

# 恰到好处的挫折



[恰到好处的挫折\\_下载链接1](#)

著者:【美】 格雷格 · S · 里德

出版者:北京时代华文书局 · 阳光博客

出版时间:2015-2

装帧:平装

isbn:9787569900217

编辑推荐：

写给在自己的世界坚定前行的人——人生由一个又一个的意外构成，而应对这些意外的方式完全取决于我们自己，并将决定我们的最终结果。

内容简介：

在挫折面前，大多数人都会停下脚步，因为挫折来临的第一个信号就足以让他们失去勇气；而另一些人则能够下定决心，去开辟一条新路径。

《恰到好处的挫折》是拿破仑·希尔基金会推出的最新作品，书中汇集了这个时代最伟大的故事，这些故事告诉我们，最伟大的人取得的最大成功与他们遭受的最大挫折仅有一步之遥；我们能够在多大程度上放慢脚步、喘口气并采用新视角，我们就有多大机会去从挫折中找到机会。

这些故事还告诉我们，人生由一个又一个的意外构成，而应对这些意外的方式完全取决于我们自己，并将最终决定我们的一生。

作者介绍：

作者简介：

格雷格·S·里德(Greg S. Reid)，同时身兼畅销书作家、受欢迎的演讲者，电影制片三个身份。里德天生就是个创业家，他的热情和精神为人所知，他擅长将复杂的情势转化为简单、易懂的概念。

他也是拿破仑·希尔成功学的继承者，出版多部相关作品，如《Napoleon Hill: The Road to Riches》、《Everything is Subject to Change》。

译者简介

王丽,资深译者，翻译有《FBI教你读心术》《FBI教你破解身体语言》《谢谢你折磨我》《一颗找回我的心》《胖是因为你吃饭太快》等。

目录: 第一篇 在最深的绝望，遇见最美的意外

- 1 每个障碍都对应一个解决方案
- 2 恰恰是你以为你想要的，阻止了你去追求你真正想要的
- 3 恰到好处的挫折
- 4 紧张的放松
- 5 在最深的绝望，遇见最美的意外
- 6 看不见的信仰
- 7 最伟大的成就，往往源自最渺小的意图
- 8 最美的生活最简单

第二篇 不要把时间浪费在别人的世界里

- 1 让我们退缩的不是失败的刺痛，而是他人的期望
- 2 “六个恐惧幽灵”
- 3 你的心会把恐惧变成现实
- 4 不要把时间浪费在别人的世界里
- 5 严严实实地将所有消极影响拒于心门之外
- 6 不怕和这个世界不一样
- 7 成为自己想要成为的样子

### 第三篇 在自己的世界坚定前行

1 所有改变，都源于对改变的强烈渴望

2 88%的世界由左脑支配

3 在自己的世界坚定前行

4 请相信，你在寻找的东西也在寻找你

5 聆听一切，但要过滤

6 我们应对挫折的方式将决定我们的最终结果

7 你所追求的都是你应得的

后记 你身体里拥有伟大的东西

• • • • • ([收起](#))

[恰到好处](#)的挫折 [下载链接1](#)

## 标签

励志

成长

挫折

心理学

好书，值得一读

生活

想读

值得一读

## 评论

映像最深刻的是这句：“在我们的内心花园中，我们不断滋养的梦想、欲望，甚至是恐惧，最终都会茁壮成长。同样的道理也适用于机会。”

-----  
书中有许多生动真实的人们战胜挫折实现逆转的例子，值得借鉴！

-----  
我的妈啊，这一大碗鸡汤，吐了

-----  
典型励志书，书中配图很美，纸质挺好的，翻起来很舒服。可能是没有真正安静下来认真读的原因，整本看完只记得一些零散的话，但是有两点希望自己能实践做到，一是，把挑战简化来寻找解决方案，要问自己：已知事实是怎样的（起点），我们在寻找怎样的解决方案（终点）。“你要相信，你在走向进步，而不是完美。只要你朝着成功前进，你就能成功”。二是，在自己的世界里坚定前行，相信自己，保持专注。

-----  
加油吧自己。

-----  
我是有多喜欢这个书名啊！恰到好处的挫折！

-----  
鸡汤洋洋洒了一地

-----  
好大一碗鸡汤。。以前的读者文摘体。

-----  
嗯。总有一些书是让我觉得不好意思开口承认是我读过的。

-----  
被这个温暖的书名吸引～看完之后，说实话并没有收获特别多，原因是不够深刻。书本因为是由许多的小故事组合而成，读起来的感觉有点像读者合集。总之，这是一本精简的温暖系的成功学书籍。

-----

任何时间段，人们都需要成功学的灌溉——从这类书豆瓣评分这么高就能看出来了。有需求就有市场，有市场就有利润啊！

-----  
被书名吸引过来的。看目录那个小标题还蛮对胃口的，其实就是讲故事的（我们都爱听故事？）成功励志书。故事本身很励志，我不知道这些热血的事情是更易发生在推崇美国梦的国土上呢还是真的只要做到那些品质就会成功（为什么一提到这个词立马联想到狗血成功学和传销？奇怪）？变得越来越“不信”，不信权威，不信反权威，不信专家，不信草根…而且读时脑海中总萦绕那个观点，你看到百分之一（万分之一或更多）人的成功，没看到剩下的死在了沙滩上。似乎看再多也没用，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。另外与其听作者念叨这些，不如寻求具体的方法论来的切实可行。

-----  
你怎么看问题会导致结果迥然不同。一切从我们的用词开始。对于可能会被其他人归为问题的东西，我更愿意称之为挑战。问题表示的是那些难以承受的阻碍，而挑战则是找到解决方案的机会。每个挑战背后都藏着一份礼物。  
看待问题的态度，决定解决问题的角度。

-----  
朋友推荐，

-----  
这本书真的是差劲偷了，堆砌了很多事例，然后下面的解释就是很平凡的鸡汤。鸡汤还不是浓浓的鸡汤，好像白水。。。

-----  
心灵鸡汤，看看就够，不是特别中意这类书。  
看完的确没有太多感觉，很多地方太呻吟了

-----  
我感觉睡眠质量明显提升了很多(´▽`)  
第一次尝试励志类鸡汤书呢，看来以后还是得睡前看这些，助眠效果极好。

-----  
是我这前半辈子太顺了，还是TM的我已经死了？

-----  
虽说是鸡汤 但是也算是方法论

-----  
连心灵鸡汤都算不上 最多是一碗鸡精水 第二本4分书

-----  
[恰到好处挫折\\_下载链接1](#)

## 书评

老罗在某次演讲中讲他还未成名前，为了实现快速致富的愿望埋头苦啃英语时，买了一百多斤励志书堆在屋里给自己当鸡血，一旦动力不足时就给自己来上一本。当时我对这个细节印象特别深刻，以致于后来每次老罗的新动态，他砸冰箱、坚持做出锤子手机等等事情时，我都自动脑补他出发...

-----  
宫崎骏的电影《龙猫》里说，生活坏到一定程度就会好起来，因为它无法更坏，用力过后才知道许多事情，坚持坚持，就过来了。你是不是也在年底寒冷又少阳光的冬日里，面对着工作、人际关系、感情方面的压力，伴随着春节的来临似乎更让人透不过气？那大抵就可以选这样的一本...

-----  
“记得小时候常梦见一个黑猩猩和一个巨大的圆形滚石，对于黑猩猩我是既爱又怕，我享受他给的安全感，惧怕他过度的热情，长大以后就再也没有梦见过他。圆形滚石带给我更多的是恐惧，是细思极恐的微妙，起初它出现只是一粒沙子大小，你越盯着它看越在意它，它就愈发变大，大到足...

-----  
毋庸置疑，无论这本书的名字是什么，封面是什么，以及插图如何精美，这就是一本励志书，彻头彻脑的励志书，但在临近旧历年的年末，我仍然一页一页翻下去了。冬日，家人小病不断，寒意逼人，春天似乎还在遥远的另外一头，手上的事堆积如山，但我仍然一页一页翻下去了。我需要...

-----  
文/暖暖蓝田  
收到《恰到好处挫折》适逢寒假，因此，在读书时有更多时间去想，是的，这本书打开了我记忆的闸门。突然的，就想起，这些年，我遇到的挫折。一、2001年11月1日中午，高中一年级的我像往常一样背着书包不急不慢去上学，突然发生了一件让我措手不及，之后直到...

-----  
《恰到好处挫折》【美】格雷格·S·里德

在读这本书之前，刚刚看完2月1日的那期《奇葩说》，主题是“人到30是该坐拥稳定的工作还是放任追求自己的梦想”。说真的，对于这种以因人而异的话题展开的疯狂辩论我向来觉得是没有多少意思的，哪有什么应该不应该，就让渴...

-----

-----  
所有和我一样经常体会到一种挫败感，或者现在正处在挫败之中的人都应该看看这本书。哪怕不是为了成功而是为了自我实现，不是为了更快乐只是为了远离忧伤。我想对于一个普通人来说，最如影随形的莫过于那无可阻挡围绕在我们身边无所不及的挫败感，这种感觉也许来源于感情受挫、...

-----

之所以读这本《恰到好处挫折》，实在是因为我刚刚好碰到难关——工作上似乎走到了死胡同，所以拿起这本书来读也多多少少有死马当活马医的意味。这本书我读了很久，所以过去了一周才写出了自己的些许感受。  
2014年我刚刚大学毕业，初生牛犊不怕虎，我选择了猎头行业。一路走...

-----

爱极了副标题，在最深的绝望里，遇见最美的意外。  
再正能量爆棚的人，也会有低落的时候，仿佛被全世界抛弃，做什么都不顺的时候。就算一遍遍告诉自己，这是暂时的，也会有隐隐的怀疑，怀疑回头看的那一天是否会来。凄冷的长夜里，你需要一碗温暖的鸡汤或者一针强劲的鸡血，告...

-----

-----  
昨天地铁旧宫站7:54，看着黑漆漆的夜幕，突然想到，原来自己早已过了陶渊明的生活，还苦苦地不知道：晨兴理荒秽，戴月荷锄归。念及此处，自己也哑然。  
等公交的时候记脚下各种办证的号码：188 2698 1589，183 4762 1592  
……各种记完后，用脚随便踩住一个数字，进行回忆，看能...

-----

-----  
对于生活中那些不期然的意外和挫折我们总是习惯性的消极相对，却不知其实对于这些挫折我们可以换种方式来进行解读。

《恰到好处的挫折》就是这样一本全新视角的书，书中共分为三个主要部分在最深的绝望，遇见最美的意外、不要把时间浪费在别人的世界里、在自己的世界坚定前行...

-----  
不管你承不承认，人都有一种自欺的思维，觉得别人的成功都是拼爹、拼脸、拼关系。哪怕人家没有这些，你也还是会把“幸运”的帽子往他头上扣。却从不愿承认他之所以能有成就是因为：才华、努力、坚持、抗压等等好的因素。越是屌丝，这样自欺的“心态”就越明显。我承...

-----  
首先被这本书吸引是因为书封面上的这句话“在最深的绝望，遇见最美的意外”。这是一本传统的励志类书籍，全书分为三个部分，通过讲述“现代手机之父”马丁.库伯，苹果创始人之一的沃兹尼亚克等各种伟大的人物的成功事例，阐明了这样一个道理——“那些取得最伟大...

-----  
看完这本书，让我想到了07年上海高考语文作文题，必须跨过这道坎。这道坎，我们可以把它广泛地称之为挫折。在面对这道坎的时候，你是准备跨过去呢，还是退缩了，犹豫不决，并且想着回头逃避呢？  
一个忍，一个坚持，一个不放弃，你的人生可能就会出现不一样的精彩。没有马丁...

-----  
书中一句话是这样说的：『就连一块砖都会想要有所作为。』这话听起来就像星爷在《少林足球》里的那句台词『做人如果没有梦想，和咸鱼有什么分别？』一时间成为新时代励志格言。五月天也有一首歌叫作《咸鱼》，『我不好也不坏，不特别出众，我只是敢不同。我的人生就是一错再错...

-----  
下半年，于我而言是相当艰难的一年，我不想过别人希望的生活，活成别人眼中的乖乖仔，也大抵是这些年越来越自我，或是说我终于发现自己一直以来都是活在别人的期许里，对太多事情都是随波逐流的心态，不知道自己真正的要什么，被自己这么多年是怎么过来的吓傻，急于找到真真的...

-----  
近几年，“第十名效应”成为越来越受关注的名词。所谓第十名效应，是说在工作事业上颇有成绩的人，往往并不是在校时期成绩非常优秀的学生，而是成绩平平。最开始，这个话题被很多人诟病为某丝逆袭，但仔细分析一下这部分学生的成长心理，就不难发现，其实第十名效应并不是个例...

-----



《恰到好处的挫折》【美】格雷格·S·里德

书中的每个章节小标题都和本书的名字一样有如一剂剂强力浓缩鸡汤，世界上到处有人在贩卖。在很多人鄙视它的同时我们又不得不承认，在人生的寒冬里我们多么需要来上这么一碗，并且需趁热喝下暖暖身子而不是等它冷了之后抱怨...

-----  
[恰到好处的挫折\\_下载链接1\\_](#)