# 学会在逆境中生活

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-07-21

*第一篇：学会在逆境中生活学会在逆境中生活人的一生可能一帆风顺，我们就要学会在逆境中生活，不管遇到什么困难和问题，只有沉着冷静的面对，这才是最好的生活方式。在人生漫长的路上，我们都有可能遇到坎坷和挫折，遇到疾病和灾难。不管生活赋予我们的是什...*

**第一篇：学会在逆境中生活**

学会在逆境中生活

人的一生可能一帆风顺，我们就要学会在逆境中生活，不管遇到什么困难和问题，只有沉着冷静的面对，这才是最好的生活方式。在人生漫长的路上，我们都有可能遇到坎坷和挫折，遇到疾病和灾难。不管生活赋予我们的是什么？我们只有勇敢面对，勇敢承受，在困难和挫折面前，在面临疾病和灾难的时候，我们不能怨天忧人，我们只有乐观的去面对它，找出最佳解决办法，即使不能解决，也不能自暴自弃，也要让生活每一天都充满阳光。看到那些脆弱的生命，一个一个失去，我就想到自己终有一天也会那样，那时候，我是一种什么心情呢？是害怕还是坦然？是欣慰还是遗憾？我想只要是坦然面对人生，就会坦然面对生命终结的那一刻。我们要学会在逆境中磨练生活的意志，顽强勇敢的面对人生，让自己活得有价值、有意义，当走完人生旅程的时候，不再有遗憾。因为，在你短短的人生中，你尽了自己最大的努力，你让自己活得精彩，活得潇洒，活得自信，活得靓丽。这样的人生，才是灿烂的人生，才是无悔的人生！

微笑面对失败和挫折是一种乐观自信,是一种勇气。微笑面对烦恼和忧愁是一种平和释然,是一种境界。我们不能否定鲜花与荆棘同在,也不能否定阳光与风雨并存,人生之不如意,时常八九。

小时候，我生活在父母温暖的翅膀下，被尽心的呵护着，少年不识愁滋味，可等到我们走入社会，才知何谓江湖的险恶、何谓人生的艰辛？其实：生活往往也是痛苦紧跟着欢乐，没有谁总是顺利，也没有谁总在谷底品尝失落，欢乐总被痛苦打断，痛苦又总被欢乐打开，人生如果没有磨难，就不配称真正的活过，人生如果没有痛苦，就不是真实的人生，而在命运的真正颠沛中，最可以看出一个人的气节。而今生活在逆境中的我将勇敢的面对生活，正视自己的人生，珍惜每一分生命，用100%的努力换取1%的希望，开开心心过好每一天，争做生活的强者，让自己的每一个脚步都洒满阳光。所以今后面对多彩的生活、复杂的人生，我要学会承受，学会以强大的心理力量把握自己，开创美好的人生，做一个生活的强者。

刹那芳华，红颜弹指老，人生如梦，醒时万事空。生命真的太脆弱，如那精美的陶瓷花瓶，不知道什么时候无意的轻轻一碰，便会哗啦啦的碎了一地。那么就让我们以最美的风姿，一个最佳的姿态去面对命运之神赋予我们的一切悲欢。

我的各位朋友，让我们用心聆听天籁圣洁的歌声，永葆一个清滑净透的灵魂，始终微笑着善待生命，享受生命，珍惜生命，超越生命，在岁月的风霜雪雨中轻松安然的走完一生的红尘！

**第二篇：学会在逆境中成长**

学会在逆境中成长————读《钢铁是怎样炼成的》有感

在暑假期间，在同学的引介下，我与它第一次邂逅，虽然只见一面，但给我留下了深刻的印象，它让我懂得了遇到困难时要用将强的毅力去面对，在逆境中茁壮的成长。它就是尼·奥斯特洛夫斯基的著作《钢铁是怎样炼成的》。书中主人公保尔·柯察金那钢铁般的毅力深深触动了我。

面对战争，有的人选择逃避，而他选择了勇往直前，为革命作斗争。在战场上，他浴血奋战，甚至不惜牺牲生命。在受重伤的情况下，他仍坚持为党为革命工作，他曾说过：“只要心脏还在跳动，那就什么也不能使我离开党。能够使我离开战斗队伍的，只有死。”这重伤战士的呼号，让我震撼。他把短短的生命献给了党，献给了集体，强烈的集体责任感让我为之钦佩，也深深地吸引了我。

面对生活，有的人浑浑噩噩，虚度光阴，遇事退缩，而他总是愈挫愈勇。在战斗中，他多次受伤，但总是强忍病痛，用他那钢铁般的毅力多次从死神手中挣脱了出来。当他全身瘫痪，双目失明，无法为国家人民效力时，他仍毫不退缩，毅然举起了新的武器——笔，通过文学重新回到了自己的队伍。多么伟大，多么坚强的意志力，在自己走投无路的时候，往往会有一道隐形的门通向成功，而拥有坚强毅力不怕挫折的人往往会找到，而保尔就做到了，他的再一次复燃让我对生活充满了希望，也给了我面对困难的毅力。

然而，谁也想不到，像这样一位如钢铁般的人物，在小时候，不认真学习功课，倔强好斗，是公认的小痞子，因为他调皮捣蛋，憎恨捉弄老师，被学校开除，这就是保尔·柯察金。但是，他之所以憎恨老师和学校，是因为他意识到学校及老师的封建迷信，而当时没有人认同他......于是，保尔开始了打工生活，他尝尽了无数的折磨，被所谓的社会革命党、社会民主党的人们摧残。但他那倔强好斗的性格使他在这摧残中磨练除了钢铁般的意志，成长为一个坚强的共产主义战士。

读完这本书，保尔的成长历程深深感动了我，让我从中学会了如何面对逆境，如何战胜困难。

奥斯特洛夫斯基说过：“钢是在烈火和急剧冷却里锻炼出来的，所以才能坚硬和什么也不怕。我们一代也是这样在斗争中和可怕的考验中锻炼出来的，学习了不在生活面前屈服。”我们现在的生活虽然衣食无忧，但在人生的路上依然会遇到挫折和逆境。在这时我们应该学会坚持，学会在逆境中成长。

面对逆境，我们不能一味的退缩，认为自己已经无路可走，而要知道在，在困境的前方，那不远的前方就是通向成功的大门，在这之前，往往是最困苦的，我们只有用坚强的毅力冲破困境。富兰克林曾说过：“能量加毅力可以征服一切”所以，我们应该坚强起来，成长起来，用毅力冲破一切艰难险阻，去迎接未来那未知的挑战，打开那成功的大门。

**第三篇：学会在逆境中成长**

学会在逆境中成长

英国诗人拜伦说过：灾难是真理的第一章程．那么就注定：真理的前面是数不尽的人生坎坷．人从出生那一道划破长空的啼哭开始，就注定要承受世事无常，承受风吹雨打．身体的强壮，可以靠外界的营养供给，而内心的坚韧，却只有在逆境和痛苦中不断历练．然而更多的时候，痛苦和灾难的范围是超乎想象的，所以我们说：痛苦之于人，犹如狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟，水舌之于心脏．别无它法，我们必须学会在逆境和痛苦中成长．在这个成长的过程中，我觉得最重要的是心态．

一位伟人说过：要么你驾驭生命，要么生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁又是骑师．著名的浪漫主义诗人李白，很多人说他的诗表现出消极和沉沦，而我个人却不这样认为，李白在仕途遭受严重挫折的时候，依然乐观，豁达，写出了＂人生得意须尽欢，莫使金樽空对月．天生我才必有用，千金散尽还复来．＂的千古名句．念起他的＂将进酒＂，至今我都能感受到他那种豪迈的气概．试想一下，在那种封建权贵当道的社会里，他已经被排除在仕途之外，一个文人还能做什么？乐观面对，写诗抒发胸怀，不啻为一种最好的心态调节手段．这不是放弃，更不是消极，如果当时能有中国现在这样的大好时局，我相信：李白有可能是出色的儒商，也有可能是者优秀的领导人．而在那样的年代，乐观的心态仍然造就出了一代诗仙．面对逆境，每个人都难免产生不愉快，甚至沮丧／自卑，而唯有乐观积极的心态，才能使你在逆境中迅速成长起来．

要学会在逆境中成长，我觉得最关键的就是不断重温自己的人生目标，大而言之，就是理想．世事沧桑，变幻莫测，每个人生下来都好比一块石头，各自有各自的形状，各自有各自的棱角，然而在岁月长河的不断冲刷下，绝大多数石头都会被磨去棱角．就好比面对无数的艰辛坎坷，有的人一蹶不振，有的人甚至甘于平庸，人们早已疲惫得忘了追寻自己的梦想．古罗马哲学家塞涅卡这样形容那些忘记理想的人：＂有人活着没有任何目标，他们在世间行走，就像河中的一棵小草，他们不是行走，而是随波逐流．＂目标是一切行动的前提，每个人都有自己的人生目标，然而在逆境中，许多人丢失了自己的人生理想．所以不断重温自己的人生理想，是学会在逆境中成长的关键．理想，能唤醒人，调动人，塑造人．我们的伟大领袖毛泽东在遵义会议前倍受打压，一般人可能早就放弃了，是什么让他一直坚持下去呢？就是他坚定的人生目标和伟大的共产主义理想，正因为这样，一切的困难都成为了他成功的试金石，他带领全国人民成立了新中国，铸就了不朽的功勋．所以，当你在逆境中挣扎，甚至被痛苦折磨得快要窒息的时候，请你不断重温自己的人生目标．

学会在逆境中成长，还要学会忍耐．＂说苑．丛谈篇＂中写到：能够忍耻的安全，能够忍辱的可以生存．其实不仅如此，我想告诉大家：忍能成金．忍耐可以使人身心成熟，事物是不断发展变化的，一个人的成功必须具备天时／地利／人和，缺一不可．身处逆境，只能说明你时机未到，因此，绝不能被眼前的痛苦和困难吓倒，而要忍受住它们的考验，以待机会的来临．昔日韩信受＂胯下之辱＂的时候

显示了巨大的忍耐力，尔后才官拜淮阴侯．司马迁虽受酷刑，却有超人的忍耐力，经受住生理上和心理上的双重打击，完成了旷世之作＂史记＂．老子曰：大直若屈，大巧若拙，大辩若讷．因此，身处逆境时，应通晓时事，沉着待机，这才是聪明的做法．

学会在逆境中成长，就要学会坚持。我认为在通往成功的路上，别无他法，惟有持之以恒．其实，除了天生残缺的人以外，上天对这个世界上所有的健全人都是绝对公平的，可为什么有的人能够成功，有的人却一败涂地呢？我想关键在于你是否坚持．坚持是一种高贵的品行，成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久？你知道保险行业如何评定一个业务员的优劣吗？就是看他能否坚持．上门推销保险是一项难度非常大的工作，好的业务员他会不厌其烦，坚持不懈，直至你开始接受他的观念，而平庸的甚至失败的业务员，则在一次两次，最多三次不行以后愤然离去，殊不知也许再试一次机会就会垂青于他．逆境谁都会遇到，但只要你持之以恒，我相信没有困难可以挡住你成功的步伐．

说了这么多，我又要引用一句名人的话，爱默生说：＂每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子．＂面对逆境，只要你及时调整心态，时刻重温自己的人生理想，学会忍耐，持之以恒，逆境就会成为一种宝贵财富，成为提升你能力和见识的源动力．从而，你会在逆境中成长／蜕变，最终迈向成功．

**第四篇：学会在逆境中生存**

ㄍ学会在逆境中生存》

--------逆 商 决定成败

我曾看过一篇题目为《心境的魔力》的文章。大意为一个名为雅克·弗兰克的精神博士曾经在纳粹集中营被美军关押了许多日子，饱受凌辱。

弗兰克曾经绝望过，因为在那里只有屠杀和血腥，没有人性，没有尊严。那些持枪的人，都是野兽，他们可以不眨眼的屠杀一位母亲、儿童或者老人。他时刻都生活在恐惧中，这种对死的恐惧让他感到一种巨大的精神压力。集中营里，每天都有许多人因此而发疯的。弗兰克知道，如果自己不控制好自己的精神，恐怕也难以逃脱精神失常的厄运。

有一次弗兰克随着长长的队伍到集中营的工地去劳动。路上，他产生了很多奇怪的想法：晚上能不能活着回来？是否能吃上晚餐？鞋带断了，能不能找到一根新的？这些想法让他感到厌倦和不安。于是，他强迫自己不再想这些倒霉的事，而是幻想自己在前去演讲的路上。他来到一间宽敞的教室中，他精神饱满的发表演讲。

他的脸上慢慢浮现出了笑容。弗兰克知道，这是久违的笑容。当知道自己会笑的时候，弗兰克就知道，他不会死在集中营里，他会活着走出来。当弗兰克从集中营中被释放出来时，他显得精神很好，他的朋友不敢相信，一个人可以在魔窟中保持年轻。这就是心境的魔力。有时候，一个人的精神可以击败许多厄运。因为对于人的生命而言，要存活，只要一食、一钵水足矣。但要存活下来，并且要活的精

彩，就需要有宽广的心胸，百折不挠的意志和化解痛苦的智慧。从这个故事中我又获取一个感悟。人不是活在物质里，而是活在自己的精神里。如果精神垮了，没有人能救得了你，包括所谓的上帝。大家都知道这个道理：温室的花朵是不会鲜艳的，是不会芳香扑鼻的。逆境促使人生存，促使人奋进。我们应该学会在逆境中看到希望。因为希望是人类思想中积极、清明、重要而且必须的一部份，希望不仅给我们力量，让我们撑过困境，更可扭转逆势。希望不仅让生命变得容易承受，更让它变成一场精彩的球赛，人人都想再打一次——赢得胜利！

哲学家沙特曾说：“人类的生命就是从绝望的另一个极端展开的。”当我们身处最恶劣的环境，面临终极的绝望时，我们没有别的选择，只能拥抱真理，昂首前望，开始爬出深渊。

逆境是我们最好的老师，我们可以从逆境学到：

（一）让我们的眼界澄清

逆境强迫我们去正视自己的生活与生活型态，要我们放弃过时的、不合适的希望，去摆脱阻止我们前进的依赖心理，更要摒除那些除了满足自我以外，毫无用处的自欺欺人想法。

（二）让我们以全新的方式成长

暴风雨比起晴空万里，当然更能唤起人们的警戒心。从内心深处，我们会发现更多的耐心、毅力、勇气以及意志。即使我们确定已经没有资源可以利用时，仍然可以再发掘出另外的力量。试试看吧！

（三）让我们体会同理心的可贵

有人会比那些了解无家可归之苦的人，更愿意打从心底去帮助无家可归者，只有曾受难的人才能深切体会其中的痛。挫败带给我们的，是非常可贵的怜悯心。

（四）教导我们普遍的真理：生命本来就不公平

人们总是太早离开人世；彼此相爱的夫妻总是因争执而分离；大企业集团总是并吞小公司，让无辜的职员饱尝失业之苦；学校活动时总是由其他人出风头。我们小时候总是天真地以为生命应该是无忧无虑，正义总能赢得胜利——唯有让我们早一点认清事实并非如此，我们才能享受较轻松的人生。

希望我们能够正确对待逆境，能够在逆境中不断崛起。请记住：绝望只能让你更加绝望，它与事无补，而希望却常常让你柳暗花明，让你走向成功。

**第五篇：学会在逆境中生存**

学会在逆境中生存

----读《鲁滨孙漂流记》有感生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。这是我学习了《鲁滨孙漂流记》后最深的感悟。

《鲁滨孙漂流记》是被誉为“欧洲小说之父”的英国作家丹尼尔.笛福所写的一部长篇小说。故事讲述了主人公鲁滨逊，放弃了富裕而舒适的生活，开始了他惊心动魄的航海生活。在一次航海中，不幸遇难，船上的人都葬身海底，惟有鲁宾孙漂流到一个孤岛上，幸免于难。只身来到孤岛上的他为了生存，只得过起了荒凉的野外生活。但凭着他的毅力和智慧，鲁滨孙不仅建造了属于自己的住所，还拥有了自己的小牧场和农田。并且他搭救了一个野人，和他朝夕相处，使他也变得文明，友善。最后，在岛上孤独生活了28年，并历经千辛万苦的鲁滨孙终于回到了故乡。

拜读完这部小说后，我不仅对作者独特的写作手法和丰富的想象力大为赞叹，更对鲁滨孙在面对磨难时所表现出的刚毅，坚强不屈的品格钦佩至极。

我记得鲁滨逊曾经这样说道：“我的脾气是要决心做一件事情，不成功决不放手”、“我会尽力而为，只要我还能划水，我就不肯被淹死，只要我还能站立，我就不肯倒下！”相比之下，哪些遇到挫折就退缩的人来说，鲁滨孙是多么坚强，勇敢！

现在，很多人都只想满足于现状，不肯奋勇前进。最好是自己不经过任何\*\*就能获得幸福的生活，但他们却不知道没有经过大风大浪的人是经不起任何打击和挫折的。有些人虽经过了一番考验得到了自己想要的东西，可一旦东西失去了，他们就再也振作不起来了。因为他们怕再一次为遇到难解决的问题而大费周折。

不仅如此，现在大多数的孩子都是独生子女，很多家长都视子女为掌上明珠，不要说是冒险，经历挫折磨难了，就是连家务活也不一定会让孩子做。

就说我吧。作为独生子女的我备受家人的宠爱，从来都是衣来伸手，饭来张口的。就连洗条被子我都是笨手笨脚的。更别说像鲁滨孙那样自食其力地生活了。

读完这本书，我也常常问自己：“如果我像鲁滨孙那样在大海中遭遇到风暴，我能像他那样与风暴搏斗，并在孤岛上生活吗？恐怕我早已被大海所吞噬，被鱼虾所分食了吧！

读了鲁滨逊的故事，我明白了：人在逆境中，只要能依靠智慧的翅膀，勇敢面对困难，不向逆境低头，永不放弃，就一定能克服一切困难。

从今天起，我要像鲁滨孙学习，学习他不畏艰难险阻，乐知天命，永不放弃的精神。凭着自己的双手去创造财富，创造奇迹。

我坚信，我的人生也会随着这本书而起航，在人生的航

海中，我也要勇敢前进，永不放弃！

705班宋燕如

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！