

青少年道德丛书/ 青少年道德丛书/ 青少年道德丛书

青少年挫折应对训练读本

连淑芳 编 著

3081

33.4302

LSF

第5本

青少年挫折应对训练读本

连淑芳 编著

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年挫折应对训练读本/连淑芳编著. - 北京:红旗出版社, 1998.9

(青少年德育训练丛书)

ISBN 7-5051-0289-3

I.青… II.连… III.挫折(心理学)-对策-青少年读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26041 号

青少年德育训练丛书 青少年挫折应对训练读本

主 编:连淑芳
责任编辑:张素兰

封面设计:龙空戈
版式设计:雷 铎

红旗出版社发行
邮编:100727

(北京沙滩北街 2 号) 长沙市银都教育印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 1998 年 9 月北京第 1 版
35 印张 660 千字 1998 年 9 月湖南第 1 次印刷

印数 1-10000 册 全套定价:42.00 (共八册)

ISBN 7-5051-0289-3/Z·90

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

知识经济时代的脚步声已经清晰可闻了,未来的国际竞争就是民族素质的竞争。广大青少年要成为下一世纪社会主义事业的合格建设者和接班人,不但要有强壮的体魄和较高的科学文化素质,而且要有良好的心理素质,尤其是具有较强的应对挫折的能力。

目前我国的青少年大多是独生子女,从小受到家庭的过多保护,又在“应试教育”的重书本知识重分数的氛围中成长,他们的自我锻炼,自我发展的需求被忽视,因此不少人形成了独立生存能力差,依赖性强,情感脆弱的不良状况,稍有挫折便悲观沮丧,离家出走甚至轻生。这是多么令人忧虑的社会问题!

好钢需要千锤百炼,应对挫折的能力需要在学校、家长乃至全社会的共同努力下进行长期的教育和训练,当然最关键的是青少年能全面了解自己心理发展的状况,掌握一定的方法,提高自己的心理素质和抗挫能力。

本书力图贯彻知行统一、知行转化的教育思想,设计了理论和方法、案例、操作三结合的体例,分八个专题与家长教师探讨教育指导的方法,与青少年磋商自我调节和训练的方法,具有一定的科学性,实用性和可操作性。如果青少年朋友能从中汲取直面人生挑战的胆略和策略,能决心成为一个快乐、自信、健康的人,那将是国家的希望人类的幸福,也是我们由衷的祝福!

*本书撰写人员有:上海大学连淑芳(第一、三、四、五章)、

清华大学苏细清(第二章)、华东师范大学何跃萍(第六章)和上海市实验学校熊秋玲(第七、八章),全书由连淑芳同志统稿定稿。许多同仁的资料给予我们非常有益的启迪,在此谨向他们表示衷心的感谢!

由于我们水平有限,不当或疏漏之处难免,诚望广大专家、青少年和读者不吝赐教。

作者

1998.8.11

目 录

第一章 成长的烦恼——挫折应对及教育指导	1
·挫折与青少年的成长	1
·挫折应对的三个阶段	5
·国内外挫折教育方法种种	10
【事例】1. 自学成才的故事	13
2. 不该发生的悲剧	13
【操练】建立合理的观念	15
第二章 镜中之我——自我意识发展中的挫折及应对	17
·认识自我	17
·青少年自我中的挫折	21
·青少年挫折中的自我调节	25
【事例】苗条的形象	30
【操练】1. 想象脱敏法	31
2. 角色扮演法	33
第三章 采一束忘忧草——情感发展中的挫折及应对	34
·情绪、情感与智力发展、身心健康	34
·消极情绪的调节和控制方法	39
·走出异性交往的情感困惑	43
【事例】羞涩的班长	46
【操练】身心放松训练	48

第四章 有志者事竟成——意志品质发展中的挫折及应对

.....	50
·青少年意志品质的特点及锻炼.....	50
·不良意志品质及其调节方法.....	55
·吃苦夏令营的启示.....	59
【事例】懒病巧医	62
【操练】1.野外生存能力训练	64
2.如何更好地决定	65

第五章 跨越分数线——学习考试中的挫折及应对

·学习焦虑及“度”的把握.....	66
·考试怯场及化解技巧.....	71
·学习效率及改进方法.....	75
【事例】1.乐在其中	79
2.学习焦虑症	80
【操练】消除考试焦虑的行为训练	81

第六章 渴望友谊——人际交往中的挫折及应对

·友谊对青少年成长的意义.....	83
·交往挫折及其调适方法.....	86
·提高交往技巧的秘诀.....	95
【事例】1.孤独的女孩	97
2.无助的男孩	98
【操练】均匀分布沟通网络训练	99

第七章 优化性格——个性发展中的挫折及应对	101
·性格及其可塑性	101
·猜疑、嫉妒及其调节方法	103
·怯懦、依赖及其调节方法	109
【事例】1. 怯懦遭人欺	115
2. 多疑不利明察	116
【操练】培养自信心的行动	117
第八章 折不断的翅膀——自杀的防范	120
·青少年自杀行为种种	120
·自杀行为的心理分析	124
·自杀行为的矫正方法	127
【事例】1. 生命的力量	132
2. 到工棚去看看	133
【操练】1. 人生最重要的时刻或事件	134
2. 信任之旅	135

第一章 成长的烦恼

——挫折应对及教育指导

·挫折与青少年的成长

挫折,就是我们日常所说的失败、挫败、阻挠、失意或“碰钉子”。早在我国古代,《管子·王辅篇》就有“兵挫而地削”之说,《后汉书·冯异传》则有“北地营保,安乐观望。今编域获全,虏兵挫折”之说,这里的挫折是指兵家战争中失利。而在心理学上挫折是指个人在通向目标的过程中遇到了难以克服的障碍和干扰,致使动机不能实现,需要无法满足时所产生的紧张状态或情绪反应。

古人说:“人生逆境十之八九”,的确,挫折是不以人的意志为转移的生活内容之一。从出生伊始,挫折始终与人相伴。如果说人生是一次航程,那么挫折便是伴随着航程的大小小的浪花。当生命之舟驶离温馨的港湾,等待我们的将是风浪的搏击——既体验艰辛又品尝前进的喜悦。如果将成功比作太阳,那么挫折便是日蚀或黎明前的黑暗,人不能永远生活在阳光下,挫折有大有小,任何人都不可避免。有了这一认识,青少年便有了心理准备,便能较坦然地面对来自学习,生活,人际交往等各方面的挫折。而不会片面认为别人都那么开心,唯有自己烦恼不尽。

从挫折的定义中,我们可以看出挫折包括挫折情境和挫折感受,挫折情境越严重,挫折感受也越强烈。另外,挫折情

境又可分为实际挫折与想象挫折,前者对人的影响是有形的、有限的、可估量的,而后者对人的影响则是无形的、无限的、不可估量的,由此可见后者对人的影响更大、常常在人行动之前就把人先击倒。比如一个自卑感较深的学生,在没与人交往之前,先想象自己肯定会失败,别人不会接纳自己,因此不敢去交往、而实际情形并没有这么糟。

那么,造成挫折的原因是什么呢?心理学将之归结为客观的外界因素和主观的内部因素两类。

1. 客观的外界因素:即环境因素,包括自然环境和社会环境的限制和阻碍,如恶劣气候、意外事故、疾病、亲人的生离死别等是人难以预测和左右的产生挫折自然环境因素。但人的挫折更多的来源于社会环境因素,即政治、法律、经济、风俗、习惯、道德等方面的限制。如“文化大革命”十年大量的冤假错案,导致很多家庭家破人亡;人际关系紧张,才能得不到发挥;青少年与父母的隔阂,产生代际冲突等。

2. 主观的内部因素:即个人生理因素和心理因素的限制和阻碍。如个人生理缺陷,像色盲者不能成画家,身材矮小不能当篮球运动员,高度近视不能当飞行员,弱智者无法从事复杂的脑力劳动等都属于个人生理因素方面造成的挫折。而心理因素方面主要是动机冲突而引发的挫折。人的动机是复杂多样的,当以上动机相互排斥或难以取舍时,就会形成动机冲突。动机的冲突常常会造成动机部分或全部地不能得到满足,同时,也就使动机所指向的目标的实现受到阻碍,产生挫折感。

动机冲突主要包括以下三种:(1)双趋冲突又称正冲突。是指对于两个具有同样吸引力的目标,由于实际条件限制而

产生难以作出取舍的冲突情境,即“鱼与熊掌二者不可兼得”的情境。如周末既想看精彩影片又想回家看望父母,产生内心冲突。(2)双避冲突又称负冲突。是指对于两个可能对个人具威胁性、不利的目标不得不二择一时产生的冲突情境,即“前有悬崖、后有追兵”的情境。如有的学生既不想努力学习,又害怕考试不及格,但必须选择一种。(3)趋避冲突又称正负冲突。是指个体对于同一目标产生接近和逃避两种动机、由此产生矛盾心理情境。如既想健美又怕锻炼辛苦,既想参加社会活动又怕影响学习,既想参加比赛又怕失败等,这种进退两难的境地、在日常生活中最多。

心理因素方面还有:社会经验不足,处理问题的方法片面、缺乏相应的知识易造成挫折;能力与期望相矛盾也易产生挫折。

实际上,挫折是人的一种自我的内心感受,与旁观者关系不大。挫折的产生与一个人的动机,需要,抱负水平、对成功的预期有重要关系。与一个人对挫折承受能力也有很大关系,比如同样的挫折情境,由于主体的认知不同,承受能力不同,产生的挫折体验也不同。有的人一遇挫折便以为遭遇了灭顶之灾,愁眉苦脸,叹自己“命苦”、“倒霉极了”,而正确认识挫折的普遍性,将挫折当成人生教科书引导人们奋进,驾驭人生的至理名言却反映了一种强者的胸怀。比如鲁迅先生说:“伟大的胸怀,应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的命运,用百倍的勇气来应付自己的不幸。”而牛顿说:“如果你问一个善于溜冰的人如何学得成功时,他会告诉你:‘跌倒了,爬起来’。”

青少年除认识挫折的不可避免性之外,还应该认识挫折

对人具有激励和消极的双重性,即挫折对人有利有弊。

就利而言,挫折会给人经验,催人成熟,使人奋起。俗话说:“吃一堑长一智”、“失败是成功之母”、“自古英雄多磨难”就是这个道理。所以挫折对青少年来说有成长和锻炼两种功能:

一是成长功能——学会做人。人的一生要不断地适应社会要求。适应得好便心平气和,不适应则觉得别扭失意。适应要求学会调整自己的动机、追求和行为,学会在不同环境、不同时间、不同对象、不同规范条件下调整行为。一个不知什么是对什么是错的孩子,正是在磕磕碰碰的过程中,在成人鼓励、制止、允许、反对、奖励、惩罚、引导中学得适当的行为举止,为独立生活打下良好的基础,而一个备受溺爱,从小无法无天的孩子,一旦独立生活,不免到处发生矛盾冲突。

二是锻炼功能——增强意志力。如今的青少年,大多是独生子女,家中的“小太阳”、“小皇帝”,从小生活在被周到服务的氛围中,很多压力往往由父母去承受,因此行为上常表现得浅尝辄止,缺乏忍耐力,好话赞歌听惯了,批评逆语受不了。日本的大多数幼儿园,无论春夏秋冬,都让孩子裸身锻炼,即使大雪纷飞,也只让穿一条兰色运动裤和一双白球鞋在户外锻炼,冬天坚持洗冷水澡。1992年8月的“中日儿童联合探险夏令营”中中国孩子打了“败仗”,原因不在智商,而是意志脆弱,自立精神和适应能力、应急能力太差。缺乏刻苦磨练、战胜困难的勇气。实际上,生活中许多轻度挫折,正是意志力的“运动场”。有辛劳的汗水才有愉快的体验,有饥饿的体会才能吃出食品的美味,每战胜一次挫折都强化了自身的力量,更能战胜下一个困难和挫折。一个哲人曾说过:“迎头搏击才

能前进,勇气减轻了命运的打击。”无数伟人正是在无数困境中锻炼了勇气和魄力。

就弊而言,挫折会给人打击,带来损失和痛苦。学习上的困难,交友上的不顺,虽是小事,但积累起来却消磨人的锐气;而高考落榜,招工无名,情场失恋,家庭变故等大挫折,却往往对一个人的生活发生重大影响,甚至摧毁一个人的精神支柱,产生人生危机,一般来说,伴随挫折产生的情绪体验,几乎都是负性情绪,即不愉快的、消极的情绪,消极情绪是人适应环境的一种必要反应,但对人的身心健康十分不利。长期的消极情绪积累,不但降低人体的免疫能力,使神经过度紧张,甚至机体发生病变,而且使人失去心理平衡,影响青少年的心理发展。比如影响青少年的自我概念,使之自我评价过低,产生自卑感;影响青少年潜能的发挥,使之常以“我不行”、“我太笨”等自责的态度逃避难题,使之常将自己的成功归因于命运和机遇,使之受挫后成就动机降低、抱负水平下降。可见挫折带来的真正威胁,不在于已发生的,不可挽回的挫折本身,而在于如何承受、转移挫折感受和如何行动。

·挫折应对的三个阶段

“受挫→耐挫→抗挫”是任何一个心智健全的人在应对挫折时所经历的三个阶段,他们在挫折面前不是被击倒,而是不断汲取前进的养料和力量。

青少年正处于身心发展的重要时期,由于缺乏经验,从小被人宠爱,生活和学习上稍有不顺,你就可能产生挫折,体验,比如早上很早上学,没想到遇到交通阻塞迟到了,被老师

批评,于是因委屈而生气,懊恼。又比如期末考试虽然准备较充分但成绩不理想;在小学一直当班长,到了中学连组长都不是;青梅竹马的好朋友,突然“背叛”了你……都会令人产生焦躁、失望、忧郁、愤怒等情绪反应即遇到了挫折。

在小学阶段,青少年常见的挫折问题有四个方面:

一是入学适应中的挫折。怀着强烈好奇心的儿童,由于对学校缺乏真正的了解,进入学校后便觉得学校并不是想象的那么有趣,而有许多约束,有的儿童新鲜劲一过便厌烦起学校,有的依赖性强的儿童与家人分离会产生过度紧张,焦虑,恐惧等一系列挫折反应,如果不能及时调适,就会发生儿童心理失调甚至学校恐怖症等心理行为障碍。

二是学习中的挫折。相当一部分小学生存在着学习困难的问题,这会使他们学习兴趣和学习动机下降。如果学校和家庭的教育方法不当,可能使他们产生自卑感,害怕学习甚至逃学。学习困难的原因主要是缺乏良好的学习习惯,缺乏正确的学习方法,身体发展和心理发展过程不协调。

三是考试中的挫折。这一般发生在三四年级后。小学阶段是具体形象思维和抽象逻辑思维交错发展的时期,并主要发展抽象逻辑思维。有的小学生由于身心发展过程不协调,抽象逻辑思维发展较慢,因此感到功课变难了。力不从心,考试成绩不符合家长的期望值,时间长了便产生考试焦虑和恐惧。多次体验挫折,会引发自卑、抑郁、自我否定等。

四是交往中的挫折。随着交往范围的扩展,小学生渴望与同伴交朋友,希望同伴的肯定和尊重,但是有两种人不善于与同伴进行正常的交往。一种是很希望自己成为小团体的领导者的“自我中心”的人,但由于任性,好嫉妒,好欺负人,蛮不

讲理,遭同伴拒绝后常体验强烈的挫折感受,产生攻击性行为;另一种是从小受家长过度保护,性格孤僻、腼腆羞怯的人,当受同伴耻笑后往往更加不愿意与人交往,将自己孤立起来,心中自卑,敏感,焦虑,产生退缩性行为。另外学习成绩不佳,身材外貌条件不好的人也易感到交往挫折。

而到了中学阶段,身体发育进入第二高峰,也带来了激烈的心理冲突和矛盾,如性发育迅速成熟与性心理相对幼稚,自我意识迅速增长与社会成熟相对迟缓,情感激荡要求释放与表露相对闭锁等,常见的挫折问题便与小学阶段有所不同。一是学习和考试中的挫折。中学学习对青少年的学习自觉性、独立性和创造性提出更高的要求。升学压力也更大。有的同学一直在顺境中长大,进入强手如林的学校可能一下子难以适应“高子中矮子”地位,有的同学将成绩看成命根子,考场受挫常常会变得忧虑,久而久之形成恶性循环。学习和考试中受挫的人往往不能进行恰当的自我评价,并且特别在乎周围人的评价,情绪也处于波动之中。

二是青春发育期中的挫折。第二性征的出现,带来了新的体验,既令人好奇又令人迷惑。如有的早熟的学生怕出头露面,主要是由于身体各部分的快速发展不协调,精细动作不完善,显得笨手笨脚;有的人对身体的新变化不能适应,特别是同伴尚未经历,没有知音分担焦虑和不安;有一部分人的手淫造成心理的罪恶感,自我谴责和悔恨心理,尽管手淫本身并不导致严重的后果;成人感的加强使他们既想摆脱师长又依赖师长,事事要求公平合理,这种公平观很难实现,便会消极处世。理想的我和现实的我之间距离过远,就易产生挫折感,原因是认识的不切实际,或过高或过低估计自己。

三是人际交往中挫折。同伴关系变得更重要和突出了,对友谊相当看重,结交的朋友都是理想中的朋友,所以一旦现实与理想之间有距离,友谊便很快结束,由此产生消极情绪;有的人不会与人很好地交往,主要是性格上的原因,如自我中心的人显得霸道,狂妄,内向孤僻的人主动性不够,也不易信任别人。这样在交友中一方面极渴望友谊,一方面常遭挫折。

面对挫折,每个人的心理承受能力是不同的。有的人从容不迫,有的人惊慌失措,有的人徘徊不前,有的人越挫越勇……心理学表明:由于个人的耐挫力或称挫折容忍力的不同,对挫折的心理反应和情绪体验会发生巨大的差异。比如在一次高考模拟考中,两位佼佼者不幸“马失前蹄”——都因错误地理解了某一大题的题意而失分。挫折面前,甲生陷入深深的自责以至怀疑自己是否还有能力参加高考;而乙生却感欣慰:幸好现在及时发现了问题,它能使我在高考时免于犯同样的错误。

影响耐挫力的因素有人的生理条件,过去挫折的经验以及个人对挫折的知觉判断。身体强壮的人比体弱多病的人更能忍受挫折;生活中历尽艰辛的人比终日养尊处优的人更能容忍挫折;知觉判断越符合客观情况,越能增强自信心,不易为一时的挫折所折服,也就越能提高耐挫力。

好钢需要千锤百炼,每一次挫折都会助人将成功的阶梯铺得更稳更牢。所以成功是人生的财富,挫折也是人生的财富。珍惜每一次挫折,以坦然的心态面对它并从中汲取有益的经验,乃是上策。

一个人受挫后会产生两类反应,一种是建设性的反应,另一种是消极的破坏性的反应。如图所示:

↑
建 升 华:消极化为积极,悲痛化为力量。
增强努力:发现目标难以达到、鼓起勇气努力实现。
模 仿:学习崇拜者的思想、信仰、言行。
设 补 偿:事遭失败或生理缺陷,转移目标以期补偿。
重新解释目标:目标难达、延期、修订、转化目标。
性 折衷妥协:两事相抵,采取折衷。
合理借口:为解释自己,寻求合理借口,但不真实。

破 反 向 行 为:压抑自己,做自己不愿做的事。
幻 想:逃避现实的胡思乱想。
推 诿:诿过于人。
坏 退 缩:知难而退。
压 制:忘记过去
性 回 归:受挫之后,退回原点。

对抗挫折,便是发展积极和建设性反应,减少破坏性的消极反应。

对任何一个挫折,可以采用以下方法抗挫。一是接受现实。心理学家威廉·詹姆士说:“当你乐于承认既成的事实,并且乐于接受已经发生的事实,就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。”的确,仅仅是不愿见到的事实或环境,还不能使我们快乐或者不快乐,我们对环境的反应才能决定我们的情绪。

二是宣泄情绪。采用适当的方法,适度表达自己的心情,而不是压抑不良感受。不良情绪只有通过合理的途径进行宣