

“激流”丛书

如何面对人生挫折

王加鼎 周春明 田世红 徐惠和 著

战胜自我

辽宁民族出版社



江南大学图书馆



11167187

“激流”丛书

如

何

面

对

人

生

挫

折

战胜自我

王加绵 周春明 著
田世红 徐惠和
辽宁民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜自我:如何面对人生挫折/王加锦等著. —沈阳:
辽宁民族出版社, 1998. 1
(“激流”丛书)

ISBN 7 - 80644 - 011 - 9

I. 战…

II. 王…

III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 03292 号

辽宁民族出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号

邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行

沈阳七二二工厂印刷

字数: 135 千字 开本: 787 × 1092 1/32 印张: 6 $\frac{3}{8}$

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 金载弦

责任编辑: 包 辉

封面设计: 杜 江

版式设计: 文忠实

责任校对: 丛培英

印数: 1—5000

定价: 9.60 元

目 录

- √ 一 人生就是一场炼狱
——谈挫折的普遍性/1
- 二 梅花香自苦寒来
——谈挫折的积极作用/15
- 三 阿Q·闰土·祥林嫂
——谈挫折的消极作用/27
- 四 海燕·海鸥·企鹅
——谈挫折后的反应/39
- √ 五 花开花落两由之
——谈挫折的心理防御机制/52
- √ 六 拔剑四顾意茫然
——谈挫折的承受力/66
- 七 大禹治水的启示
——谈挫折的疏导方法/81
- 八 上帝就是你自己
——谈挫折的自我调适方法/95
- √ 九 不幸是一所最好的大学
——战胜人生挫折案例集锦/111

附录：

- 一、心理适应力测试/151
- 二、意志力测试/155
- 三、处理难题能力测试/159
- 四、处世能力测试/164
- 五、个性成熟度测试/169
- 六、情绪紧张度测试/179
- 七、心理健康测试/183

附录一 心理素质测试	一
附录二 心理素质测试	二
附录三 心理素质测试	三
附录四 心理素质测试	四
附录五 心理素质测试	五
附录六 心理素质测试	六
附录七 心理素质测试	七
附录八 心理素质测试	八
附录九 心理素质测试	九
附录十 心理素质测试	十

一 人生就是一场炼狱

——谈挫折的普遍性

漫漫人生路，苦乐相掺，悲喜相伴。相形之下，平路虽有而坎坷更多。

相信各位青年朋友一定或多或少曾有过这样的经历：小时候总感觉幼儿园的阿姨待人不公，而自己却是常受委屈的那一个；上学时，老师常常以分数论“英雄”，所以始终不能成为老师眼中最灿烂的那颗星；同学相处，因身材矮小或口吃而遭人嘲笑；学习并非不努力，却因考场应试时身体不适或情绪紧张致使中考甚至高考名落孙山；心中明明暗恋于他（她）却羞于启口，每日食不甘味，寝不安生；虽已参加工作但非己所爱，心情烦闷而迷惘；工作业绩显著，却因个人积怨不受领导提拔重用；性格爽直造成与同事之间关系紧张；因家庭事业不能两全或家庭琐事导致家中战事频频。如此等等，每当这些事情连续缠绕我们的时候，那是怎样的一种体验和感觉呢？我们通常会说：“真是倒霉！”

以上都是些比较大的受挫情形。其实，哪一天不会有些尽管微小但也足以败坏我们心情的事件出现呢？譬如，骑自行车走在路上突然发现车胎爆了；只在公共汽车上坐了一站地，下车时却发现兜里的钱不翼而飞；购物时偏遇“宰客”

的奸商，于是双方发生口角；看好一件十分喜爱的衣服，身边却没带足钱而周围又找不到一个熟人；花了不少钱买回的却是假货；孩子放学回家只顾着玩不爱写作业，说也不听；越是着急，电话越总是占线；想要静心苦读，同学们却闲聊之声不断，笑声不止……每当此时，我们的心里是否在想：“这个世界实在恼人！”

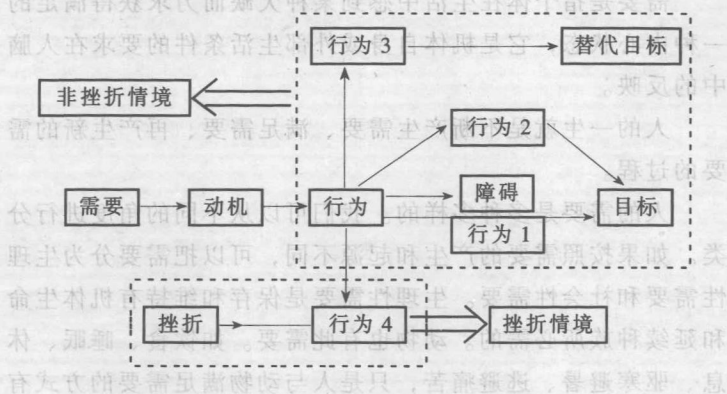
其实分析起来，无论是烦恼，还是懊丧，都是由或大或小的挫折引起我们的不愉快情绪，再仔细地想一想，我们每个人由小到大，月月年年，实在是大大小小地受了不少的挫折，而且这样的情形还要无休无止地重复下去，直至我们走到生命的尽头。也就是说，挫折普遍存在于我们的生活之中，每个人都品尝过不同挫折的滋味，有的甚至会使人感到三生难忘。那么，究竟什么是挫折呢？人为什么会经常遭遇到挫折呢？这是我们在找到对待挫折的正确态度和正确方法之前首先应该搞清的两个问题，正所谓“知己知彼，百战不殆”。

(一)什么是挫折

挫折，是指人们在从事有目的的活动中遇到难以克服的障碍时所出现的紧张状态和情绪反应。如愤怒、焦虑、攻击等。

这个定义说明，任何挫折都是在实现目标的道路上，由于遇到障碍或阻挠而产生的。如果毫无阻碍可言，动机和目标能顺利获得满足和实现，则不构成挫折；如果在通向目标的道路中遇到阻碍，但能改变行为，绕过阻碍达到目标也不

构成挫折；或阻碍虽不能克服，但能改变目标和行为方向时，则也不会产生挫折。它必定与人的需要与目标有关，必定与人内心的某种动机有关，必定有阻碍动机实现的情境。在此，我们不妨用图表来示意目标与障碍之间的关系以及是否构成挫折的几种可能情形：



从挫折的定义和上面的图示我们可以看出，挫折的形成需要具备一定的条件。

(二)产生挫折的条件

1. 具有必要的需要、动机和目标。
2. 有满足动机和达到目的的手段和行动。
3. 要有挫折情境的发生，即行为4。
4. 如果客观上有阻碍存在，但个体并无主观感受，即并未产生紧张状态和情绪反应，则也不构成挫折情境。

在这些条件中，需要和动机受到阻碍不能实现和超越，

是产生挫折的根本条件。因此，在这里我们还需要弄清什么是需要和动机，以及它们与挫折的关系是怎样的。

(三)需要和动机及与挫折的关系

1. 需要

需要是指个体在生活中感到某种欠缺而力求获得满足的一种内心状态，它是机体自身或外部生活条件的要求在头脑中的反映。

人的一生就是不断产生需要、满足需要、再产生新的需要的过程。

人的需要是多种多样的。我们可以从不同的角度进行分类。如果按照需要的产生和起源不同，可以把需要分为生理性需要和社会性需要。生理性需要是保存和维持有机体生命和延续种族所必需的。动物也有此需要。如饮食、睡眠、休息、驱寒避暑、逃避痛苦，只是人与动物满足需要的方式有着天差地别。社会性需要是与人的社会生活相联系的需要。如对劳动、交往、文化、道德、受尊重等方面的需要。这类需要由于社会历史发展水平不同。经济和社会制度的不同、民族风俗习惯和行为方式等社会生活条件的不同而不同。

如果按照需要对象的不同，可以把需要分为物质需要和精神需要。物质需要是指人对物质对象的需求，如对衣、食、住、行有关物品的需要，对日常劳动生活文化用品的需要等。精神需要是指人对社会精神生活及其产品的需要，如对知识的需要、对文化艺术的需要、对美的需要以及探求真理、创造发明的需要等。

以上对需要的分类只是相对的，有时它们是交错的。如为了满足精神需要，必然要求相应的物质产品，像书籍纸张、电视机等等。

需要是产生动机的基础和前提。动机是需要的具体表现和人们行动的直接原因。那么，什么是动机呢？

2. 动机

动机是直接推动一个人进行活动的内部动因或动力。

人的动机也是多种多样的。从需要的种类来区分，可以把动机分为生理性动机和社会性动机；根据动机所追求的对象，可以把动机分为物质性动机和精神性动机。

根据动机影响范围的广泛性和狭隘性来区分，可以把动机分为概括性的动机和具体性的动机。例如晨练就是一种比较广泛的动机，它会对强身健体起到推动作用；但具体地说是通过长跑进行晨练，还是通过做气功来进行晨练则是较为狭隘的动机，它只是从某一方面对强身健体起到积极作用。

根据动机内容的性质，可以把动机区分为正确的与错误的、高尚的与低下的。例如，在我国，助人为乐就是一种正确、高尚的动机；自私自利则是一种错误、低下的动机。

根据动机持续作用的时间，可以把动机区分为长远的动机和短暂的动机。例如，一个人想在物理学上有所建树，这种抱负可能在初中、高中乃至大学及将来的工作中都起到作用，这就是一种长远、持久的动机；而如果只是为一次物理竞赛取得好成绩，则这一动机就属于比较浅近、短暂的动机。

在我们的各种活动中，特别是在复杂的活动中，往往存

在着多种动机，它们分别起着不同的作用，其中，有的动机在活动中十分强烈，起着主要的支配作用，称为主导动机，这种动机具有更大的激励作用；有的动机则比较微弱，起着次要的辅助作用，称为一般动机。例如，想考某某大学可能是想在某方面继续深造以出人头地；可能是因为这所大学的专业都很热门，将来好找工作；甚至可能只因为它是名牌大学，考上了可以为父母争光等等。

3. 需要、动机与挫折的关系

当我们在现实生活中缺乏某种东西时，便会伴有某种生理的或心理的紧张状态。如学生因中考或高考临近、担心求学不成时便会感到紧张、焦虑、烦躁等。从而产生一种愿望——想获得所缺乏的东西，以消除这种紧张状态，这也就是需要的产生，亦即想要考试成功。此时，这种需要就会转化为动机，即通过努力学习达到继续求学的目的。如果能够达到目标，需要得到满足，紧张状态就会解除，就会产生满意、愉快等积极的情绪反应。但是如果考试失败，目标无法实现，需要不能满足，就会使人产生沮丧、失意、焦虑等消极的情绪反应，这就是遭遇挫折的表现。需要越强烈、越迫切，它所产生的行为的动机就越大，一旦遭受挫折时反应也就越强烈。反之，需要比较微弱，它所产生的行为动机也就比较小，遭受挫折时产生的反应也相应较弱。

人的需要和动机性行为一旦达到目标，获得满足，其结果又会反过来对动机起激励和强化作用，使动机性行为重复出现，其水平也会逐渐提高；例如，如果学生中考获得成功，则会促使他提出更高的目标，在高中阶段更加发奋努力

以期追求更好的成绩并考取大学。反之，如果需要和动机性行为在接近目标时遇到障碍，受到挫折，其结果将会对动机起消退和抑制作用，并可能使动机性行为减少以至不再出现，其水平也逐渐降低。例如，一个学生几次高考都落榜了，那么他考取大学的需要和动机就越来越弱，对考试成绩水平的要求也会越来越低，甚至可能最终打消再考大学的念头。

以上我们分析和了解了挫折及其产生的条件和原因，下面专门介绍一下学生时代常见的挫折。

1. 学习方面

如：努力学习但达不到预期的效果和目标；没能考上理想的学校或专业；学习压力过重，没有充分的时间从事自己感兴趣的事或才能得不到发挥；求知欲得不到满足等等。

2. 人际交往关系方面

如：不受老师喜爱；经常受到同学的排斥、讽刺；交不到能讲知心话的朋友；与父母之间存在“代沟”；与同龄异性交往被误解或受到歧视等等。

3. 兴趣和愿望方面

如：个人的兴趣和爱好因时间、空间、社会等诸多因素影响受到限制；因生理条件限制，不能达到自己的愿望，例如，因眼睛近视不能选择喜爱的军事院校等等。

4. 自我尊重方面

如：得不到老师和同学的信任，常受到轻视，忍受委屈；自我感觉各方面表现都很好，却没能评上“三好学生”或没当上班级干部；体育比赛、学习竞赛中得不到好名次；

因生理上的小缺陷而被同学取笑等等。

5. 理想与现实相矛盾方面

如：有远大的理想和抱负，但是对生活和学习中可能遇到的困难估计不足，结果在现实中碰壁；忙于体验眼前的欢乐，虽知虚度年华，却无法自拔等等。

6. 社会适应和生活适应方面

如：刚入学时，独立生活能力差或不会与同学交往；虽为班级干部但不会处理班级内外的事务；与老师谈话感到紧张等等。

7. 个性品质方面

如：因学习竞争处于下风产生嫉妒；脾气暴躁、性情耿直，得罪不少同学；自卑感强，总觉得处处不如人；小心眼，别的同学说点什么就往心里去；过分苛求，不允许自己学习上的任何一点失误等等。

8. 恋爱方面

如：中学生早恋遭致家长和老师的训斥和反对；大中专学生失恋；与另外一人同时爱恋上某一异性而争风吃醋，因恋爱导致学习成绩骤然下降等等。

既然挫折会伴随我们一生，而且每一次都会或暂时或持续或长久地带给我们烦恼和痛楚，那么该如何面对它、战胜它便是我们必须认真思考的一件事情。其实，发生挫折后，我们每个人已在生活中做出了许多不同的反应：有的人精神萎靡，一蹶不振；有的人暗自垂泪，自认晦气；有的人暴跳如雷，怒骂不休；有的人悲观绝望，厌世轻生；有的人听之任之，不以为然；有的人捶胸顿足，自我折磨；也有的人奋

发图强，东山再起。在这些反应中，哪些是我们应该摒弃的，哪些是可以改善的，哪些是应当汲取的呢？不同的挫折反应对我们的身心会有哪些影响？又该如何消除不良影响以保持身体健康和心理平衡呢？诚然，生活中酸、甜、苦、辣、咸的滋味谁都会尝过，只不过品尝之后每人咀嚼的余味会各自感觉不同，甜是一生，苦也是一生，但谁都想快快乐乐、舒舒服服地过一辈子，哪怕平淡，哪怕贫穷。既然如此，受挫后最重要的就在于每个人的心态了，也就是：你是如何看待挫折的？或者说你的挫折观是什么？这也就是我们下面要涉及的话题。

(四) 树立正确的挫折观

首先，把人生看作是一场炼狱，而挫折便是炼狱中各种磨练人性的炼具之一。

既然生而为人，谁都不会躲得过挫折的考验，它可以是小到扰人不宁的蚊虫叮咬之类的小把戏，也可能是大到面临生死抉择的逆境遭遇，所以，它是无时不在、无所不在的。尽管我也很想按时下流行的话对您说几句“祝您万事如意”、“祝您马到成功”、“祝您天天都有一份好心情”之类的话，但我们不能逃避生活的现实，更应知道这些话是永远无法达到的境界，只是作为一种幻想或寄托安慰世人罢了，因为人生毕竟不是“长安街”，也没有永远的避风港可以庇护，而“人生在世，逆境十有八九”倒是常有的事，所以，以一种平静、随时预期挫折、遇而不惊的心态来准备和面临挫折的出现，才是我们该有的襟怀。当然，说易说，做

难做，但我们首先必须以一种合适的、并不大惊小怪的心情来看待挫折，就好像看待我们每天必须吃饭喝水才能生存一样，那我们便奠定了面对挫折、战胜挫折、调整自我的基础了。

其次，既然人生到处都可能充塞着不如意，我们就应该清楚无论是对人对事，还是对自己，都强迫自己精疲力竭地处于一种不断追求完美、挑剔不已的状态中，实在是徒劳无益又伤身伤神的事情。月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，无论自然界还是人类社会，随处都会有缺陷。没有尽善尽美的人生，为此，我们应该学会从不同的角度看待挫折。

倘若你是一名学生，考试如果每次都能得到满分，当然是再好不过的了，可是如果你认为一定要得 100 分，那就不仅太苛求了，也是大错特错了。

每一位青年朋友一定还清楚地记得，前些年，在观看我国女排连续五年获得世界冠军，即使世界明星联队也甘败下风的场面时，为之欢呼雀跃、欣喜若狂的情景；可是几年后调整了的中国女排逐渐消失了往日的风采，于是便有为数不少的人开始慨叹、埋怨、甚至怒责新队的无能，虽说这种现象也是重视祖国名誉心情的自然流露，但追究起来，其实是苛求尽善尽美而不得的沮丧心态。

生活中对他人或对自己总想追求完美的人并不占少数，但得到的结果往往很少能令他们满意，于是他们常会烦恼丛生或牢骚满腹。其实，完美主义者的悲剧就在于，他们为自己或他人设置不太可能达到的目标，强迫自己或他人去实现，并以此来衡量自己或他人的价值，其结果却只能是更多

发现自己或他人的短处，从而不断产生自卑或怨忿，这样的人能够主动寻找快乐、享受生活的时候一定也不多。

那么，应该如何看待并扭转这种现象呢？记得英国作家萨克雷有句名言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”的确，对待生活关键是一个态度问题。同一事件，你既可以从积极的一面去考虑，以欢悦的心情去面对；也可以消极、痛苦地注视它，就好比照像，同样的景物，从不同的角度拍摄，就会得到不同的效果。所以，当挫折来临的时候，适当地变换角度，多想想它可能给我们带来什么好处，而不是对那些创痛念念不忘，那么生活的基调在我们心中就会变得温暖和愉快。譬如，如果你已经知道了老师指出错处的原因，思考问题、解决问题的思路和方法已了然在心，又何必还要斤斤计较 100 分与 98 分的差别呢？如果中国女排连续十年甚至几十年地居于世界顶峰地位，那么中国队员的球艺，世界女子排球的水平又能有多大的进步呢？同样的问题要是反过来想一想，虽然只有 2 分之差，但我却多掌握并牢记了一种解题方法，要是真的得了 100 分我却未必能记得这么牢了，在以后大考时万一有这种类型的题，我还要感谢这次的 98 分呢！在新女排处于低谷的时期，也正是她们汲取世界其它女排的长处、提高水平再展雄风的酝酿阶段，同时也表明世界女排的水平在不断提高，从这个角度考虑，又何尝不是中国女排和世界女排的幸事呢？

所以，不必苛求完美。有时缺陷会促使你去更深入地思考问题，更好地发挥个人潜能和创造性，从而一步步逼近自

己想要达到的境界。

完美是暂时的，缺陷才是长久的，完美是相对，缺陷却是绝对，即使达到了“完美”，新的缺陷又会产生，因此，追求完美尽管是人的天性，但在对待挫折的问题上，切忌使自己成为一个完美主义者。

最后，人生亦如“流水行云”，人们不该长时间地停留在挫折感中。

几十年的人生历程，说是“漫漫”，其实更是似水流年，每度过一日，每迈出一大步都是覆水难收。既然挫折难免、完善难求，为了让明天更好地继续，我们应该努力学会尽快地摆脱受挫所产生的不良情绪的影响，而不是让焦虑、痛苦、愤怒占据我们的生活、工作和学习，左右我们的一生。因为不良情绪的持续将直接威胁到身体健康，而健康是人生的第一要素，也是我们每个人作为自己的主宰唯一容易把握的东西。比如，能否发财、能否获得声名，除了我们自身的努力外，还会受到机遇等外在因素的制约；而本来可以有时间吃饭却因烦恼没情绪、不在意等原因故意不吃，那就是拿许多不能人为控制的事件和自己的健康过不去了，这是一种很不值得、很不聪明的做法，因为最大的受害者是你自己。

鲁迅笔下的祥林嫂，在心爱的儿子不慎被狼叼走后，痛苦得心如刀绞，她逢人就诉说自己儿子的不幸，追悔自己的粗心大意。起初，人们对她还寄予同情，尤其是许多妇女常常是一边听她讲，一边陪着她流泪。但她一而再、再而三地唠叨，周围的人们就开始厌烦，最后连小孩子都学着她的话