

<<超越挫折心理学>>

图书基本信息

书名：<<超越挫折心理学>>

13位ISBN编号：9787550212275

10位ISBN编号：7550212279

出版时间：北京联合出版公司

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>

## &lt;&lt;超越挫折心理学&gt;&gt;

## 前言

任何人的成功都需要付出代价，没有人能给生活贴上永久顺利的标签，但是不同的人面对挫折的态度却各不相同。

有的人一遇到挫折就容易产生“天塌了”的感觉，而有的人却会因为遇到挑战而兴奋。

正如巴尔扎克所说：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。

” 在面对挫折时，不同人的心理机制也截然相反：有的人是应付机制，他会用种种消极的心理防御机制逃避挫折；而有的人是应战机制，挫折会激发他调动自己的种种资源和能量，最终化解并超越挫折。

可见，一个遭受挫折却依旧能含笑的人，要比一个遭受挫折就立即崩溃的人获益更多。

如果一个人超越挫折的能力很低，那么他的事业就会被扼制。

相反，如果能够超越挫折，那么他就会拥有更多的机会，事业也会如鱼得水，平步青云。

随着社会竞争的日益激烈，学业、能力、个人情感、理想、自身条件等方面都让人感受到了强烈的压力，这些压力对我们的学习和生活已经造成了深刻的影响。

如何坦然应对挫折，能否健康、积极地面对生活压力，已经成为每一个人亟待解决的重要问题。

为什么有人总能扭转逆境，赢得美好结局，而有人陷入低谷时，只会哀叹和抱怨，始终走不出黑暗的泥沼？

其实生命中的每一次挫折，都蕴藏着与之等价的利益和机会。

人人都有超越挫折的潜能，成功与否的关键只在于面对挫折的不同态度。

本书包括“积极心态的力量”、“不生气的活法”、“按下自我伤害的暂停键”、“告别焦虑的心灵处方”、“从抑郁的泥沼中走出来”等5个篇章。

书中采用大量生动的事例，结合简明而实用的理论，从挫折产生的原因、挫折对人的影响入手，总结出了数十条应对挫折的法则，讲述了人们应该如何面对挫折和人生危机时调整心境，在人生逆境中寻找内心的快乐和平静，释放以往的负面经历，听从内心的声音，论述了超越挫折、扭转人生的方法，帮助读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。

此刻的你，也许正遭受人生最沉重的灾难：升学的失败、恋爱的不幸、病残的袭击等；也许正经历着情感上的打击：自尊心受损、自信心丧失、失望苦闷……但是，逆境并非绝境，人虽非尽是坦途在前，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。

每一次挫折都是一份成长的礼物，只要学会一些心理调节的方法，我们每个人都不难超越挫折，向成功迈进。

## 书籍目录

第一篇 积极心态的力量 第一章 以积极的心态来迎接挫折无论身在何处，每天都追寻积极情绪乐观的心态给恶性循环刹车不回避有可能给我们带来愉悦感的活动在不如意中保持阳光心态用足够的度量接受不可克服的挑战用移情的办法把伤害降低到最小以适度开放的心态考虑问题凡是打不倒我们的，必会让我们更强壮快乐是成功的关键坏事有时候并不是全盘皆坏无论何时，都要用积极的力量引导自己保持自信，谁都能爆发出惊人力量任何时候都不要让自己丧失希望动力能产生积极的心态 第二章 众多的负面信息不断给我们带来麻烦不要让负面的声音为事情下定论消极心态会排斥美好事物正是“糟透了”的定义方式影响了我们消除“不可能主义”降低“我受不了主义”的影响将抵触感消弭于无形负面情绪会抹杀找回健康的希望世界接受的是我们对自己的评价将烦躁情绪消除在萌芽状态烦恼会扰乱我们内心的安宁彻底查杀身体内的冷漠病毒浮躁会使人们失去准确定位 第三章 淡化挫折，调节自身的能量走过去前面就是一片天平心灵秤杆“放松自我，适度紧张积极的暗示让生命屹立不倒用积极的心态创造光明思维用积极的自我形象来消除心中的阴影自我激励——战胜挫折最强大的内在动力控制情绪，避免不必要的失误找一个成功的形象激励自己保持一颗单纯的心，才会更快乐随时清空自己的坏情绪用自我解嘲来满足心理的平衡 第四章 改变了思维，就改变了与世界互动的模式改变了思维，就改变了与世界互动的方式把负变正其实并不难顺其自然是应对挫折的最高准则学会归零思考，不做回忆的奴隶简单的生命会更美好学会逆向思考，掌握以反求正的生存智慧学会从目标思考学会多角度思考学会正面思考，就会有幸福的人生 第五章 生活充满挫折，但战胜挫折的契机也无处不在每次挫折都孕育着成功的种子每个问题中都隐藏着一个机会在逆境中找到目标上千次的错误积淀最后成功逆境到了极点就会向顺境转化创伤带来彻底改变人生的机遇乐观者掌握了找到转机的关键危机也能带来机会唯有痛苦才能带来真正的教益打碎的镜子中也藏着机会苦难是对生命的体验痛苦是有助于我们心灵成长的养分 第二篇 不生气的活法 第一章 生气只会让事情变得更糟糕经常发怒很可能把自己搞垮用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕发怒只能让事情变得越来越糟多点雅量面对嘲笑工作中的折磨使我们不断超越自我愤怒暴露的正是你的软弱因生气而冲动，只会让自己后悔不已不拿不相干的人当出气筒不要让小事情牵着鼻子走制怒是化解不必要麻烦的良方 第二章 往好处想，终结无休止的抱怨抱怨只是推卸责任抱怨往往来自心理暗示悦纳生活中的不公平不给负面想法留有任何的余地用不着抱怨，第二名同样幸福随时都有选择快乐的权利认真地过好那些难过的日子抱怨和指责是家庭悲剧之源走进不抱怨的世界，成为“阳光使者”接受已发生的事，是克服不幸的第一步经得起责骂，不断修正自己的工作停止抱怨，拿出解决方案 第三章 不宽恕只能让愤怒持续下去停止报复，就可避免更多悲剧的发生不宽恕的人只能活在不幸中持续不断的自我折磨全因为不宽恕理解冒犯者能忍辱，就是与痛苦拉开了距离给爱一个容器，婚姻才会安全谁都不完美，关键是要学会包容缺点豁达是心灵的解药知足者能享天人之福能容人者容天下豁达可以赢得人心给别人铺个台阶，留条后路 第四章 寻找解决问题的新方法发怒不是处理困难的唯一选择停止生气，用“给予”代替“怒气”谅解才是痛苦的止损点在生气之前，不妨先了解一下真相 第五章 扭转导致愤怒的错误思维人往往会低估自己应对不幸的能力放弃你的苛刻要求接受自己的失误，但不要全盘否定自己愤怒时不要做任何决定不要将痛苦和压抑毫无理性地释放愤怒往往是因为思绪控制了行为 第六章 让你心平气和的六种技巧生气就说出来，不间接表达正视所有的情绪把工作当成信仰感恩是最好的减压方式花一些时间去和大自然亲近利用有意识的动作舒缓自己的情绪 第三篇 按下“自我伤害”的暂停键 第一章 悲伤会蒙蔽我们的心痛苦需要宣泄不让失意不断扩散心向着阳光，就不会感到悲伤认同无法摆脱的痛苦，才有活下去的勇气与其向世界“皱眉头”，不如向生活“放开眼”失恋是寻找幸福的新机会拥有乐观心态的九种方法 第二章 绝处逢生，无须把自己逼上绝路没有绝望，堵死路的是我们自己离婚不是人生的绝路失业或许是获得更大成功的关键一次错过，不代表永远出局直面孤独，从悲痛欲绝的世界中走出来在痛苦里不能自拔，只会与快乐无缘让自己时刻充满勇气找一点精神寄托，抚平伤痛我们有足够的能量去应付困难 第三章 别让嫉妒和猜疑干扰了你平静的生活你在拿别人的优点折磨自己吗嫉妒的背后是缺乏自我价值的认同尖酸刻薄只会让更多的人排斥你多疑只会让人活在不信任的痛苦里 第四章 “自我伤害”是该停下来了报复是对别人的打击，也是对自己的摧残承认自己优秀的事实放下包袱更能看到曙光从现在起，不再对自己进行否定轻如尘埃，也不必妄自菲薄看到劣势，但别抓住不

## &lt;&lt;超越挫折心理学&gt;&gt;

放杜绝自闭，沐浴群体阳光试着接纳他人消极的自我暗示为疾病打开了门狭隘是对心灵和身体的双重约束要解除“自我设限”，关键在自己 第五章 不要用内疚和后悔惩罚自己不要拿过去犯下的错误处罚自己用积极的行动消除负罪感别让内疚感成为别人的把柄错误往往是成功的开始减少后悔，好马也吃“回头草” 第四篇 告别焦虑的心灵处方 第一章 焦虑“搞砸”了我们的生活焦虑会给人带来难以忍受的不适感遵循你的心，去做自己想做的事儿焦躁不安完全是心灵的空虚所致做好今天最重要博爱：春风化雨减焦虑“钝感力”：面对挫折不过度敏感了解社交焦虑症克服社交焦虑症的规则手册克服广泛性焦虑症的规则手册 第二章 正确地看待事物积极的痛苦是人生必须接受的接受合理的冒险现实主义比悲观主义要好你是问题的解决者不要盯着不属于自己的东西不放得失看得轻一点，名利看得淡一点用平常心生活，不过分苛求得失顺天而行，不为名利所困 第三章 不要总是强迫自己人生的幸福路，就是不走极端确立自己的评判标准避免监督自己的想法不强迫自己做不想做的事不求最好，但求“最满意”健康根本无须怀疑让“强迫症”不再强迫你克服强迫症的规则手册 第四章 正确的为人处世之道在社交场合尽量展现你的笑容不自信的表现会给人极差的印象丧失自我是痛苦的根源把别人当成标准，只会失去自我学会分享，才能在需要时得到出头，出头，不要出过头人际交往之道要摒弃势利越是饱满的谷穗垂得越低 第五章 抚平过去的伤痛，保证美好的未来不再为过去的失败纠结“那些不能看开的不如遗忘不为往事悔恨，不为未来担忧不要拒绝失败宿命只是弱者安慰自己的借口打破惯性思维，不做经验的奴隶把心重新放到起点上不要抓住错误不放怀旧情绪适可而止太阳每天都是新的 第五篇 从抑郁的泥沼中走出来 第一章 从否认中觉醒，摆脱“认同”上瘾症别因追求肯定而使自己受挫勇敢地去做你害怕的事人活在自己心里而不是他人眼里我们不可能让所有的人满意面对批评，不管对错先考量一番修复心灵上那道细微的害羞伤疤没有人生来就是失败者任何时候，都不要急于否定自己自卑在于认为自己不配得到幸福把自卑还给上帝任何时候都不要忘了自我赞美别人的否定不会降低你的价值 第二章 正确评估自己，停止自我折磨把精力放在自己的优势上评估自己所拥有的能力正确看待自己不要把给自己贴上“失败者”的标签过高估计自己只会让自己失去自知总有一张可以拿得出手的牌发挥长处，但不被长处蒙住双眼别让“身份”扼杀你的未来取悦世界前先取悦自己 第三章 没有人能阻止你追求梦想和快乐困难并不能阻碍你获得快乐激情能克服前进道路上的困难再试一次就能跨过失败的沼泽地实现梦想不容易从内心找到乐观大成功来自高层次的需要 第四章 我们需要“爱”，但不依赖“爱”过分依赖爱情，也是一种病态当爱已成往事，不要在旋涡中挣扎爱你，但可以没有你依赖自我，摆脱被动的命运学会遗忘，才会真正解脱只要心在，就能战胜可怕的“爱无力”

## &lt;&lt;超越挫折心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 以积极的心态来迎接挫折 无论身在何处，每天都追寻积极情绪 困难是错综复杂的，如何运用积极的心态应对困难就显得尤为重要。

不论身在何处，面对多大的挑战和困难，当我们在准备迎战时，都应积极向上，这是迎接困难的首要态度。

综合分析人生遇到的挫折与困难，不外乎这三种情况：第一，个人问题，如经济问题、健康问题等；第二，家庭问题，如婚姻；第三，事业工作问题。

当我们在意图解决上述遇到的问题时，应首先努力的做好以下3件事情：用愚己的精神告诉自己“这没什么大不了”。

询问长辈的意见，寻找正确解决问题的方法。

善于思考，以图找到根本的原因。

或许泛泛而谈，让很多人不能理解积极心态的重要性，那么和大家分享一个积极心态者的故事，你可以深刻地了解到积极心态如何帮助人们走出困境，如何运用积极的心态解决难题从而取得最后的胜利。

华德从小家境贫寒。

在小学的时候就靠卖报纸和擦皮鞋来贴补家用，稍长一些他成为阿拉斯加一艘货船的船员。

高中毕业以后他离开家庭，成为流动工人。

他热爱赌博，和一群“生活的边缘人”——逃犯、走私犯、盗窃犯等混在一起。

华德在赌博的生活中时而赢得大把钞票，时而输得分文不剩，最后终因走私麻药物品而被逮捕判刑。这一年华德34岁。

然而，如此糟糕的华德却因为抛弃了消极的心态，开始每天积极地面对生活，从此改变了自己的一生。

内心深处的某个声音一直在告诉他：你不能再这样下去了，改变自己的行为吧，成为这所监狱中最好的囚犯。

积极的心态使得华德重新掌握了自己的命运。

他开始在狱中寻找可以使自己过得更快乐的方法。

他发现书中有他想要的答案。

他孜孜不倦地在书中寻找快乐，直至他73岁去世，都没离开这些书本朋友。

在狱中积极的生活使得华德受益良多。

良好的服刑态度，友善的为人让周围的人对其改变了看法。

在懂得电学的囚犯的帮助下，华德掌握了电学相关的知识；得当的举止言谈让他在狱中获得了一份不错的工作，他成了监狱电力厂的主管；在狱中对布朗比基罗公司经理比基罗亲切的态度，为自己出狱谋得了安身立命的地方。

华德在出狱以后得到了比基罗的帮助，积极生活的他两个月内成了工头，一年后成为了主管，最后成为了副会长和总经理。

华德在积极心态的帮助下获得了自己人生的幸福。

试想如果没有入狱，继续和边缘的人鬼混在一起，继续用消极的态度面对生活，也许就不会有他最终的辉煌。

这个故事除了告诉大家学会用积极的心态面对生活，改变人生外，更重要的是人不能用消极心态的去生活。

悲观消极的情绪是具有传染性的，你善待生活，生活也会善待你。

华德在狱中学会了用积极的心态去解决问题，最终生活善待了他，让他成为了一个有益社会的成功人士。

乐观的心态给恶性循环刹车 作家焦桐说：“生命不宜有太多的阴影、太多的压抑，最好能常常邀请阳光进来，偶尔也释放真性情。

”一个阳光的人，总是能够在生活中自由自在地挥洒，勇于选择和承担生活的责任，不受尘世的约束

## &lt;&lt;超越挫折心理学&gt;&gt;

却又深情细致；在任性与认真之间，不管是守着边缘或主流的位置，他都能在漂泊移动的生活中体悟人生。

真正的智者，总是会站在有光的地方。

太阳很亮的时候，生命就在阳光下奔跑。

当太阳落下，还会有那一轮高挂的明月。

当月亮落下了，还有满天闪烁的星星，如果星星也落下了，那就为自己点一盏心灯吧。

无论何时，只要乐观的心态还在，我们就能给生活中的恶性循环刹车。

紫霄的父母重男轻女，对女儿非常刻薄。

母亲甚至会对她说：“‘我看见你就来气，你给我滚，又有河又有老鼠药又有绳子，有志气你就去死

’”13岁的小姑娘没有哭，在她幼小的心灵里，萌生了强烈的愿望——她一定要活下去，并且还要活出一个人样来！

被母亲赶出家门，好心的奶奶用两条万字糕和一把眼泪，把她送到一片净土——尼姑庵。

紫霄满怀感激地送别奶奶后，心里波翻浪涌，难道我的生命就只能耗在这没有生气的尼姑庵吗？

在尼姑庵，法名“静月”的紫霄得了胃病，但她从不叫痛，甚至在她不愿去化缘而被老尼姑惩罚时，她也不皱眉不哭。

叛逆的个性正在潜滋暗长。

在一个淅淅沥沥的清晨，她揣上奶奶用鸡蛋换来的干粮和卖棺材得来的路费，踏上了西去的列车。

几天后，她到了新疆，见到了久违的表哥和姑妈。

在新疆，她重返课堂，度过了幸福的半年时光。

在姑妈的建议下，她回安徽老家办户口迁移手续。

回到老家，她发现再也回不了新疆了，父母要她顶替父亲去厂里上班。

她拿起了电焊枪，那年她才15岁。

她没有向命运低头，因为她的心中还有梦。

紫霄业余苦读，通过了《写作》、《现代汉语》和《文学概论》自学考试。

第二年参加高考，她考取了安徽省中医学院。

但是因为家庭的缘故，她根本无法实现大学梦。

她并没有气馁，开始默默地用笔书写自己的苦难。

1988年底，紫霄的第一篇习作被《巢湖报》采用了，她看到了生命的一线曙光，她决定要用缪斯的笔来拯救自己。

多少个不眠之夜，她用稚拙的笔饱蘸浓情，抒写自己的苦难与不幸，倾诉自己的顽强与奋争。

多篇作品飞了出去，耕耘换来了收获，那些心血凝聚的稿件多数被采用，还获了各种奖项。

1989年，她抱着自己的作品叩开了安徽省作协的门，成了其中的一员。

文学是神圣的，写作是清贫的。

紫霄勇敢地放弃了从父母手里接过的“铁饭碗”，开始了艰难的求学路。

她到了北京，在鲁迅文学院进修。

迫于生计，生性腼腆的她当起了报童。

## <<超越挫折心理学>>

### 编辑推荐

身处逆境的人，磕磕绊绊。

最终却走向了成功。

一片坦途的人，往往却迷失了前进的方向，终生与成功无缘。

走出黑暗的关键，不在于是否拥有火把，而在于行走的人的态度、信念与思维方式。

认识自我，改变心态，每个人都可以成功超越挫折，从而改变自己的人生。

王志敏编著的《超越挫折心理学》——一部教你应对挫折，内容丰富全面、方法系统实用的大型图书，本书总结了数十条应对挫折的法则，讲述了人们应该如何面对挫折和人生危机时调整心境，从而超越挫折，向成功迈进。

<<超越挫折心理学>>

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>