

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU YINGJI BIBEI CONGSHU

青少年心理健康教育应急必备丛书

李百珍/主编

李百珍 梁 樱 方 霏/著

成长挫折的应对

Chengzhang Cuoze
De Yingdui



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

青少年心理健康自助应急必备丛书

李百珍 主编

成长挫折的应对

李百珍 梁樱 方霏 著

常州大学图书馆
藏书章



科学普及出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

成长挫折的应对 / 李百珍, 梁樱, 方霏著. —北京: 科学普及出版社, 2013. 1

(青少年心理健康自助应急必备丛书 / 李百珍主编)

ISBN 978-7-110-07747-4

I. ①成… II. ①李… ②梁… ③方… III. ①挫折(心理学)—青年读物②挫折(心理学)—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082429号

策划编辑 徐扬科
责任编辑 金陵林然
责任校对 凌红霞
责任印制 马宇晨
封面设计 耕者设计工作室
版式设计 青鸟意讯艺术设计
插图 青鸟意讯艺术设计

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网 址 <http://cspbooks.com.cn>

开 本 880 mm×1230 mm 1/32
字 数 145 千字
印 张 6.625
印 数 1-5000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷
印 刷 北京中科印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-110-07747-4 /B·54
定 价 14.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版



前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人

著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春

花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防 and 初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助——自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅可以帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍

2012年3月8日



目 录

走出挫折的迷雾..... 1

◎ 挫折是人生的必经之路——人生挫折十之八九..... 2

◎ 挫折的两面性..... 4

1. 面对消极面，不做“祥林嫂”..... 4

2. 挫折——磨砺意志的学校..... 6

3. 逆境中成长的洪战辉..... 7

◎ 钢铁是怎样炼成的..... 11

1. 挫折能增强耐挫折能力..... 12

2. 挫折能提高人的认识能力..... 13

我是挫折的易感人群吗

——青少年的心理发展特征..... 15

◎ 我还是一个青苹果吗..... 16

1. 我是谁——自我认识不稳定，自尊心强烈..... 16

2. “阳光灿烂”与“倾盆大雨”——情感丰富，情绪不稳定、易波动..... 20

3. 我总是很冲动——情绪调控能力欠缺，意志力薄弱... 22

4. 我长大了——性生理的成熟与困扰..... 26

◎ 其实你不懂我的心——青春期矛盾有几多..... 30

1. 一个在天上，一个在地下——理想与现实的矛盾..... 30

2. 别拿我当小孩儿——独立与依赖的矛盾..... 32



3. 我是一个胆小的刺猬——自我封闭与开放需要的矛盾	35
4. 悸动的心——爱慕异性与社会规范约束的矛盾	37
◎ 我们“90后”	39
家长眼中的“90后”	39

自我保护的合理运用

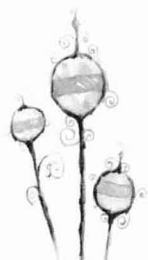
——心理防御机制的合理运用·····44

1. 莞尔之间——幽默	45
2. 梦里的世界很美——幻想	47
3. 用遗忘让烦恼走开——压抑	49
4. 永远不想长大——退行	50
5. 看见我的影子——投射	52
6. 眼不见为净——否认	52
7. “酸葡萄”和“甜柠檬”——文饰	53
8. 此地无银三百两——反向	55
9. 失之东隅，收之桑榆——补偿	55
10. 化悲痛为力量——升华	56
11. 寻找“替罪羔羊”——转移	69

行动起来吧

——耐挫折能力的自我培养·····62

◎ 什么是耐挫折能力	63
◎ 影响耐挫折能力的因素	64
1. 生理因素	64
2. 个性特征	65





3. 生活经验	66
4. 心理健康水平	66
5. 抱负水平	67
6. 心理准备	67
◎ 应对挫折的“葵花宝典”——培养耐挫能力	68
1. 调整思路——对挫折的正确态度	68
2. 别让自己受伤——合理运用心理防御机制	71
3. 坏心情宜疏不宜堵——心理宣泄	72
4. 正确估计——合理调整期望水平	73
5. 积累挫折经验——吃一堑，长一智	74
6. 接受磨练——坚强、乐观向上	87
7. 当局者迷，旁观者清——积极寻求社会支持	79

兵来将挡，水来土掩

——应对挫折的策略和方法

◎ 我就是我——自我尊重的合理调试	82
1. 实事求是认识自己	85
2. 我想我可以	87
3. 正确对待他人的评价	94
4. 独一无二的我	97
◎ 我的未来不是梦——拉近理想与现实的距离	100
1. 看清楚自己——正确认识自我	101
2. 不太完美的世界——辩证地认识社会	105
3. 跳起来摘苹果——合理的期望值	107
4. 一步一个脚印	109
5. 把握时间，计划生命	113
6. 懂得先后、轻重、缓急	115



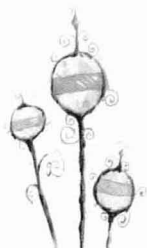
◎ 摆脱学习的噩梦——战胜学习挫折·····	120
1. 我真的比别人笨吗——正确归因·····	120
2. 工欲善其事，必先利其器——掌握有效的学习方法·····	127
3. 尘梦难圆——树立目标、坚持做好·····	141
4. 扬长避短——多角度自我评估，挖掘自身的金矿·····	143
◎ 我也能有好人缘吗——摆脱人际交往的烦恼·····	143
1. 少年人际交往特点·····	143
2. 同伴之间·····	144
3. 亲子之间·····	152
4. 师生之间·····	175
5. 人际交往的策略一览·····	180
◎ 泥足深陷——走出情感旋涡·····	183
1. 早恋不是罪——正确对待早恋带来的挫折·····	183
2. 既怕又爱——我怎样与异性正确相处·····	187

心理测试·····191

◎ 心理承受力测试·····	191
◎ 生活压力承受指数测试·····	193
◎ 网络上瘾测试·····	195

参考文献·····198

后记·····199





走出挫折的迷雾

说起怎样应对挫折、战胜挫折，当然得先弄明白到底什么是挫折。阳光总在风雨后，但并不是所有的坎坷、困难都可以笼统地被叫做挫折。那么，首先就请大家跟着我，冲破迷雾，掀开“挫折”的神秘面纱。

◎ 挫折是人生的必经之路

——人生挫折十之八九

亲爱的青少年朋友们，你们试着回想一下，在逢年过节给亲朋好友送上祝愿的时候，往往脱口而出的是“万事如意”，也就是一切都在意料当中，做什么都不会遇到困难，事事顺心。祝愿当然是美好的，但美好的祝愿能不能成为现实却是一个问题。

正如那句老话“人生不如意事十之八九”，不管你愿不愿意，困难挫折总是会与我们不期而遇。比如早起去上学，没想到路上遇到交通堵塞迟到了，被老师批评了一顿，这时可能会因为委屈而生气、懊恼；你好心好意地帮助了别人，却遭到对方劈头盖脸的批评；期末考试，尽管做了比较充分的准备成绩却不理想，这个时候就会产生焦虑、失望、忧郁、担心、痛苦等情绪。这些情绪产生了，我们就会认为自己遇到了挫折。

这里所说的挫折和日常生活中常常提到的困难，或者说“碰钉子”，还是有一些细微的差别的，也就是外部条件和内心反应之分。下雨了，不能按原计划去郊游，挫折可以指“下雨了”这一外部条件，也可以指因为下雨而不能如期郊游产生的失望、难过等不愉快的情绪反应。心理学研究侧重的就是这第二个层面，把挫折定义为“个体在从事有目的活动的过程中遇到障碍或干扰，使其需要不能满足时所产生的紧张状态和消极的情绪反应”。也就是由挫折情境引起的挫折感受，而不是那些挫折情境本身。更简单地说，就是不好的事情的发生所带来的坏心情。

我们能否应对这些坏心情呢？面对它们我们的反应又是怎样的呢？

2003年安徽师范大学葛明贵、赵必华等人，对皖江与皖北地区的3所中学的初一、初二、高一、高二4个年级共386名中学生进行了挫折应对能力的问卷调查，结果中学生们的平均得分在13.43分到14.41分之间，低于理论上的中等水平15.50分，可见中学生承受挫折的能力还是比较弱的。

再看来自内蒙古呼和浩特一所高中在2002年进行的问卷调查。高一8个班的同学对“你在学习、工作和生活中是否遇到过挫折？遇到过怎样的挫折？你是如何应对的？”的问题做了如下这些回答：

——初中时，我的学习成绩一直名列前茅，同学羡慕我，老师赏识我。可到了高中，不知为什么几次考试成绩都不好，我再也不像初中时，是老师的“宠儿”了。为此，我非常苦闷、烦躁，不能自拔。

——我以前是班长，开始时我干劲十足，各项工作都做得非常出色，可在一次自习课维持秩序时，被几个同学的辱骂。长这么大以来，从没有人这样对待我，这对我的打击太大了，于是不顾班主任老师的再三劝阻，坚决地辞了职。

——一次因病迟到，班主任没问缘由，当众狠狠地批评了我，我感到委屈就和他大吵了一顿。我觉得从此班主任对我的态度冷淡了。我想，反正老师讨厌我，上学还有什么意思，索性就用逃课、泡网吧来消磨时光。

——我的学习成绩很差，虽然做过努力，但收效甚微，家长对我不抱任何希望，老师也不愿理我，我感到前途渺茫，干脆破罐破摔了。

.....

听着同龄人的话语，你是否有似曾相识的感觉？其实他们

就是你们当中的普通一员，他们所遇到的问题也许就是你们曾经经历或正在经历的，他们的所做行为也许就是你们正在做的。

这次的调查结果显示：全年级602名同学均遭遇过不同程度、来自不同方面的挫折，他们中有49%的人遇到挫折会无能为力，无所适从；40%的人遇到挫折会感到苦闷、意志消沉、心灰意冷乃至消极反抗、破罐破摔；只有11%的人面对挫折不灰心，善于总结经验教训，去争取新的成功。那么，你属于哪一种呢？

《孙子兵法》有云：“知己知彼，百战不殆。”所以，想要证明你们不是“容易受伤的”一类，不是那么容易被挫折打倒的，首先就得从上到下、由里到外，细细地打量打量这个不速之客——挫折。

◎ 挫折的两面性

1. 面对消极面，不做“祥林嫂”

世界上的事情就像中国川剧变脸，一会儿红脸，一会儿白脸，让人目不暇接。挫折也不例外，它具有两面性。挫折既会给人打击，给人带来无穷的烦恼和痛苦；也会使人奋进成熟，从中得到磨练和教育。所以说，挫折既有消极的一面，也有积极的一面。正如大文豪巴尔扎克所言：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于弱者则是一个万丈深渊。”美国心理教授卢威高克博士最近进行的一系列调查及研究发现，一个人做错事或遇到挫折后会出现两极情况，挫折会叫你懂得一件事的两面，如能将消极的遗憾、懊悔化为积极的行动，改善自己的生活和人生态度，这便是很大的收获。

我们承认挫折有消极的一面——不好的一面，遭遇挫折会

引起个体生理、心理方面的消极反应。我们花费了极大的精力努力学习，考试成绩却不佳，甚至不及格，还有诸如升学失败、失去友谊、爱情、亲情，亲人亡故，父母离异，家庭遭受地震、水灾等自然灾害……这些不期而遇的不幸遭遇会引发精神上的焦虑、郁闷和痛苦，进而引起身体内分泌的紊乱。在这种生理和心理状态下，人们的自控能力会大大降低，不敏感，思维易混乱。如果这样的遭遇重复或叠加出现，积蓄长久，受挫者得不到他人的支持、关怀，又缺少应对挫折的策略、方法，那么其后果不堪设想，不是转向内——受挫者罹患身体心理疾病，就是转向外——受挫者做出过激行为。

我们应该学会认识挫折的消极面。大量的事实证明，如果对消极的一面没有认识，缺乏应有的心理准备，一旦遭遇挫折就会手忙脚乱，灰心丧气，一蹶不起，甚至一死了之。

某大学一位女生因在一次联欢晚会上唱歌跑了调，引起观众的哄笑，竟于当晚跳楼自杀。1995年9月，北京市某重点中学一名15岁女生因为议论老师“长得肥”，受到批评，自杀未遂，导致终生残疾。

经受挫折、感受苦难的人，理应获得经验教训，变得更坚强，但往往并非如此。正像丘吉尔所说：“人们在摔倒的时候也能碰到真理，可是大部分人却在他们爬起来后就匆匆地走了。好像什么也没发生过。”

鲁迅先生笔下描写的人物祥林嫂，当其心爱的儿子被狼叼走后，她万分痛苦，于是她逢人就述说儿子的不幸。起初人们还给予她同情，但时间长了，周围的人就开始厌烦了，她自己也更加痛苦麻木了。

当然祥林嫂的悲剧是由万恶的旧社会造成的，我们也不能过高要求一位处于旧社会深渊的妇女。但是值得我们思考的是，当代还有不少如同祥林嫂一样的“怨妇”，每当遇到挫折后，便

多次不厌其烦地述说社会、他人对自己的不公、命运的不济，而不冷静地思考所遇挫折的得与失，从中吸取经验教训，找到应对挫折的策略、办法，进而去行动，显然这样消极的做法是没有意义的。比如，高考失败了，终日以泪洗面，当然不好。但如果心安理得、若无其事，一点压力没有，也不是正确的态度。民主革命先驱孙中山说：“吾志所向，一往无前，愈挫愈奋，再接再厉。”

2. 挫折——磨砺意志的学校

挫折还有积极的一面。纵观古今中外，但凡成功者，他们所以成功并非一帆风顺，没有遇到过挫折、不幸。而是他们把挫折、不幸当成了命运赐予自己的宝贵财富。

正像梁启超所说：“患难困苦是磨练人格之最高学校。”

也如泰戈尔说：“只有经历地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”

西汉的司马迁触怒了汉武帝，被关进了地牢，不久以后又受了腐刑，精神和肉体的双重痛苦一起折磨着这位伟大的历史学家。然而司马迁并没有被挫折所征服，反而越挫越勇，最终写就了被誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》一书。

爱迪生在发明电灯泡的过程中，虽经历了无数次的失败，忍受着一些权威的冷嘲热讽，但他仍一往无前地带领着同事们无数次地改进实验方法，不断寻找新的灯丝材质，最终取得成功，用坚忍的意志证明了他自己的等式：

“天才=1%的灵感+99%的汗水”。

美国克莱斯勒汽车公司的首脑人物李·艾柯卡，当初在福特汽车公司当职员时，曾因工作不被信任而遭辞退。也就是这次辞退，大大激发了他的潜力。从此他便奋起拼

搏，终于事业有成。

我国著名历史学家蔡尚思在年轻的时候也曾多次失业。一次被解聘后，他无事可干，便一头钻进了南京图书馆，利用一年多时间翻阅完数万卷的历代文集，收集了大量的资料，为他日后的研究打下了坚实的基础。因此，他的朋友称他“这段生活与其说是失业，还不如说是得业”。

3. 逆境中成长的洪战辉

——我要读书，我要养家，必须想办法挣钱！

2005年，一位年轻人——洪战辉当之无愧地被评为感动中国十大人物，接着在中国掀起了一个向洪战辉——在挫折与逆境中成长起来的坚强“80后”学习的空前热潮。

1982年，洪战辉出生在河南省周口市西华县东夏镇洪庄村。洪战辉原来有一个完整的家庭，尽管生活艰苦，但也很幸福。天有不测风云，他的父亲忽然患了间歇性精神病，患病期间，把1岁的妹妹摔在地上，不治身亡。后来父亲又捡回一个被遗弃的女婴，眼光里透出一种父爱，小女孩被留了下来。他的母亲不堪家庭重担和疯丈夫的毒打，选择了逃离。“娘，你去了哪里？回来吧……”洪战辉哭喊着和弟弟四处寻找妈妈，夜已经深了，娘再没有回家。那时洪战辉12岁，正上小学五年级。

13岁已经上中学的洪战辉，他稚嫩的肩膀开始接过全家生活的重担：抚养幼小的妹妹，伺候病情不稳定的父亲，照顾年幼的弟弟，寻找出走的母亲。放学回到家，要做全家的饭，还抱着小妹妹向临近的大妈们讨奶吃，后来学着卖鸡蛋、卖冰棍挣钱买奶粉喂养妹妹。

在极其巨大的生活压力下，他仍不忘刻苦学习，1997年洪战辉以优异的成绩考上河南省重点高中——西华一高。然而考上了学却没钱上。

“接到录取通知书时，我正收拾行李准备出去打工。”洪战辉说，“我要去挣钱读书，我要养家。”

16岁的洪战辉只身一人冒着炎炎烈日跑到周口、漯河等地，瘦小的他3天3夜找不到一份工。后来在软磨硬泡了两三天后，洪战辉在工地上找到了一份传递钉枪的工作。他拼命地干了一个暑假挣了700多元。洪战辉按时到西华一高报到了，而且当上了班长。

在上高中时，他把妹妹小趁趁接到了身边。来到县城读书后，一切开支都大了起来，而且高中的学习压力也是初中无法比的。但是洪战辉知道，自己必须要挣钱，如果失去了经济来源，父亲的病情好转、弟弟和妹妹的生活以及自己美好的理想都是空谈，打工挣钱成了洪战辉繁重学业之外最大的任务。他说：“没办法，我要读书，我要养家，就必须想办法挣钱！”从此，洪战辉在校园里，不顾他人的白眼，利用课余时间卖起了圆珠笔芯、书籍资料、英语磁带、鞋垫、袜子，用微薄的收入维持着全家的生活。挣钱很不容易，“挣再少的钱，只要是努力得来的，一分一毫都值得自豪！”洪战辉说。

洪战辉边挣钱边学习和照顾小趁趁，还得定时给父亲送药。这种日子持续了一年多，在洪战辉上高二的时候，父亲的精神病突然又犯了。生活的压力、家庭的窘迫逼得洪战辉不得不辍学。

回到农村老家后，他收拾农田，照顾父亲，闲暇的时候教妹妹识字，并在农闲的时候做点小生意，挣钱补贴家