去恭听训诫；回到家里本来已经疲惫不堪，但仍然清静不了，还要听老婆无休无止的唠叨……生活中这些烦恼，就像是黏黏糊糊的蜘蛛网，紧紧地缠绕住你的整个身体，使你翻不过身来；又像是无数块冥顽的巨石，一股脑地堆在了你的心头，使你透不过气来。

这些烦恼，每天都搅得你心神不宁，烦躁不安。

长期处在这样的精神压力之下，会使人失去生活的乐趣，甚至会变得对所有的事情都十分冷漠。

这种烦恼的情绪如果不能得到及时排除，还会迁移到别的事情上去，弄得满天乌云，久久难以“开晴”。

对于生活中的这些烦恼，躲是躲不开的，唯一的办法就是以一种积极的心态接受它，并且与之泰然相处。

而要做到这一点，就必须把“生活到处充满阳光”的假设，换成“生活本来就是一团乱麻”这个假设。

为什么要换一个假设呢？

这与一个人的生活预期有关，如果你认为“生活”本来就应该是“到处充满阳光”，那么，当你的头上正巧滚过一团乌云的时候，你就会觉得生活欺骗了自己，就会因大失所望而烦恼不已。

相反，如果你认为“生活本来就是一团乱麻”，你就会觉得自己所面对的这团乱麻是十分正常的，既无必要惊慌，更不值得烦恼。

为什么“生活本来就是一团乱麻”呢？

这里面的道理十分简单，因为在这个世界上挤满了各式各样的人，而这各式各样的人又都有着各自的生活目标和个人利益，并且各式各样的人还都有着各自的脾气性格和行为方式，这诸多的“各式各样”搅和在一起，必然会出现“各式各样的互相交织的矛盾和冲突，因而也就必然会带出“各式各样的”烦恼。

生活不仅仅对你一个人是“乱麻”，其实，生活对所有的人都是“一团乱麻”，因为所有的人都生活在同一个世界里。

我们没有必要抱怨生活对自己不公平，要知道，别人之所以没有像你那么多的烦恼，只是因为别人对这团“乱麻”处理得好而已。

那么，为了减少自己的烦恼，应该怎样来处理身边的“乱麻”呢？

在这里不妨向大家介绍几种方法。

第一，要耐心地梳理生活中的“乱麻”。

有人说，处理“乱麻”的最好办法，就是用“快刀”来斩，不错，古代的统治者就经常用“快刀斩乱麻”的办法来处理某些政治问题，并且收到了预期的效果。

然而，如果用“快刀”去斩生活中的“乱麻”，那就不一定合适了，因为斩断了生活的“乱麻”，也就等于斩断了生活。

处理生活中的“乱麻”，最好是耐心地去梳理，不要乱拍乱打乱扯乱拽，否则，这团“乱麻”就会越缠越乱，烦恼也就会越来越多。

第二，不要让乱麻中的小疙瘩，结在自己的心上。

有一首歌唱道：“生活就像是一团麻，常有解不开的小疙瘩。

”生活的这团“乱麻”中可以有小疙瘩，而我们却不可将这些疙瘩结在自己的心上。

因此，当生活中的疙瘩解不开的时候，我们必须千方百计地将心中的疙瘩解开，不要被乱麻缠绕住，不能脱身。

只有自己的心中解开了疙瘩，一个人才能真正从烦恼中解脱出来。

第三，将无关紧要的“乱麻”扔到一边，不必理它。

<<挫折是人生最好的礼物>>

如果你面对的是生活中的一团无关紧要的“乱麻”，那么，不妨将它扔到一边，不必理睬。因为梳理“乱麻”本身也是一件让人心烦的事。如果梳理“乱麻”所承受的烦恼，比将“乱麻”放置在一边所产生的烦恼更烦的时候，那就犯不着多此一举了。此种情况下，“视而不见，听而不闻”的态度就是最为明智的。

P3-5

<<挫折是人生最好的礼物>>

编辑推荐

此刻的你，也许正遭遇着人生最沉重的灾难，也许你现在失去了幸运之神的恩宠，但这是每一个人成长必须经历的过程。

生活不允许我们随心所欲，我们要学着去坦然承受！

每一次挫折都是一份成长的礼物，你不觉得在黑暗的角落里更容易看到阳光吗？

<<挫折是人生最好的礼物>>

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>