

中学生心理健康指导丛书

# 面对挫折

建平  
丽

著

科学普及出版社

90  
.2

中学生心理健康指导丛书

# 面对挫折

王建平 李丽 编著

科学普及出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

面对挫折/王建平,李丽编著. —北京:科学普及出版社,  
1998.6

(中学生心理健康指导丛书)

ISBN 7-110-04446-7

I. 面… II. ①王… ②李… III. 挫折(心理学)—心理卫生—中学生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10688 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市迪鑫印刷厂印刷

\*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:5.75 字数:126 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:7.00 元

## 内容提要

现代的中学生时常面对学习与考试的压力,青春期的困惑,人际交往的烦恼,以及自我成长、人格培养过程中的心理障碍。中学生如何在挫折中正确认识自己、认识他人和认识世界,以及如何用理智的方法克服自身的心理问题呢?本书提供了众多实例,可为广大中学生释疑解惑、排忧解难。

**责任编辑** 孙 倩  
**封面设计** 赵一东  
**正文设计** 紫 青  
**责任校对** 林 华  
**责任印制** 李春利

# 前 言

几年来,我们一直在为中学生做一些排忧解难的工作,无论是为中学生开设心理问题专题讲座,还是心理咨询、辅导,每当看到那一双双充满焦虑和期待的目光时,我们便感到肩上的责任重大。

中学时代本应是充满阳光和温馨的时代,中学生应是充满激情和活力的,富于浪漫幻想和追求的,但是由于来自自身成长需求的压力和来自外界的,更多的是父亲、母亲、教师等在学习方面期待的压力,使相当一部分处于青春期的中学生过早地告别了欢乐时光,而经常处于紧张与困惑的心理状态下。

每当我们与中学生、中学教师、中学生父母对话时,都能感觉到各方面的压力对中学生心理防线的冲击。我们感受到他们在成长过程中备尝人生的酸甜苦辣;在与中学生的交流中我们听到了他们发自内心的需要帮助和理解的强烈呼声。每到一处,我们都在注意搜集中学生的心理问题,再将我们的理解和体会写成一个个真实而感人的故事讲给中学生听,让他们尽早地在心理上树立一个自我发展的主体意识,能够了解问题所在,能够通过自我的力量去解决所面对的问题和遇到的挫折。

我们对青春期的学生的理解是:十二三岁的学生一经跨入中学校门,以中学生的身份或角色开始新的生活时,他们便

不再像从前那样无忧无虑了。这意味着，一方面他们需要完成从小学到中学的心理过渡，另一方面他们要追求过渡过程中的良好的自我形象，完成新自我的塑造。这是每一位中学生完成人生的第二次转变，是走向成熟的必然经历，也是人的生理与心理发展的必然。但是，在生理与心理发育过程中，来自各个方面的压力和每个人发展的差异又使他们在还不具备解决心理问题能力时，容易出现在交往、学习以及自我发展等方面的一系列不适应问题，造成心理困惑或暂时性的心理障碍。

首先是中学生生理成熟过程中，心理上表现出的“成人化”倾向。由于成人意识的强烈驱使，他们希望得到平等的身份，尽管各个人这种意识的强弱程度不一，但都会以不同的表达方式表现出来，即他们希望尽快摆脱成人的束缚与控制，要有一个独立的空间。但是一个人从摆脱依赖到获取独立，这之间需要有一个心理准备过程，一些中学生并没有完全认识到各过程之间的延续性。中学时期是中学生逐渐地脱去儿童的幼稚的时期，在此过程中需要积累各种经验，不可能一夜之间迈入成人行列，仅有生理成熟条件是不够的。所以，他们一旦满怀希望准备摆脱父母或成人的“控制”时，却因无法找到与父母合理协调关系的方法，在与父母出现情感危机时便不能妥善地摆正“独立”的位置。一些中学生往往以离家出走的方式掩盖虚张声势的“尊严”，无形之中增添了青春期的烦恼与困惑。

实际上，当中学生在成长过程中对成人有所求时，是否能考虑到双方的利益呢？你在想要得到的同时，是否也意识到了还应该付出些什么东西呢？显然，中学生的一厢情愿的行为倾向比较强，一旦父母不能满足他们要求时便将责任推卸到父

母一方,并造成关系紧张,出现对抗的情绪。我们不反对中学生与父母之间对一些问题存在着认识上的分歧,因为中学生与他们的父母年轻时相比,毕竟生活在两个不同的时代。但是对中学生来说,较为高明的选择是,情绪松弛,坦然相处,尊重各自意见上的差异,主动与父母自由交换意见和看法。这样彼此的心情都会开朗得多。

其次是当中学生面临一个新的生活学习环境时,自我成长遇到了问题。无论是初中生还是高中生,在一个新环境中容易出现理想与现实之间的反差,这种反差如果不能及时调整和顺应,便会使人陷入认识与交往的“误区”——以原有的良好自我感觉的模式或心态,去面对变化了的充满竞争风险的新环境。当原有心态与新环境不一致或相差比较远时,又得不到及时的来自外界的心理安慰和化解,便有相当一部分中学生感受到压力巨大,并在其成长的潜意识中对自我的要求表示出担心与焦虑。一旦承受不了这种压力,又不能摆正自己的位置时,便很快在心里产生悲观失望的情绪,由此影响到他们的自尊心与自信心的增长。其外在的表现形式为不能交往或交往困难,学习没有热情,经常伴随失败的情绪。

因此,中学生在自我成长的过程中,应该有意识地实现从理想自我向现实自我的转化,并能应付新环境里出现的不利于原来自我的变化因素,接受现实中的“自我”,逐渐完善“自我”。学会客观地看待自己,对待自己,了解自己,接受自己,正确地看待他人,对待他人,了解环境,适应环境。

第三是中学生的性意识觉醒,出现对异性的好感、好奇而引发的“早恋”倾向。“第二性征”的发展,对中学生的心理发展有着重大的影响,尤其是它刺激了中学生性成熟意识的觉醒,



引发了异性交往方面的心理问题。由于中学生的心理过程和个性发展的自身限制,其性心理发展也表现出幼稚性。往往因一时的性冲动而产生“一知半解”或连“一知半解”都没有的爱情。中学生的盲目早恋和冲动性的异性交往行为,经常会导致一方或双方的情感伤害,并最终由于不能有效地解决心理冲突而影响到正常的异性交往。例如由于一方的拒绝而产生片面的认识,或导致拒绝接受所有异性,或将自己封闭起来。这种不良的心理状态不仅会影响到学习生活,而且还不利于人格健康的发展。

正是由于中学生在青春发育期里的各种表现,我们从人际交往、青春期、学习考试和自我发展四个方面用事例来解答一些中学生经常出现和关心的问题;还根据一些已经走过来的中学生的成功经验,以现身说法的方式讲述他们自己的真实故事。总之,我们希望通过这种方式,来增加本书的可读性,并能对中学生的成长有所指导和帮助。

**编者**

**1997. 7. 2**

# 目 录

<b>第一章 挫折引论</b> .....	(1)
第一节 什么是挫折 .....	(1)
第二节 中学生挫折特征 .....	(3)
第三节 挫折的表现形式 .....	(5)
第四节 正确对待挫折 .....	(6)
<b>第二章 人际交往指导篇</b> .....	(10)
第一节 什么是人际交往 .....	(11)
第二节 中学生的人际交往动机 .....	(13)
第三节 中学生人际交往特征 .....	(14)
第四节 人际交往与自我成长 .....	(15)
第五节 交往品质及其作用 .....	(17)
第六节 正确对待人际交往 .....	(18)
追忆童年 .....	(21)
妈妈的阴影 .....	(23)
错过“关键期” .....	(25)
困惑 .....	(27)
情感小屋 .....	(29)
告别“依赖”情感 .....	(32)
五彩缤纷的世界 .....	(34)
走出“封闭” .....	(36)

放松自己 .....	(38)
<b>第三章 青春期指导篇</b> .....	(41)
第一节 什么是青春期 .....	(41)
第二节 青春期特征 .....	(42)
第三节 青春期的作用 .....	(44)
第四节 青春期与青春期问题 .....	(46)
第五节 正确对待“追星”与“早恋”问题 .....	(50)
青春“偶像” .....	(53)
青春痘与五子棋 .....	(55)
青春热线 .....	(58)
错觉 .....	(61)
小老鼠走迷宫的启示 .....	(63)
“理解”的误区 .....	(65)
父子的“男子汉”对话 .....	(67)
回音壁 .....	(68)
走进“孤独” .....	(70)
成长的烦恼 .....	(73)
善待“求爱信” .....	(75)
你不是坏男孩 .....	(77)
<b>第四章 学习考试指导篇</b> .....	(80)
第一节 什么是学习 .....	(80)
第二节 学习期待与学习动机 .....	(82)
第三节 学习焦虑与成功的学习 .....	(84)
第四节 正确对待学习挫折 .....	(86)
回首往事 .....	(88)
摆脱“阴影” .....	(91)

网络压力 .....	(93)
钢铁是怎样炼成的 .....	(95)
我要说“不”! .....	(97)
给心情放假 .....	(99)
远离焦虑 .....	(103)
倒计时 .....	(105)
学会打“逆风球” .....	(107)
向“死亡”宣战 .....	(109)
无奈的呐喊 .....	(112)
请善待我们 .....	(114)
晴雨表 .....	(116)
<b>第五章 人格指导篇</b> .....	(119)
第一节 什么是人格 .....	(120)
第二节 人格的形成与发展 .....	(120)
第三节 人格障碍的表现 .....	(126)
第四节 自我成长的对策 .....	(128)
说你说我——讲述自己真实的故事 .....	(129)
家庭裂变的悲剧 .....	(131)
单亲之家 .....	(134)
没有来得及的“宽容” .....	(136)
空虚的优越感 .....	(138)
请别让我们自卑 .....	(139)
哭泣, 亚特兰大 .....	(141)
天生吾材必有用 .....	(143)
“笨蛋”瓦特 .....	(146)
母女情怀 .....	(147)

给自尊讨个说法·····	(151)
家事与少年·····	(155)
不爱回家的孩子·····	(158)
远离“冷漠”·····	(159)
妈妈让我自己走·····	(162)
死亡冲刺·····	(164)
寂寞难熬·····	(166)
“差生”的母亲·····	(169)

---

# 第一章

---

## 挫折 引 论

在五光十色的人生历程中，一个人不可能总是在鲜花和掌声中度过，只要生活在人类社会里、生活在人群中，人总会或多或少、或重或轻地遇到挫折，经受失败。无论是挫折还是失败，它总会不同程度地影响到一个人的情绪，影响到一个人的学习、工作以及人际交往，严重者还会阻碍一个人健康人格的发展。因此面对挫折，如何有效地保持一种积极而稳定的健康情绪，在各种挫折情境中增强适应的能力，对于成长中的中学生来讲显得尤为重要。因为这将有助于中学生的学习、交往以及人格的健康成长。所以对于责任心很强、富有强烈的时代感的中学生而言，很有必要加强对挫折知识的了解和认识，提高自身心理调节的能力，为自己有一个和谐健康的人格而努力。

### 第一节 什么是挫折

中学生的自我意识增强，不仅仅意味着他们在告别无忧无虑的童年，更主要的是他们逐渐要获得成人的地位与尊严，

开始增强自身的责任感和使命感,中学生的心理发展与需要都增添了新的内涵。他们将面对新的学习环境、面对新的交往群体、面对新的自我,因此他们必然要寻求新的发展以支持自我的成长目标。正因为有了新的需要也就有了新的追求,所以他们的期望目标与现实之间能否接近或一致,便成为对每位中学生心理适应能力和承受能力的考验焦点。而现实的实际情况往往是中学生的行为受到阻碍,结果没有达到自己的期望目标,由此会因每个人对待挫折的心理体验程度差异而出现程度不一的失败情绪,产生挫折感。在心理学上就把挫折定义为当一个人从事有目的的活动时,在环境中遇到障碍或干扰,其动机不能获得满足时的情绪状态。

人们随时都可能遇到挫折,对于中学生来讲,由于每个人的心理素质上的差异,家庭环境的不同,也会出现在挫折感受上的差异。另外挫折感受的差异性还与个人的动机重要程度有关。当一个人的重要动机受到阻碍时,其所感受到的挫折较大;而一般的动机受到阻碍时,则易被克服或被其他动机的满足所取代,对个人的挫折感受影响并不大。例如,平时总是当班干部并在人际交往中有较强烈的成就动机的中学生,如果更换新环境而没能按期望成为班干部,便会产生比较强烈的失落心理,感到自尊心受到严重的伤害,其内心所感受的挫折较大。但对学习而言,很可能他平时也就是在中等偏上水平,换了新环境之后,他很可能处在中等水平了,但这并没有让他感到强烈的失败。因为他的重要动机是放在能否当上班干部上了。

## 第二节 中学生挫折特征

对于中学生而言,其挫折的产生更多是由于主观因素造成的,如个人的生理原因、智力状况以及家庭环境等。一个人是否体验到挫折,还与他的抱负或志向水平密切相关。把自己所要达到目标的标准规定得过高,超过了实际能力,就易造成挫折。产生挫折的原因一般包括:①因需要不能满足而产生的需要挫折;②因行动不能达到预期的结果而产生的行动挫折;③因达不到既定目标产生的目标挫折;④因失去个人所有产生的损失挫折等。

心理学研究指出,挫折具有两极性:一方面使人失望、痛苦、沮丧,或引起粗暴的消极对抗行为,导致矛盾激化,甚至使某些意志薄弱者失去对生活的追求,给群体和个人造成严重的损失;另一方面又给人以教益,使人更加成熟、坚强,在逆境中奋起。挫折的两极性在现实生活中可以找出大量的例证。在现实生活中,挫折是不可避免的,挫折时刻伴随着每一个人。但是只要正确地对待并进行实事求是地分析,采取积极进取的态度,将会使个体的认识系统产生创造性的变化,从而提高阻抗能力和解决各种问题的能力。

虽说动机的冲突是构成挫折的主要原因之一,但由于个人的欲望及生活环境存在差异,故所遇到的冲突内容也各有差异。但是,生活在现代社会中,受相近或相同的思想文化背景的影响,加之有着共同的环境影响,又处在相同的年龄层面,可以从中归纳出共同的中学生的心理冲突。



### **(一)学习考试中的竞争冲突**

学习是中学生共同面临的任务,并多以考试的形式去排定每个人的位置,这样竞争便不可避免,为了荣誉、为了自尊就要争取成功,考试失败便会带来内心的矛盾与冲突。

### **(二)青春期发展过程中的冲突**

进入青春期不仅仅意味着一个人生理上的成熟,更重要的是一个人内心深处的变化。自我意识的增强,将使中学生全面审视自我。但是由于自身的条件所带来的限制,很可能会与心理上的需求发生对立与冲突,甚至造成挫折。

### **(三)人际交往中的冲突**

交往是一个人内心增长的驱动力。中学生的“第二次增长”意味着摆脱对家庭的依赖,建立起属于自己的交往环境,对伙伴的依赖成为这一时期的主要特征。他们向往伙伴群体,有着较强烈的归属意识,并希望从中获取安全感。但是由于每个人的性格、经历和兴趣等方面存在着交往差异,中学生又缺乏足够的自我调节能力,往往容易出现理想与现实之间的矛盾,陷入到不能解决的交往矛盾之中。

### **(四)自我增长中的挫折**

由于中学生的经验不足,但又容易自以为是,因此在其自我发展过程中,彼此之间相互矛盾的事情会经常出现。他们往往不满现实,误认为任何事情都可以由个人的自由意志来决定,不计后果,缺乏最起码的集体与社会责任感。一旦其行为与集体、社会利益不一致或受到限制时,个人往往表现出无奈的沮丧情绪,导致个体与集体或社会之间的冲突。

正是由于中学生面临的是与自己最为直接的上述四个方面的问题,才使他们的自我成长经历着挫折的考验。因此对自