

<<战胜挫折的18种方法>>

图书基本信息

书名：<<战胜挫折的18种方法>>

13位ISBN编号：9787508436197

10位ISBN编号：7508436199

出版时间：2006-5

出版单位：中国水利水电出版社

作者：薛正武

页数：259

字数：187000

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>

<<战胜挫折的18种方法>>

内容概要

本书采用大量生动的事例，结合简明而实用的理论，从18个方面论述了战胜挫折、应对逆境、超越失败、扭转人生的方法，能够使读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。

本书适用于职场人士休闲阅读。

<<战胜挫折的18种方法>>

书籍目录

向逆境干杯（代序）方法1 学会以微笑迎接苦难 苦难本是一条狗 生活是苦难和幸福的统一体 以坚韧的胸怀吞咽生活的苦果 方法2 坦然面对成败 让所有的烦恼沉入水底 改变心境，勇敢面对逆境 坦言失败 方法3 做自己命运的主人 上帝救自救者 靠自己的力量改变命运 积极寻找生命的转机 你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆 你就是自己的上帝 方法4 扭转思维方向，让地狱变天堂 生活是一面镜子 甜柠檬、酸葡萄的作用 走出消极的误区 悲观会使你陷入困境 方法5 不以得喜，不以失悲 舍得，舍得，有舍才有得 把另一只鞋扔掉 凝眸生命中的得与失 呼吸是一件幸福的事 不要患得患失 忍小失谋大得 方法6 小有所屈而大有所伸 先屈方能后伸 像雪松那样弯身释重 能屈能伸真功夫 方法7 学会选择，懂得放弃 选择是一种智慧，放弃是一种美丽 懂得放弃，才会得到更多 给心灵松绑 关键B寸刻 做出正确选择 有所不力才能有所为 放弃是为了更好地拥有 有所弃，才有所为 让理想转个弯 方法8 用积极乐观的心态去行动 在沙漠中找星星 心灵的法宝 生活并不是一盘棋 凡事微笑以对 美中不足是常态 方法9 培养战胜挫折的勇气和信念 成功85%取决于信念 信念是一面旗帜 用积极的心态诠释你的过去 给别人以宽容，给自己以信心 信心是突破逆境的基础 方法10 相信你自己，世界才会相信你 肯定自我，“丑小鸭”也会变成“白天鹅” 你不会“一无是处” 脚把自卑踩得粉碎 相信自己能行 把生命的把柄交给自己 对待自己的皮格马利翁效应 方法12 走出过去的阴影 和过去说再见 把影子甩在背后 跑掉的，或许并不是大鱼 不要为打翻的牛奶哭泣 方法13 向负面情绪说再见 突破限制成长的铁圈 拥有对压力的自我控制力 抖落身上的“泥沙” 哭吧、哭吧不是罪 让宣泄挣脱心灵的枷锁 方法14 敞开心扉走出来 不必独自承受伤痛与黑暗 痛苦需要分担 “心理呕吐”减轻你的不幸 方法15 让困境成为前进的垫脚石 高傲的海燕，还是呻吟的海鸥 挫折是人生的一块“磨刀石” 跑在人生的马拉松路上，方法16 在挫折中坚强，在失败中成长 泥泞的路才能留下脚印 输得起才能赢得起 站起来比倒下去多一次 尝试和错误是进步的前提 拒绝“习得性无助” 方法17 培养坚韧的品质 耐心是金 耐心等待春天的到来 坚韧，通向成功的桥梁 方法18 坚持，坚持到最后一步 以坚持不懈的精神 打开成功之门 执善的小泥人 放弃了，怎么会成功 不要放弃成功的“临门一脚” 成功与失败经往 只有一步之差

<<战胜挫折的18种方法>>

章节摘录

方法1 学会以微笑迎接苦难 苦难本是一条狗 英国的伟大诗人弥尔顿，最杰出的诗作是在双目失明后完成的；德国的 伟大音乐家贝多芬，最杰出的乐章是在他的听力丧失以后创作的；世界级小 提琴家帕格尼尼是个用苦难的琴弦把天才演奏到极致的奇人。被称为“世界 文化史上三大怪杰”的三个奇人，居然一个是瞎子，一个是聋子，一个是哑 巴！

他们之所以有那样的成就，正是因为他们有一颗顽强的心，处于逆境而 不屈服。

科学家贝佛里奇说过：“人们最出色的工作往往是处于逆境下做出 的。

思想上的压力，甚至肉体上的痛苦，都可能成为精神上的兴奋剂。

”其 实，挫折并不可怕，可怕的是不能够正视现实。

不要感叹命运的多舛和不公。

命运向来都是公正的，在这方面失去了， 就会在那方面得到补偿。

当你感到遗憾失去的同时，可能有另一种意想不到 的收获。

但是，前提是你必须有正视现实、改变现实的毅力与勇气。

这就像一位成功者豪迈地宣称的：苦难本是一条狗，生活中，它不经意 就向我们扑来。

如果我们畏惧、躲避，它就凶残地追着我们不放；如果我们 直起身子，挥舞着拳头向它大声呵斥，它就只有夹着尾巴灰溜溜地逃走。

只 要你拥有对生命的热爱，苦难就永远而且只能是一条夹着尾巴的狗！

生命是一个循环的过程，好事变坏事、坏事变好事的情况是经常发生的 。

有时候，厄运甚至就是一种幸运，就是一种难得的契机，因为它将你推到 了不得不选择去走另一条路的地方，而你一旦踏上了这一条新路，成功可能 就在前方向你招手了。

再比如麦吉，这位耶鲁大学戏剧学院毕业的美男子，23岁时因车祸失去 了左腿之后，他依靠一条腿精彩地生活，成为全世界跑得最快的独腿长跑运 动员；30岁时，厄运又至，他遭遇生命中第二次车祸，从医院出来时，他已 经彻底绝望了——一个四肢瘫痪的男人还能干什么呢？于是他开始吸毒，醉 生梦死，可是这并不能拯救他。

一个寂静的夜晚，痛苦的麦吉坐着轮椅来到 阿里道，望着眼前宽阔的公路，忽然想起自己曾在这里跑过马拉松。

前路还 远，生命还长，他就这样把自己放逐？不！

他惊醒过来：“四肢瘫痪是无法改 变的事实，我只能选择好好活下去！

我才33岁，还有希望。

”麦吉坚定意志 ，开始了他的下一步人生。

于是他攻读了神学博士学位，并且一直帮助困苦 的人解决各种心理问题，以乐观的笑容，给那些逆境中的人们送去温暖和光 明。

芸芸众生中最大的失败者往往是那些幸运儿——出身富裕、衣食无忧的 孩子。

优越的生活和百依百顺的父母，使他们形成这样一个意识：世界是为 他们造就的。

稍有事情不顺心，他们就抱怨、仇恨，或者出走，或者犯罪， 或者选择极端的方式，甚至放弃整个世界。

只因为弦出了点问题，有些磨损 ，拉出的音不是那么和谐，他们便马上认为自己的小提琴毁了。

我们不能责 怪那些被宠坏的孩子，太优越的一切让他们连动手剥水果皮的能力都丧失了 。

命运给他们的是一只芬芳四溢的橙子，但是他们连皮都不屑剥开，于是他 们咬到的只是橙子皮，又苦又涩。

奇怪的是，在那些大报小报中，很少见到贫困的孩子因为青春期的叛逆 或一些小小的琐事离家出走。

这些生下来环境就不太好的孩子，知道怎样争 取自己的一切，根本没有时间抱怨和歇斯底里。

命运给他们的是一只样子很 丑的柠檬，而且里面是酸的。

他们乐观地说：“没关系。

<<战胜挫折的18种方法>>

我会把它做成柠檬水，在里面加些蜂蜜，会很美味。

” 所以，幸福是一种胜利，一种即使在三根弦上也能演奏出美妙乐曲的胜利。无论如何也不能把最重要的一根弦——意志——弄断了。

没有一个人命里注定要过一种失败的生活！

也没有一个人命里注定能够一帆风顺！

然而，机会是要靠自己去探索寻求，去选择把握，去牢牢地抓住。

你不是为失败才来到这个世界上的，你的血管里也没有失败的血液在流动。

你是猛狮，不要听失意者的哭泣、抱怨者的牢骚，这是可怕的瘟疫，不要被它们传染。

坚持不懈，直到成功。

你要牢牢记住这个古老的成功法则，鼓励自己坚持下去，因为每一次的失败都会增加下一次成功的机会。

这一次的拒绝就是下一次的赞同，这一次皱起的眉头就是下一次舒展的笑容。

今天的不幸，往往预示着明天的好运。

你要尝试、尝试、再尝试，像水手一样，乘风破浪。

P1-4

<<战胜挫折的18种方法>>

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>