

王建平 鲍东明

主编

中小學生 挫折 教育

指導

PDG

中小學生挫折教育指導

王建平 鮑東明 主編

參加編寫的人員（按姓氏筆畫為序）

丁 榕	王建平	盧 旭	邊曉利
李桂芝	李 麗	宋 華	張亞玲
張旭春	侯志瑾	姜 媛	徐岫茹
黃淑珍	黃子山	董曉倩	鮑東明
鮑永新			

中國友誼出版公司

前 言

未来的国际竞争集中表现为人的素质的竞争，实际上就是民族素质的竞争。我们要在竞争中取得主动，就必须全面提高中小学生的素质。他们要成为我国下一个世纪合格的社会主义事业的建设者和接班人，不但要有强健的体魄和较高的科学文化素质，而且还要有良好的心理素质 and 较强的抗挫折的能力。江泽民总书记曾指出：“一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林。”良好的心理素质和较强的抗挫折能力不仅是中小学生将来成就一番事业的需要，而且也是他们现在顺利完成学业、健康成长的需要。

但是，中小学生应具备良好的心理素质和较强的抗挫折能力、与他们实际上缺乏良好的心理素质、抗挫折能力较弱之间存在着巨大的

反差。中小學生獨立生存能力差，依賴心理強，情感脆弱，稍遇困難和挫折，就消極悲觀、離家出走甚至輕生。這些問題嚴重地困擾著廣大教師和家長，並成為一個社會問題。其實，一個人是否具有好的心理素質和較強的抗挫折的能力，不是與生俱來的，而是後天生活磨煉的結果，是教育與訓練的結果。在中小學生身上出現的問題，正反映出“應試教育”片面重視書本知識、考試分數，忽視提高學生全面素質的弊端；同時，這也是家長對待孩子過分保護的教育態度和行為的反映。因此，加強中小學生的心理素質教育就成為中小學教育的一項重要內容。《中國教育改革和發展綱要》指出：“中小學要由‘應試教育’轉向全面提高國民素質的軌道，面向全體學生，全面提高學生的思想道德、文化科學、勞動技能和身體心理素質，促進學生生動活潑地發展，辦出各自的特色。”《中共中央關於進一步加強和改進學校德育工作的若干意見》要求：“通過多種方式對不同年齡層次的学生進行心理健康教育和指導，幫助學生提高心理素質，健全人格，增強承受挫折、適應環境的能力。”

黨和國家的指示精神，正逐漸變為各地各

校的具体行动，已经有不少学校开展了旨在提高心理素质、促进学生全面发展的多种形式的心理素质教育与训练。但是我们知道，中小學生良好的心理素质和抗挫折能力不是一朝一夕就能培养出来的，而是长期有意识地教育与训练的结果。这也就是说，培养学生良好的心理素质和抗挫折能力，不仅仅是心理健康教育老师的事，也不是开展几次活动就能解决问题的，而是要求广大教师和家长在中小學生日常的学习、生活中，长期不懈地对学生加强教育与训练。为此，广大教师和家长不但要对加强中小學生心理素质教育与训练有正确的认识，而且还应具备一定的这方面的知识与能力。正是出于这种目的，我们编写了《中小學生挫折教育指导》这本书。

我们遵循理论与实践相结合的编写原则，在保证内容的科学性的前提下，突出它的实用性、可操作性。书中为广大教师和家长提供了许多中小學生挫折教育指导的实例，这些实例都是从事这方面工作的老师的具体、真实经验，具有很强的针对性。同时，我们还在书中介绍了日本、美国对加强中小學生独立生存能力和抗挫

折能力的认识和做法，这对我们会很大的启发。这本书除对广大教师和家长具有很强的实用价值外，对教育科研人员、师范院校学生也有很大的参考价值。同时，青少年学生阅读后，对化解心理矛盾，调整心理状态，提高自己的心理素质和抗挫折能力，也是大有裨益的。

由于编写人员水平有限，书中缺憾和疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正。

目 录

前言	(3)
一、挫折理论及教育指导	(1)
(一) 挫折的含义	(1)
(二) 有关挫折的理论	(5)
(三) 挫折教育指导的重要性 ...	(8) .
(四) 挫折反应	(15)
(五) 挫折对个体成长的影响 ...	(18)
(六) 中小學生常见的挫折问题	
.....	(21)
二、学习、考试中的挫折及教育指导.....	
.....	(31)
(一) 中小學生学习心理发展的特点及 学习过程的一般特征	(31)
(二) “应试教育”违背了学生学习过程 的一般特征和学习心理发展的特点	(37)

(三) 学习、考试中的挫折问题及教育 指导的意义	(40)
(四) 学习、考试中的挫折教育指导实 例	(47)
分数：不应成为学生的“命根” ...	
.....	(47)
注意克服环境的消极暗示作用	
.....	(49)
要适应新环境	(52)
合理期待与善待“差生” ...	(53)
期待水平要符合自身能力 ...	(56)
父母对孩子的期望值要适度 ...	(57)
考完后如何面对自己	(59)
帮助学生从应试焦虑中解脱 ...	(61)
来自校园的心声：还我青春 ...	(64)
张某为何一听到“考试”就胃疼 ...	
.....	(67)
优等生为何不“优”	(68)
调整心态 提高适应能力 ...	(70)
保护自尊心：提高学习积极性的心理 基础	(72)
三、人际交往中的挫折及教育指导 ...	(76)
(一) 人际交往的一般性问题 ...	(76)

(二) 中小學生人際交往中的特點……	(77)
(三) 青春期中異性交往……	(81)
(四) 中學生的代際交往……	(81)
(五) 中小學生人際交往中的挫折問題 及教育指導的意義……	(83)
(六) 中小學生人際交往中的挫折教育 指導實例……	(88)
說謊：不良家教的產物……	(88)
兒童的雙重行為：家長不良的教育行為所致……	(91)
孩子咬手指甲的病根在父母身上……	(95)
兒子為什麼跟母親玩這種“遊戲”……	(98)
不要忽視孩子的“重要事情”……	(100)
苦惱：自卑與自負雙重人格所致……	(103)
积极主动交往 增強自信心理……	(105)
小芳帶男同學來家後……	(108)
小煒媽媽不該這樣做……	(110)

他们为何不受同学欢迎	(113)
小强和父母为什么合不来 ...	(115)
请与孩子平等相处	(117)
“一条建议”引发的思考 ...	(118)
积极期待的效应	(121)
自负造成同学不喜欢他	(122)
四、情感发展中的挫折及教育指导	
.....	(124)
(一) 中小學生情感发展的特点	
.....	(124)
(二) 异性间的向往、依恋——青春期 少男少女情感发展的重要特点	(127)
(三) 情感发展中的挫折问题及教育指 导的意义	(129)
(四) 中小學生情感发展中的挫折教育 指导实例	(137)
情绪焦虑要适度	(137)
何为“情绪性过敏”	(138)
患了“神经衰弱”症怎么办 ...	(140)
增强生活能力：解脱消极情感困扰的 妙方	(142)
走出害羞的误区	(144)

自虐行为：抑郁情绪的发泄 ……	(148)
健康的情绪生活是预防精神病的有效措施 ……	(151)
小船不要过早地靠岸 ……	(154)
善交异性朋友的孩子有优势 ……	(159)
巧用“异性效应” ……	(161)
善待“求爱信” ……	(163)
怎样摆脱感情纠葛 ……	(165)
教育要把握青少年的内心情感世界 ……	(168)

五、意志品质发展中的挫折及教育指导

……	(171)
(一) 意志品质的一般性问题 ……	(171)
(二) 中小學生意志品质发展的特点 ……	(174)
(三) 中小學生意志品质发展中的挫折 问题及教育指导的意义 ……	(177)
(四) 中小學生意志品质发展中的挫折 教育指导实例 ……	(183)
尊重是勇气 信任是力量 ……	(183)
持之以恒方能事业有成 ……	(186)
意志品质：儿童成才的催化剂 …… ……	(188)

良好意志品质培养五法	(191)
学习意志力自我训练法	(194)
生活磨练法：助中学生成熟 ...	(197)
意志力：青春期的方向盘 ...	(200)
一般性多动行为≠“多动症”	
.....	(204)
社会适应性要早培养	(206)
相信自己 管住自己	(209)

六、自我意识发展中的挫折及教育指导

.....	(212)
(一) 自我意识的一般性问题 ...	(212)
(二) 中小學生自我意识发展的特点	
.....	(214)
(三) 自我意识发展中的问题及教育指 导的意义	(219)
(四) 中小學生自我意识发展中的挫折 教育指导实例	(223)
让学生体验“失败”	(223)
高三学生自我心理调节能力训练方案	
.....	(226)
体貌烦恼：青春期成长的羁绊	
.....	(229)
消除自卑 培养自信心	(232)

自信心应从儿时抓起	(235)
解脱消极“自我”的束缚 ...	(237)
调整自我 勇做强者	(240)
帮助她重塑自我	(242)
青少年早熟、晚熟的心理适应	
.....	(244)
让少男少女正确认识良好形象	
.....	(246)
“说谎”只是为了逃避不安 ...	(248)
孩子的行为是“报复”心态的反映	
.....	(251)
如何改变孩子以“吻”来表达谢意的方式	(253)

七、日本、美国对中小学生的独立生存和抗挫折能力的培养以及对我们的启示

.....	(255)
(一) 日本对中小学生的独立生存和抗挫折能力的培养	(256)
(二) 美国对中小学生的独立生存和抗挫折能力培养	(264)
(三) 日本、美国对中小學生独立生存能力和抗挫折能力的培养对我们的启示	
.....	(269)

一、挫折理论及教育指导

(一) 挫折的含义

1. 什么是挫折

每个人在人生道路上都会遇到或大或小、或多或少、或这样或那样的挫折。比如早上很早起床去上学，没想到路上遇到交通阻塞而迟到，被老师批评了一顿，这时可能会因委屈而生气、懊恼，产生一些消极的情绪反应；期末考试，尽管做了比较充分的准备但成绩却不理想；在小学一直当班长，上中学连个组长都不是；一位多年的好友，突然有一天弃你而去，等等。上述情况发生，都会使人产生焦躁、失望、忧虑、担心、痛苦等情绪反应，这就是我们通常所说的遇到了挫折。

心理学认为，挫折是指个体在从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，致使其动机不能实现，需要不能满足时产生的情绪反应。

挫折概念包括三方面的内容：其一是指存在着动机不能实现、需要不能满足的干扰情境，如考试不及格，干部没选上等；

其二是指对挫折情境的认知与评价，这种认知与评价的过程存在着很大的个体差异。而且这种认知评价的对象——挫折情境，既可能确实实地客观存在着，如亲人去世，朋友离开，也可能是想象的，如怀疑同学看不起自己，但实际情况并非如此；三是指在对挫折认知评价的基础上，产生情绪或行为反应，如愤怒、攻击、紧张、焦虑、退缩、逃避等。

挫折情境、挫折认知与挫折反应三者的关系如下：挫折情境（真实的或想象的）→（引起）挫折认知→（产生）挫折反应。可见，挫折认知起着十分重要的中介作用。假如两个人遇到同样的挫折情境，如考试成绩不理想，一个人认为此问题很严重，另一人认为无所谓，那么两人所产生的反应就会明显不同，前者可能引起强烈的情绪反应，而后者则可能反应很微弱，这主要是由于认知的不同。

2. 挫折产生的原因和条件

造成挫折的原因主要有两个方面：一是客观的外界因素；一是主观的内部因素。

（1）**外界因素即环境因素**。它包括自然环境和社会环境。如恶劣气候、各种事故等人难以预测和左右的外界条件，是产生挫折的自然环境因素。但人的挫折的产生更多的是由社会因素造成的，如人际关系紧张，才能没有充分发挥；青少年学生与父母的隔阂，处境孤立，目标混乱等一些人为限制。

（2）**内部因素即个人生理、心理因素带来的限制和阻碍**。其中包括：

①**生理条件的限制**。如个人生理缺陷：色盲者不太可能成为画家，高度近视的人不能胜任飞行员的工作。健康状况不佳，

从小体弱多病，使当运动员的梦想难以实现；智力水平较差等。

②心理方面。主要表现为动机冲突。动机冲突指同时产生两个或两个以上的动机，由于各种条件限制，不能同时实现，必须择其一。这种选择过程往往容易产生心理矛盾，造成挫折。动机冲突主要包括以下几种：第一，双趋冲突。对两个具有几乎同等吸引力（有利而无害）的目标之间，必须作出选择时所产生的心理冲突。也就是“鱼与熊掌二者不可得兼”的情境。第二，双避冲突。对两个有害无益的目标进行选择时产生的心理冲突。如有的学生既不想努力学习，又害怕考试不及格，两者必须选择一种。第三，趋避冲突。个体对同一目标产生两种动机，一种是接近，一种是逃避，两者必须取一。这种动机冲突在日常生活中最多。如想健美，又怕锻炼太辛苦，想参加比赛又怕失败，想参加社会活动，又怕影响学习等等。凡是使人进退两难的境地，都是构成趋避冲突的情境。

社会经验不足，处理问题的方法片面，缺乏有关的相应知识，也是造成挫折的原因之一。

能力与期望相矛盾也容易产生挫折。青少年学生常常过高估计自己，制定不切实际的目标或计划，结果因能力有限，目标无法达到，而自己又难以认知，因而产生挫折情绪。

实际上挫折是人的一种自我的内心感受。挫折的产生是当事人对动机与目标关系的认知、评价和感受，与旁观者关系不大。因此，挫折的产生与一个人的动机、需要、抱负水平、对成功的预期有重要关系。一个人的重要动机在实现过程中受阻，则产生的挫折感强，反之则体验不到挫折感或挫折感不强。抱负水平高，目标不易达到，所以容易体验挫折，但抱负水平过低，也会产生空虚、无聊等情绪体验，导致产生特殊的挫折感。当一个人对成功的预期完全出于主观愿望，未考虑客观现实或

过高估计自己能力的时候，也容易产生挫折感。

由于挫折表现为一种主观的情绪感受，因此它与个人对挫折的承受力和排解力有很大关系。同样的挫折情境，由于主体的认知不同，承受能力不同，产生的挫折体验也不同。

3. 挫折的种类

人们在工作、学习、生活中常会遇到各种各样的挫折，归纳起来不外乎以下几种：

(1) 需要挫折。当需要不能得到满足时引起的挫折。人有多种多样的需要，人本主义心理学家马斯洛将人的需要分为5个层次，由低到高依次为生理需要（饥、渴、空气、性等）、安全需要（回避危险和恐惧）、归属和爱的需要（与他人交往、归属于某个群体、友谊、爱情的获得与给予、亲情等）、尊重的需要（自尊、他人的尊敬、成功、权利、名誉等）、自我实现的需要（知识、理想、抱负、最大限度地发挥潜能、有所成就）。

这5个层次的需要由低向高发展，最低层的生理需要最易满足。不同层次需要的产生与个体发展密切相关。所以不同年龄阶段的人体验到的需要挫折也不同。婴儿会因为饿了母亲没有及时喂奶而啼哭不止；少年会因为没有朋友而苦恼；青年人则更多地由于理想、抱负没有实现而体验挫折。所以不同年龄的人遭遇的需求挫折往往不同。当然，需要的变化不是间断的，而是波浪式的有重叠的，所以，人们很多时候会有多种需要，但其中肯定会有一种占优势支配地位，当这种占支配地位的需要不能满足时，则会产生挫折。

(2) 目标挫折。达不到既定目标所引起的挫折。当人们的需要被人充分地体验到，并驱使人去进行某种活动满足需要，此