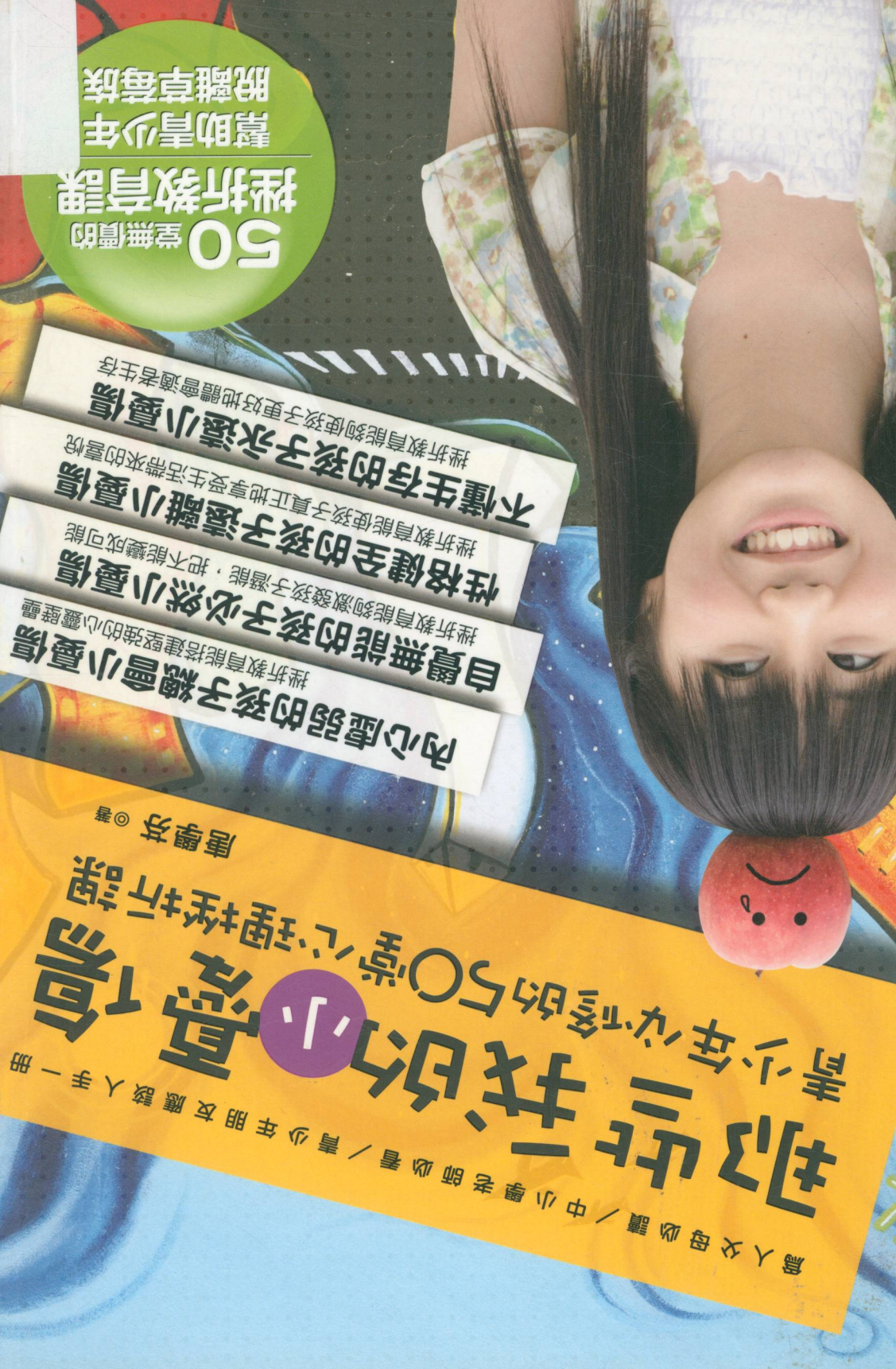




青少年必修的50堂心理挫折課

那些我的「小憂傷」

青少年朋友應該人手一冊

人父母必讀 / 中小學老師必看

唐學芬 著

- 內心虛弱的孩子總會小憂傷
- 自覺無能的孩子必然小憂傷
- 挫折教育能搭建堅強的心靈壁壘
- 性格健全的孩子遠離小憂傷
- 挫折教育能激發孩子潛能，把不能變成可能
- 不懂生存的孩子永遠小憂傷
- 挫折教育能让孩子真正地享受生活帶來的喜悅
- 挫折教育能夠使孩子更好地體會適者生存

50堂無價的
挫折教育課

幫助青少年
脫離草莓族

國家圖書館出版品預行編目資料

那些我的小憂傷／唐學芬著．

第一版——臺北市：宇炯文化出版；

紅螞蟻圖書發行，2010.10

面：公分．——（Wisdom books：1）

ISBN 978-957-659-860-9（平裝）

1.青少年-心理方面 2.壓力(心理學) 3.輔導(教育)

173.2

100015095

Wisdom books 01

那些我的小憂傷

作者／唐學芬

美術構成／Chris' office

校對／鍾佳穎、楊安妮、賴依蓮

發行人／賴秀珍

榮譽總監／張錦基

總編輯／何南輝

出版／宇炯文化出版有限公司

發行／紅螞蟻圖書有限公司

地址／台北市內湖區舊宗路二段 121 巷 28 號 4F

網站／www.e-redant.com

郵撥帳號／1604621-1 紅螞蟻圖書有限公司

電話／(02)2795-3656（代表號）

傳真／(02)2795-4100

登記證／局版北市業字第 1446 號

港澳總經銷／和平圖書有限公司

地址／香港柴灣嘉業街 12 號百樂門大廈 17F

電話／(852)2804-6687

法律顧問／許晏賓律師

印刷廠／前進彩色印刷有限公司

出版日期／2011 年 8 月 第一版第一刷

定價 250 元 港幣 83 元

敬請尊重智慧財產權，未經本社同意，請勿翻印，轉載或部分節錄。
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 978-957-659-860-9

Printed in Taiwan

合 书

那些我的**小憂傷**

青少年必修的50堂心理挫折課

唐學芬 ©著



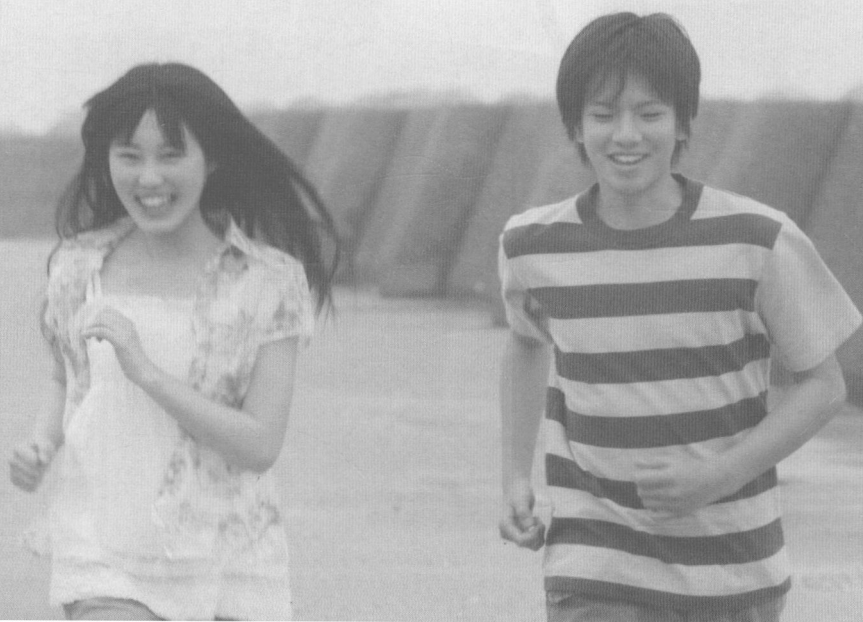
編輯序

什麼樣的孩子不憂傷？不需要面對問題、從未經受挫折、凡事稱心如意的孩子不憂傷。做為父母，誰不希望讓自己的孩子永不憂傷的過完一生？雖然知道不可能，但很多父母還是會在孩子童年時、也是自己有能力照顧保護孩子時，盡全力讓他過得稱心如意、幸福無比。可是你要警惕：「一般擁有十分幸福童年的人，常常會擁有不幸的成年。」

孩子總要長大，學著獨自去面對形形色色的人和各種各樣的事，如果不具備機智靈活的頭腦和堅強樂觀的性格，一次小挫折就可能把他擊倒，從此與憂傷為伴、與痛苦為鄰，那時的你就要悔之晚矣！

不如就從現在開始，學著讓孩子來獨立解決問題，試著讓孩子去勇敢面對挫折，這才是還原給孩子真正的成長之路，也是每個人都要經歷的過程。

我們並不提倡故意打擊孩子來製造挫折，也不是讓父



母在孩子遇到問題時袖手旁觀，而是羅列孩子成長過程中可能會遇到的五十種問題，以真實事例來探討最佳的應對方案，提供家長們參考。

這些問題既有家庭中發生的，比如：父母不和怎麼辦、如何面對親人去世的打擊等；也有學校裡會發生的，比如：討厭老師怎麼辦、如何面對同學間貧富差距的問題等；更有面對紛亂社會時的自我保護方案，比如網戀問題、遭遇壞人時自救的方法等……

不迴避生活中共同存在的問題，給孩子一個真實的成長環境，並用成人的智慧和父母的愛心陪伴孩子度過一關又一關，讓他們小小的心靈遇到憂傷而不傷感、遭遇挫折而不畏懼，直至生活在得心應手、心靈寬廣自由的境地。





前言

在一次親子活動中，聽到一位媽媽這麼說：「我的孩子依賴心太強了，一點都不獨立，完全受不得半點委屈，想要什麼就一定要給什麼，一不順心就又哭又叫。有時也想過要給他吃點苦頭，可是又覺得畢竟只是個孩子，而狠不下心來；想要給他點『顏色』看看，又怕影響他的心理成長……」看起來這位媽媽很苦惱。其實，可能很多家長都有這樣的想法，而我認為是他們並不理解真正的「愛」和「挫折」。

「可憐天下父母心」，為了「愛」孩子，每個做父母的辛苦打拼、竭盡全力，就是為了給孩子鋪就一條「陽光大道」。儘管現在越來越多的家長也意識到溺愛孩子的危害，而一些家長卻認為批評、罰站、謾罵甚至動手打，讓孩子屈服就是挫折教育。

我的高中同學安妮是一位全職媽媽，每天的生活重心就是她的寶貝兒子伊恩，我曾經在她家看到過這樣的場景——

吃午餐的時候，我們都已經在餐桌旁坐好了，伊恩好像對吃飯無動於衷，依舊專心地玩他的電玩。

「該吃飯了，怎麼還在玩啊？我今天做了你最愛吃的白蘿蔔燉排骨。」

「我不想吃燉排骨，想吃可樂雞翅。」

「先吃午飯，下次再給你做。」

「就是不嘛，我就要吃雞翅。」

「你這孩子越來越不聽話！今天有客人在，哪有孩子像你這樣的！」

「我就不喜歡吃排骨嘛！」

「把你送到非洲去，就知道排骨有多好吃。那裡的孩子什麼都沒得吃，很多孩子都餓死了。」

「我才不去呢，要去妳去！」

「你還頂嘴，真是越來越不像話！快吃，再不吃我就揍你！」

孩子居然「哇」的一聲大哭大鬧起來……

顯然這頓飯我也沒有興趣再吃下去，只能一邊安慰孩子，一邊勸慰同學。當然，最終的結果是什麼已經不重要，但像安妮認為的那樣：孩子挑食，只要餓他一頓甚至揍一頓就能乖乖吃飯是不可行的，因為問題不會那麼簡單。

現在的孩子特別會揣摩家長的心理，只要自己這頓不吃，下頓肯定得想辦法讓自己吃。別說雞翅了，魚翅都得想辦法弄來。所以這種「想當然」不但很難生效，往往還會加重孩子的反叛心理。

那麼什麼才是真正的挫折教育呢？挫折教育就是還原生活的本來面目，順其自然的讓孩子明白生活中的順利與挫折、痛苦與快樂。父母的作用既不是為孩子鋪就一條坦途，也不是一味地製造坎坷，而是給孩子自然生長的環境，陪伴他走過他的人生道路。

有位哲人曾經說過：「成長是一個人蛻去幼稚淺薄的蛹衣，生出美麗蝶翼的過程。」蛻化是痛苦的，是成長過程中不可逾越的現實，也是每個人生的必經之路。因此，要讓孩子認識挫折，感覺到挫折的客觀存在。但不可以打擊孩子、挫傷積極性來給孩子製造挫折；讓孩子懂得挫折的附加值和意義比挫折本身更重要；孩子受挫後，父母不要用指責甚至謾罵的態度在孩子的「傷口」上再撒把鹽，幫助孩子用理解的態度面對挫折並解決問題。所以從這個意義上來說，學會克服挫折才是每個父母教會孩子的必修課程。

第一章

內心虛弱的孩子總會小憂傷

——挫折教育能搭建堅強的心靈壁壘

第1堂課：無處不在的小憂傷——為什麼要讓孩子接受挫折教育	012
第2堂課：被迫吃苦的小憂傷——什麼是挫折？挫折不是吃苦	016
第3堂課：挑戰自我的小憂傷——怎樣培養孩子對挫折的承受力	020
第4堂課：關於倒楣的小憂傷——讓孩子學會正確面對挫折	024
第5堂課：沒有信心的小憂傷——怎樣激發孩子在挫折面前的自信	028
第6堂課：做事失敗的小憂傷——怎樣引導孩子戰勝挫折	032
第7堂課：面臨逆境的小憂傷——讓孩子懂得逆境是成功的基石	036
第8堂課：錯失機遇的小憂傷——讓孩子知道錯過了陽光你將獲得星光	039
第9堂課：無人幫助的小憂傷——讓孩子在挫折中學會獨立	044
第10堂課：遭受教訓的小憂傷——讓孩子在挫折中學會總結經驗	047
第11堂課：尋找機會的小憂傷——教會孩子在挫折中怎樣爬起來	051
第12堂課：害怕競爭的小憂傷——如何培養孩子的競爭意識	055
第13堂課：犯下過錯的小憂傷——讓孩子學會承擔自己的錯誤	059
第14堂課：忠言逆耳的小憂傷——告訴孩子批評和表揚是得與失的考驗	062

第二章

自覺無能的孩子必然小憂傷

——挫折教育能夠激發孩子學習中的潛能，讓孩子更優秀

第15堂課：討厭老師的小憂傷——可以不喜歡老師但不能拒絕知識	066
第16堂課：不被理解的小憂傷——讓孩子學會怎樣消除來自老師和同學的誤解	069
第17堂課：失去榮譽的小憂傷——讓孩子學會珍惜團體的榮譽	074
第18堂課：厭惡學習的小憂傷——讓孩子懂得知識的重要性，避免厭學情緒的產生	080
第19堂課：考試失利的小憂傷——教會孩子如何恢復信心	084
第20堂課：情竇初開的小憂傷——教會孩子怎樣正確處理戀愛問題	088
第21堂課：上網成癮的小憂傷——怎樣才能擺脫網路的各種不良誘惑	093
第22堂課：當眾丟臉的小憂傷——讓孩子正確面對老師請家長的問題	096
第23堂課：想要賺錢的小憂傷——幫孩子走出想賺錢不想讀書的錯誤	101
第24堂課：面臨考試的小憂傷——告訴孩子該怎樣釋放考試緊張的情緒	107
第25堂課：遜人一籌的小憂傷——教會孩子怎樣正確對待學習上的競爭	111
第26堂課：學歷高低的小憂傷——讓孩子懂得文憑決定不了人生	116

第三章

性格健全的孩子遠離小憂傷

——挫折教育能使孩子真正地享受生活帶來的喜悅

第27堂課：貧富差異的小憂傷——讓孩子明白家境的好壞不能代表什麼	1 2 2
第28堂課：想要名牌的小憂傷——讓孩子明白物質攀比是虛榮的表現	1 2 9
第29堂課：不懂尊重的小憂傷——讓孩子學會，尊重別人才能贏得尊重	1 3 3
第30堂課：不被理解的小憂傷——讓孩子明白理解需要相互溝通	1 3 8
第31堂課：輕信他人的小憂傷——讓孩子學會警惕別有用心的陌生人	1 4 3
第32堂課：突遇意外的小憂傷——刻意鍛鍊孩子應對意外突發事件的能力	1 4 8
第33堂課：難以振奮的小憂傷——讓孩子消除悲觀的心態	1 5 3
第34堂課：離開父母的小憂傷——告訴孩子離家出走並不能解決問題	1 5 7
第35堂課：不被信任的小憂傷——父母的鼓勵和信任是孩子的堅強後盾	1 6 2
第36堂課：心情沮喪的小憂傷——讓孩子學會微笑面對挫折	1 6 6

第四章

不懂生存的孩子永遠小憂傷

——挫折教育能夠使孩子更好地體會「適者生存」

第37堂課：價值判斷的小憂傷——樹立正確的人生觀和價值觀	1
第38堂課：待人接物的小憂傷——不擅於交往是個性造成的嗎	7
第39堂課：受到歧視的小憂傷——怎樣面對因自身缺陷受到的歧視	18
第40堂課：遇到追求的小憂傷——如何處理來自異性的暗示	6
第41堂課：家無寧日的小憂傷——父母感情不好怎麼辦	19
第42堂課：克服偏見的小憂傷——正確面對看不慣的人和事	4
第43堂課：以貌取人的小憂傷——不要讓外在的美醜來決定人際交往	19
第44堂課：虛幻愛情的小憂傷——遠離網戀的陷阱	1
第45堂課：樂於助人的小憂傷——好人不難做	5
第46堂課：誤交損友的小憂傷——交錯了朋友又做錯了事怎麼辦	9
第47堂課：偶像崇拜的小憂傷——走出追星的錯誤	4
第48堂課：入不敷出的小憂傷——學會理財，從管理零用錢開始	18
第49堂課：生離死別的小憂傷——當親人去世的時候	22
第50堂課：跟小憂傷說「Bye-bye」——好人緣是這樣練成的	7



第一章

內心虛弱的孩子總會有些小憂傷

——挫折教育能搭建堅強的心靈壁壘——



無處不在的小憂傷

——為什麼要讓孩子接受挫折教育

記得曾經有位美國兒童心理學家說過：「一般擁有十分幸福童年的人，常常會擁有不幸的成年。」這句話看上去貌似莫名其妙，其實卻是不無道理的。

當今社會複雜多變，人際關係也相當複雜。不管你「愛子情深」有多「深」，他總有一天要出社會，面對這五花八門的世界。從小嬌生慣養的孩子更不能適應這個社會，他們往往在面對一點點小挫折的時候就會垂頭喪氣、怨天尤人，不會樂觀面對困難與挫折，更不會直接面對自己的錯誤。

因此，無論是學校還是家長，都應該適當的對孩子進行挫折教育，或設想一些適當的挫折考驗，從中觀察和瞭解孩子的種種生活態度與面對挫折時的態度。之後進行分析，再與孩子一起尋找對策，在默默的對孩子進行挫折教育的同時，也不要讓孩子有太多壓力，從而訓練孩子堅強樂觀的性格。

而挫折教育也是一門藝術，要想讓你的孩子不抗拒，那麼你的課程就要生動活潑一些，讓你

的孩子得到教育的同時也能感受到你的愛和讚美。

楊靜惠是個性格文靜而又帶著點孤僻的小女孩，但有一點，楊靜惠和大多數孩子一樣，喜歡漂亮的衣服、鞋子和洋娃娃等美麗的東西。

楊靜惠生日那天，媽媽送了她一雙紅色的小皮鞋，小皮鞋上還有一朵小巧的蝴蝶結。她高興得手舞足蹈，第二天就穿著去上學了。當天晚上，放學時間過去很久了，可是遲遲沒看到楊靜惠回家，媽媽急得團團轉。剛準備要到學校去找楊靜惠，就看到她哭著進門了。

楊靜惠的媽媽一看，她還是光著腳丫進門的。楊靜惠一下子就撲到媽媽懷裡大哭道：「媽，我的鞋讓人偷走了。」

「妳告訴老師了嗎？」

「告訴了，老師找了一下午都找不到。」原來，下午上體育課的時候，楊靜惠把小紅皮鞋脫了放在操場邊去玩了，下課的時候就發現皮鞋不見了。媽媽安慰了她一個晚上，她才乖乖的上床休息了。

可是第二天晚上，楊靜惠還是遲遲沒有回家。媽媽急了，跑到學校找她，只看到楊靜惠一個人在校園裡走著。那天很冷，她一個人搖搖晃晃地在操場上走著，路燈把她的影子拉得很長，她不時在草地或是垃圾筒裡翻找著，瘦弱的背影讓人心酸。

楊靜惠的媽媽跑了過去，把孩子摟到了懷裡。楊靜惠抬起頭，眼裡充滿著疑惑和憤恨。她低



聲道：「老師今天沒有再幫我找鞋子了，沒有人要管我丟掉的東西。別人偷了我的鞋，我也要去偷別人的鞋！」看著楊靜惠傷心的樣子，媽媽只能低聲安慰她。

一開始，楊靜惠的媽媽以為她只是在說氣話。誰想到，接下來的幾天，楊靜惠依舊沉默寡言，連最愛看的明星音樂會也不看了，眼睛裡總是透出絲絲的敵意和不滿。這時候，楊靜惠的媽媽才意識到事情的嚴重性。這不僅僅是丟了一雙皮鞋那麼簡單，更多的也許是一個沒有承受能力的孩子失去對人的信任。

我們在成長的過程中大都會遇到類似這樣的問題：自己喜愛的東西突然不見了，莫名其妙的就遭受一些損失，或是自己原本所信任的某一個人或是某件事與自己的理想狀態出現了較大的偏差的時候，我們會產生出一種類似於「仇恨」、「疑惑」的心理，開始去否定周圍的老師或同學們，甚至會想到用行動去「報復」。

這種想法是不利於我們健康成長，當我們丟失了一些「美好」的東西時，不應該把美好的品德也給丟失掉。我們可以向自己的老師或父母求助，把情況告訴他們，也把自己的心裡想法說出來，嘗試著用更好的方法來解決當前遇到的困難，而不是把自己封鎖在一個小小的「盒子」裡，不願意走出來。

楊靜惠後來在和媽媽的交談中也漸漸釋放了自己的心靈，因為她瞭解到了幾點：1、首先，是因為自己不好好看管自己的鞋子，所以導致鞋子的丟失。2、老師和同學們都有給予自己幫助

與安慰。3、應該用積極的心態去面對挫折，才可以更好的解決問題。4、遇到不順心的事，不要急著抱怨，而是先從自身找原因。

經過這件事，楊靜惠變得成熟了。她得到了兩項珍貴的品格：一是勇於面對挫折，二是建立了凡事先從自身做起的意識。



心靈透視鏡：

楊靜惠這種遇到困難就想逃避，甚至想要對社會進行一些報復行為的心理，在青少年中有很多。因為像這個年紀的孩子剛好處於叛逆期，當他們覺得有人做了對不起他們的事時，就會將情緒表現得很明顯。因此當青少年們產生這樣的心理的時候，要即時主動的與長輩們進行溝通，情緒上得到緩解後，才可以有效的解決問題。