

MEIGEHAIZI
DOUYINGDANGXUEXIDE
50 TANG
CUOZHEKE

每个孩子 都应当学习的 50 挫折课

王 丹◎编著

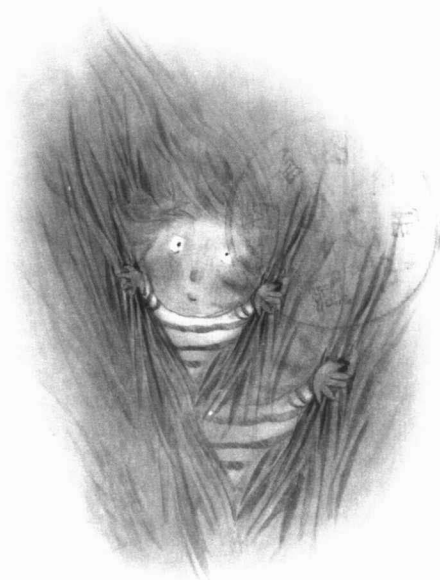


挫折就是一个筛选的过程，退却的人被淘汰出局，只有能克服挫折的人才有资格继续向前。

中国书籍出版社

每个孩子 都应当学习的 50堂挫折课

王 丹◎编著



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

每个孩子都应当学习的 50 堂挫折课/王丹编著. —北京:中国书籍出版社,2006.1

ISBN 7-5068-1389-0

I. 每... II. 王... III. 挫折(心理学)—青少年 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118130 号

责任编辑 / 游 翔

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 智道工作室/黄俊杰

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 6.625

字 数 / 138 千字

版 次 / 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 - 7500 册

定 价 / 12.00 元(册)

版权所有 翻印必究



前 言

挫折无处不在。每个人在其成长的过程当中都会遇到很多挫折。

上中学的时候，班里有一位女生，由于英语听力很差，所以每次下课的时候，她总是要拉着老师问很多问题，有时候老师实在不耐烦，她就会拉着同学问各种问题，如果她问的问题很简单，一些同学就会露出嘲笑的表情，可这位女生好像并不在意，她总是认真地听对方讲完，记录下来，然后合上笔记本，向对方表示感谢……五年过去了，大学毕业之后，这位女生被哈佛大学研究生院录取，成了世界第一流学府的高才生！

挫折就是一个筛选的过程，退却的人被淘汰出局，只有能够克服挫折的人才资格继续向前。著名心理学家、畅销书作家朗戴尔·菲茨杰拉德（Randall Fitzgerald）在他的《幸运人格》一书中指出：“那些有能力经受挫折的人是幸运的，因为每次挫折对于他们都是机会……人一生都会遭遇各种各样的挫折，所以这样的人一生都会有机会！”

对于父母来说，挫折是他们能够送给孩子的最好礼物。挫折能够磨练一个人应对环境的能力，激发一个人的韧性。许多研究表明，最有天分的运动员未必能够取得最出色的成绩，而真正能够取得成功的，往往是那些能够在



挫折面前百折不回、愈挫愈勇的人。据说成龙经常在各种公开场合称呼自己的儿子为“房先生”，当记者问他原因的时候，他说道：“在外面工作的时候，就没有什么儿子，只有‘房先生’，他做他的事，我做我的事，在工作上他永远也别想是‘成龙的儿子’。他不像洪金宝那样是打拼出来的，他需要多吃苦、多受挫折……说真的，现在我最想看他的票房落败，唱片卖不出去，趁他年轻的时候，让他懂得票房不是那么容易得到的，唱片不是那么好卖的。男子汉要经得起摔打，摔倒了爬起来再继续干，就应该让他多吃些苦……”

可怜天下父母心，父母对孩子的终极义务就是“帮助他们为生活做好准备”，而要想真正做到这一点，培养承受挫折的能力无疑是非常重要的。

学会战胜挫折应该成为每个孩子的必修课。因为每个人都会跌倒，所以跌倒之后的表现就成了造成人与人之间差距的主要原因。跟自己的父辈们相比，如今的中国孩子在成长的过程中有太多的优越条件，除了在学习中可能会产生的相互竞争之外，家长们总是在刻意地帮助自己的孩子屏蔽各种挫折，这就导致孩子们承受和克服挫折的能力越来越低。当父母无法为孩子继续屏蔽挫折的时候，很多孩子就会无法承受现实环境所带来的心理落差，从而可能会通过极端的方式来应对那些无法如愿的事情，结果让父母和孩子遗憾终生。从这个意义上来说，学会克服挫折应当成为每个孩子的必修课程。

本书收集了五十种典型的挫折形式，每个孩子在成长



的过程当中，都会或多或少地遇到一些，其中很多挫折形式都具有普遍意义，比如说考试紧张、同学之间相互起绰号、早恋、家长管得太严、考试成绩不够理想、学习没有动力、精神不够集中、无法承受别人的批评等等，除了描述具体的挫折形式和表现之外，作者还引用了大量案例来表现每种挫折在具体人物身上的体现，并在每一课的最后给出了极富实践性的建议，相信一定能够给家长和孩子带来启发和借鉴。



目 录

第一部分 如何应对心灵的挫折

第 1 课	愿望不能实现怎么办?	3
第 2 课	不敢竞争怎么办?	6
第 3 课	过于紧张怎么办?	9
第 4 课	心态悲观失望怎么办?	13
第 5 课	情绪恶劣怎么办?	16
第 6 课	心理脆弱怎么办?	20
第 7 课	感觉不到快乐怎么办?	24
第 8 课	总是自卑怎么办?	28
第 9 课	总担心失败怎么办?	32
第 10 课	不敢当众表达怎么办?	36
第 11 课	身处逆境怎么办?	40
第 12 课	老爱抱怨怎么办?	45
第 13 课	事情已经做错了怎么办?	49
第 14 课	受到批评怎么办?	52

第二部分 如何应对学习中的挫折

第 15 课	高考落榜怎么办?	59
第 16 课	不喜欢任课老师怎么办?	63



第 17 课	对学习没有兴趣怎么办？	67
第 18 课	给班级抹了黑怎么办？	71
第 19 课	专业不对口怎么办？	74
第 20 课	老师总是请家长怎么办？	78
第 21 课	老师误会自己怎么办？	82
第 22 课	想打工，不愿意读书怎么办？	88
第 23 课	学习总是偏科怎么办？	91
第 24 课	上大学是唯一的出路吗？	97
第 25 课	一考试就紧张怎么办？	100
第 26 课	注意力不集中怎么办？	105

第三部分 如何应对家庭生活中的挫折

第 27 课	家境不好怎么办？	113
第 28 课	父母总是偷看自己的日记怎么办？	117
第 29 课	老师和家长都说自己笨怎么办？	120
第 30 课	父母不和怎么办？	124
第 31 课	父母总是不信任自己怎么办？	128
第 32 课	做课时家长不让听音乐怎么办？	130
第 33 课	与父母的代沟越来越深怎么办？	133
第 34 课	父母管得太严怎么办？	139
第 35 课	离家出走可取吗？	144
第 36 课	总是害怕星期天和暑假怎么办？	150

第四部分 如何应对社交中的挫折

第 37 课	遭到同学的猜疑怎么办？	157
--------	-------------	-----



第 38 课	不被同学认可怎么办?	159
第 39 课	个子矮而受到歧视怎么办?	161
第 40 课	对异性产生好感怎么办?	164
第 41 课	遇到挫折应该如何调整心态?	168
第 42 课	身体太胖怎么办?	171
第 43 课	迷恋上网怎么办?	174
第 44 课	陷入追星怪圈怎么办?	178
第 45 课	好人总是吃亏吗?	181
第 46 课	同学们总是给自己起绰号怎么办? ...	184
第 47 课	遇上网恋怎么办?	190
第 48 课	相貌丑而被别人疏远怎么办?	194
第 49 课	性格内向怎么办?	197
第 50 课	没有好人缘怎么办?	201

第一部分

如何应对

心灵的挫折





第1课

愿望不能实现怎么办？

在现实生活中，每个人都有自己的愿望，但是，有的愿望在经过努力之后能够实现，而有的愿望却无法实现。于是，就会产生一些受挫心理。觉得自己的愿望并不过分，为什么就实现不了呢？其实，我们并不能独立生活在社会关系之外，我们的任何行为都会受到社会环境的制约，所以，我们的愿望自然也要受到约束，很多事情不能随心所欲。只有明白了这个道理，同学们才不至于让自己在挫折面前陷得太深。当愿望不能够实现的时候，要学会面对，学会思考，不必刻意地去追求那些无法实现的愿望，这样的话，等到我们的愿望实现之后，还会给自己带来一个意外的惊喜。

志诚是高二的学生，最近总是闷闷不乐，显得很不开心。经过询问，才知道他最近遇到了好几件不愉快的事情。原来，志诚特别喜欢踢足球，一有时间就和同学们一起到操场上踢球。因为经常踢足球所以他穿鞋就特别费，平常一个孩子一年穿三双鞋子，而他最少要穿六双。妈妈在一家物业公司上班，每月的工资就900块钱，而爸爸下



岗了，身体也不是很好，所以家里的经济条件并不富裕。前几天，志诚又穿着踢球踢破的鞋子回家让妈妈赶快给自己买双新鞋。妈妈就埋怨说：“我看别的孩子是穿鞋的，你简直就是吃鞋，甚至比吃鞋还厉害！”

志诚听了妈妈的话之后很不高兴，就和妈妈辩解道：“你总是说我穿鞋容易破，你就不说你买的鞋全都是些冒牌货。如果你听我的，去买那些名牌鞋的话，就不会这样了。”

妈妈说道：“我给你买的鞋子虽然不是名牌，但是哪双鞋也都一百多元啊！每年你的鞋钱都要花去好几百，如果买名牌的话，一双鞋就要四五百元，一年要花多少鞋钱啊？咱们家的经济条件怎么负担得起！”

“我就不信，名牌鞋也会那么不结实！每次都让我穿那些杂牌鞋，我都穿腻味了。”

不过，说到最后，妈妈还是舍不得给志诚买名牌鞋，志诚很不高兴。

另外一件让志诚不愉快的事情是这样的：最近班里要重新选一名班长，从来都没有当过班干部的志诚很想做一次班干部。于是，他就动了一番脑筋，他把自己攒下的零花钱拿了出来，请一些和自己好的同学吃冰淇淋，告诉他们在竞选的时候，一定要投自己的票。这些同学都答应了，结果最后志诚还是没有被选上。志诚埋怨这几个同学不够意思，但是，同学们却说这根本不能够怪他们，要怪的话，就只能怪志诚自己在平时没有做好。就因为这样，志诚觉得自己很没有面子，心里面总觉得别扭，怎么也顺不过来。

其实，从志诚所遇到的挫折来看，问题还是出在志诚



自己身上。对于买名牌鞋来说，名牌鞋穿着是比一般的杂牌鞋舒服，而且也比较美观。但是，它的价格对于低收入的家庭来说，的确负担不起，志诚的妈妈之所以没有给他买名牌鞋，也是可以理解的。对于这种情况，建议志诚学会使用换位思考法，站在妈妈的角度上去考虑问题，了解一下家里的所有开支和收入，计划一下家庭的目标和打算。然后去除那些必要的开支之后，看看还有多少钱可以用于高档消费。如果志诚真正了解了这些，估计他就不再总是和别人攀比穿名牌了。同时，志诚应该想办法尽量减轻妈妈的负担，这样，才会让自己锻炼成为一个懂事的好孩子。

竞选失败对于志诚来说觉得很没面子，其实根本没有必要有这种想法，在国外很多国家竞选总统的时候，不是有许多人没有被选上吗？如果都有这种想法的话，那么他们的面子岂不是丢大了？所以，就目前来说，志诚需要做的应该是想办法提高自己的综合能力，掌握更多的知识，只有这样的话，竞选成功的机会才会大起来。而要想让自己的竞选成功，需要做的是努力学习，以此来增强自己的竞争实力，而不是多请同学吃冰淇淋。所以，志诚应该从别的方面来看问题，而不要总是站在自己的角度上去看事情。如果志诚能够体会到这一点的话，那么这些让他觉得闷闷不乐的挫折，就根本不会存在了。在此，也提醒各位青少年朋友在和别人攀比的时候，应该为自己的家庭考虑一下，多为父母减轻一些负担，让父母为有你这样懂事的孩子而感到幸福。



第2课

不敢竞争怎么办？

在计划经济时代，人们对于竞争并不怎么认识和接受，主要原因是当时的竞争并不像现在这样普遍、激烈。但是，在今天的市场经济时代，竞争已经成了我们生活中不可或缺的内容。无论你喜欢与否、接受与否，我们每天都必须面对那些大大小小、形形色色的竞争：价格竞争、成绩竞争、名额竞争、名次竞争、升学竞争、就业竞争、信誉竞争、信息竞争、人才竞争……

竞争是时代的潮流，是不以人的意志为转移的，因此，我们只能去面对。关于竞争一词的来源，我们可以追溯到先秦时代，《庄子·齐物论》里说过：“有竞有争。”郭象注：“并逐曰竞，对辩曰争。”一言以蔽之，竞争就是为了自身利益而和别人“互相争胜”。现代社会对于青少年朋友的素质也提出了“拥有竞争意识”这个新的要求。而这里的竞争是为了最大限度地调动人们的潜质，调动大家学习、生活的积极性，教育我们不甘落后，创造一种积极上进之风。

随着人们素质的普遍提高，随着社会发展对高水平人



才的需求，每个行业都愿意挑选最理想的人来任职，这也不可避免地引发了人与人之间的竞争。在竞争面前，我们没有必要去惧怕它，应该采取激流勇进的态度，积极参与，还要做好充分的准备，力争获胜。

同学与同学之间的各种竞争，并不是生物界中优胜劣汰的“物种选择”，也不是那种你死我活、尔虞我诈的竞争。同学之间竞争的最终目的，是让每个人都能够进步。

贾毅从普通初中考到了市重点高中，由于以前学校的教学质量不是很好，所以，他这个在普通初中的优秀学生进入重点高中之后，就显得不能适应了。尤其在英语课上，他觉得自己总是听得云山雾罩，不知所措。

在第一次考试中，这样一个优等生竟然每门功课都不及格，而英语只得了不到40分。这一打击对贾毅来说太大了，他开始自卑和苦恼起来，觉得自己始终比不了别的同学。于是，他就到武侠小说里面寻找自己的“心灵寄托”，幻想着自己可以成为打败天下无敌手的行侠剑客，并沉溺其中不能自拔。结果成绩更是一团糟，还差点儿被学校淘汰。他觉得自己与其在这里丢人现眼，还不如去找一个普通高中，继续做自己以前的“优等生”。

爸爸知道他的这个想法之后，就对他说道：“什么？到普通高中去？可你到那里之后，即便成绩再好，那也是一个逃兵！”爸爸的这句话，一下子激起了贾毅强烈的自尊心。“逃兵？我怎么会是逃兵呢？逃兵会被人说三道四的，我绝对不做逃兵！”就这样，贾毅为了不让自己成为逃兵而树立了坚定的信念，开始刻苦学习。



其实，贾毅并不是个笨孩子，刚开始成绩不好，只是因为他还没有适应当时的环境。现在当他决心超过别人的时候，他的成绩提高了，和他分别好长时间的“优生”称号又回到了他的身上。高考的时候，他以 780 分的成绩打破了学校有史以来的最好成绩，进入了自己喜欢的大学。

从这个事例我们可以看出，如果贾毅在暂时落后的时候，不想和别人竞争，甘心做一个逃兵，那么他就不会得到现在这样好的成绩，只能是个“丑小鸭”。

“物竞天择，适者生存。”自然界的法则同样适用于我们现在的社会。毫不夸张地说，在现代社会，一个缺乏竞争能力的人是很难得到发展的，甚至可以说是寸步难行。所以，同学们要学会培养自己的竞争心态，让自己勇于竞争、善于竞争，因为它现在已经成为了我们生存的必要条件。

在激烈的学习竞争中，还要调整好自己的心态，积累更多的知识，砥砺技能。等到参与竞争的时候，自己才可以具备更强大的竞争实力。“临渊羡鱼，不如退而结网。”既然我们无法离开这个竞争激烈的社会，那么，我们就应该早做结网的准备。