

<<在逆境中生存>>

图书基本信息

书名：<<在逆境中生存>>

13位ISBN编号：9787802223875

10位ISBN编号：7802223873

出版时间：2007-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：张红艳

页数：226

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>

## <<在逆境中生存>>

### 内容概要

人生不如意之事十有八九。

我们的生活中，也总是充满了风风雨雨。

但是，有些人却因经历过风雨而更见彩虹，有些人却就此沉沦下去。

相同的环境为何却有如此不同的结果呢？就是因为每个人的心境不同。

有些人坐拥万贯家财，却仍然愁眉不展；有些人口袋空空、肚子瘪瘪，却活得逍遥自在。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

”我们应该感谢生活给我们的磨炼，它让我们变得更加成熟，让我们变得更加完善。

因此，我们要学会在逆境中生存。

成长的过程总会是很痛苦的，就像蛹，在变成美丽的蝴蝶之前总是要经过痛苦的蜕变过程。

我们也是经过这样的蜕变的，只有这样，才能慢慢地长大。

逆境生存，是一种哲学。

从逆境中走出，我们才会变得更加踏实、更加智慧。

所以，就让我们走入本书之中，去体味书中的智慧吧！

## <<在逆境中生存>>

### 作者简介

张红艳，山东人士，喜欢文学，爱好音乐；喜欢挑战，爱好冒险。  
毕业后在自己深爱的城市中拼搏，体味着人生的酸甜苦辣，也阅尽了世间的百态。  
于是学会了用心去看这个社会，学会了用心去领悟人生，从而有了这本心灵的独白——《在逆境中生存》。

<<在逆境中生存>>

书籍目录

前言第1章 风雨人生路 挫折的意义 正确面对人生中的挫折 失败是通向成功的阶梯 不要放弃希望 苦难是对人生的磨炼 学会放弃 从绝境中走出第2章 战胜自己 正确认识自己 正确面对自己的缺点 挑战自我 学会欣赏自己 不要自暴自弃 莫让自己打败自己第3章 激发潜能 认识你的潜能 开发体内的潜能 超越自我 心想事成 克服内心的恐惧 .....第4章 态度决定人生第5章 扬起信念的风帆第6章 勇于行动第7章 与人结交第8章 改造你的头脑第9章 处理之道

## &lt;&lt;在逆境中生存&gt;&gt;

## 章节摘录

挫折会成为我们人生路上的绊脚石，也会成为我们前进途中的助推器，关键看你用什么样的态度去面对。

古今中外，许多成功人士都把挫折当作一笔财富，因为挫折给了他们智慧，给了他们勇气，给了他们毅力。

海明威说过：“世界击倒每一个人之后，许多人在心碎之处坚强起来。

”挫折就像是大海中的一块礁石，如果没有它，人生就不会击起美丽的浪花。

所以，在面对挫折时，我们要及时调整好自己的心态，将它由绊脚石变为垫脚石。

有人说，挫折是人生中的催熟剂，因为从挫折中走过来的人都会更加成熟、更加勇敢、更加充满智慧。

但也有的人视挫折为人生最大的不幸，因为挫折会使人意志消沉，失去斗志。

为什么同样的情况会有两种截然相反的观点呢？

因为每个人承受挫折的能力不同。

对于勇敢的人来说，挫折不但不会成为他们前进道路上的阻碍，还会成为磨砺他们，使其更加成熟和完善的一次机会。

而对于懦弱的人来说，挫折却会让他们沉入失望的深渊中去。

爱因斯坦说过：“一个人在科学探索的道路上，走过弯路，犯过错误，并不是件坏事，更不是什么耻辱，要在实践中勇于承认和改正错误。

”对于挫折，我们应该采取一种正确的心态，将其向有利的方向转化。

那么，我们应该如何来对待挫折呢？

第一，培养乐观自信的心态。

乐观是人生的一剂良药，它可以让我们以一种更加愉悦的心情来面对生活中的各种困难。

一个人的心态越乐观，那么他对困难的接受能力也就越强，他的行动也就会越积极，也就越能将问题解决。

乐观还可以防止我们产生自卑的心理。

自卑是一种消极的心态，它会让我们不相信自己、怀疑自己，让我们在面对困难时失去勇气。

而且自卑心理过重，还会让我们自暴自弃。

据调查，许多有自卑心理的人都有自杀的倾向。

因为他们的心理承受能力很弱，遇到困难就会怀疑自己。

他们行动也比较缓慢，不会像乐观的人那样积极地想办法解决问题。

另外，就是建立自信。

信心是一个人的精神支柱，它可以帮助我们更好地去面对困难。

列宁说过：“自信是走向成功的第一步。

”一个人没有信心就不能经受住生活中遇到的各种困难，就不会再有前进的动力和勇气。

一个人只要不失去信心，就没有失败，就有扭转困境的机会，就能看到希望，对前景也就更加乐观，也会以更加积极的心态去摆脱困境。

第二，正视现实，适应环境。

正视现实，就是要求我们要正确看待挫折与现实，保持良好的接触，只有这样才能够尽自己的最大能力去改造环境。

另外，就是要学会调整自己，因为外部的环境总是在不断地变化，如果我们不能根据环境的变化而调整自己，就肯定会碰壁。

这是我们避免挫折的一种办法，避免挫折也就是让我们少走弯路，让我们少犯错误。

当然，这并不是教我们逃避困难，而是说我们应该尽量让自己减少失败的机会。

我们只有根据不断变化的环境来不断调整自己的策略，才能够让自己少遭受挫折。

第三，增强承受挫折的能力。

一个人的身体虚弱，通过锻炼就可以使之强壮。

## <<在逆境中生存>>

我们的思想也是可以通过锻炼而使其强壮起来的。

一些喜欢从事冒险运动的人，他们承受挫折的能力就比常人强，因为他们通常都会面临很险恶的环境，也更加知道身临险境时该如何生存。

所以，我们可以进行一些有针对性的锻炼，比如登山、跳伞等。

而且这也会使我们的身体得到锻炼。

身体是承受艰苦生活和精神折磨的最根本的保证。

一个人的身体状况好的话，那么在生活中面对困难时就会更加有勇气。

而同一条件下一个身体虚弱的人对挫折的承受能力就会差一些。

第四，多结交一些朋友。

当一个人面临挫折的时候，他周围人的态度会对他产生极大的影响。

如果周围的人都很积极乐观，那么他自己也就变得更有勇气，可以重塑战胜困难的信心；如果周围的人幸灾乐祸、落井下石，那么他就会否定自己，不相信自己，行动也会变得迟缓消极。

另外，人类是群居动物，必须生活在一个群体中，获得信息，寻求帮助，发泄情感。

当我们遭遇挫折时，就会产生悲观、失落的情绪，而这些情绪如果可以及时发泄出来，就可以保持我们心理的平衡，有益于身心的健康发展。

而朋友会是我们一个很好的倾诉对象，他们也往往会给我们一些有益的指导，或者一些安慰，帮助我们及时调整到正常的状态中来。

第五，给自己制定正确的目标。

有时我们之所以会遇到挫折，往往是我们把自己的实力估计得过高、把目标定得过高，超过了自身的能力，最后遭遇失败。

所以，我们在给自己制定目标时一定要适度，既不能太高，也不能太低。

目标太高，实现不了，会挫伤我们的积极性；目标太低，很容易达到，也失去了自我激励的意义。

所以，制定一个正确的目标，也可以避免我们遭遇挫折。

挫折和失败是人生路上必不可少的，我们应该正确地对待，让它们向更加有利的方面转化。

只要我们心中有成功的信念，那么就会将所有的挫折踩在脚下。

让我们理智地对待生活中的风风雨雨，经历过挫折和失败，我们的人生将会更加成熟和完美。

&hellip;&hellip;

<<在逆境中生存>>

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>