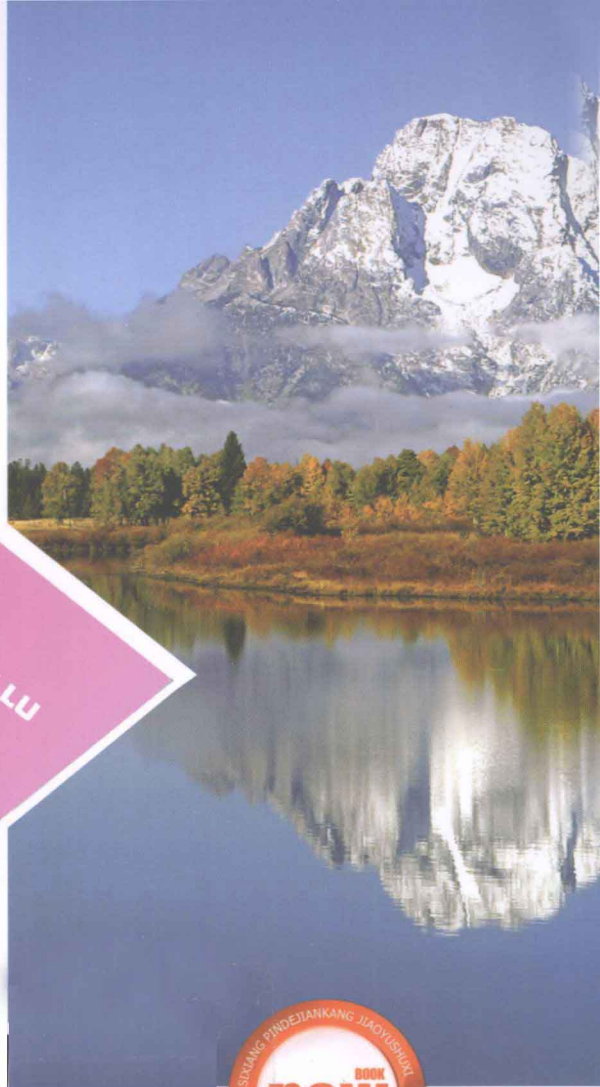


思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

MIANDUI QIQU
DE CUOZHE ZHI LU

SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI



面对崎岖 的挫折之路

和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社



**SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI**

**MIANDUI QIQU
DE CUOZHE ZHI LU**

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

**思想
品德
健康教育
书系**

面对崎岖 的挫折之路

ISBN 978-7-5513-0484-9



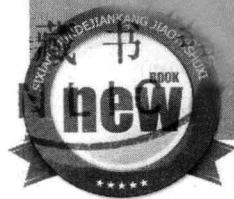
9 787551 304849 >

定价：25.80元

思想
品德
健康教育
书系

面对崎岖的挫折之路

和兴文化◎编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面对崎岖的挫折之路/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0484 - 9

I. ①面… II. ①和… 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 (2013) 第 109063 号

思想品德健康教育书系

面对崎岖的挫折之路

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: thys802@163.com

thwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 140 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0484 - 9

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前 言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 正确面对挫折

向鹰学习面对挫折	001
挫折的定义	002
造成挫折的原因	003
提高挫折耐受力	004
遭遇挫折的直接心理反应	005
学会正确对待挫折	008
克服失败和挫折	009
用微笑打败失败	015
永远不要放弃	022
你对挫折的承受力有多强	028

第二章 正确面对学习上的挫折

活出不一样的人生	031
克服受挫学生的心理障碍	032
如何应对考试失利的心理	034
考试失利后父母如何引导孩子	036
培养独立自主的学习习惯	038
积极引导正确面对挫折	041
正确对待学习中的挫折	044
正确面对竞争中的失败	048

采取正确的竞争方式	051
寻找解决偏科方法	052
学业转型期青少年心理障碍的表现和方法	053
找到适合自己的学习方法	055
高考落榜如何进行心理调节	062

第三章 正确面对心理上的挫折

坚持到底就会成功	064
把握好自我中心的度	065
学会喜欢自己	068
减少不良情绪的方法	069
加强挫折教育让孩子健康成长	071
战胜胆怯展现自我	073
克服失败心态	074
学会自我调节和控制情绪	075
怎样改变自己	077
解除疑虑、快乐生活	082
克服挫折	090
挫折是你重新开始的时机	093

第四章 正确面对家庭生活中的挫折

水手的挫折	099
贫能兴才	100
培养孩子独立自主的习惯	103
父母离异的危害	104
如何减少父母离异对孩子的伤害	107
离异家庭孩子不良情绪情感的调节法	110

代沟需要相互理解和尊重	111
交流和沟通避免父母偷看日记	113
父母和子女之间要相互信任	115
学会缓解自身压力和提高受挫能力	117
正确对待孤独	118
帮助孩子克服挫折的方法	121

第五章 正确面对人际交往中的挫折

意志脆弱难成大事	124
正确面对尴尬和侮辱	125
人际交往的四种距离领域	127
多角度认识不同的人	130
正确看待友谊	133
交友要慎重	137
培养良好的社交风度	139
好媒介是打开心灵隔阂的钥匙	143
相互理解增进友谊	145
正确对待朋友间的争论	148
言行一致 大家信任	150
冷静中寻找处理冲突的办法	152
掌握以理服人的技巧	154
怎样才能让自己人缘好	156
良好性格讨人喜欢	157
正确对待个人与集体的关系	160
学生干部如何为班集体服务	163
克服不健康的自卑心理	167
掌握正确的批评方式	169

完善自我，消除嫉妒心理	171
交往能力与交往状况自测	173
你善于与人交谈吗	176
你与人相处的能力怎样	178
你与朋友的关系融洽吗	180

第一章 正确面对挫折

向鹰学习面对挫折

鹰是鸟类中寿命最长的，可以活到 70 岁。可是很少有人知道，要活这么长的寿命，在其生命的中期会遇到生命上的巨大挫折，必须做出艰难却重要的决定。因为鹰活到 40 岁的时候，就会遭遇到中年危机！它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物；它的喙变得又长又弯，翅膀也越加沉重，飞翔十分吃力。这时，它只有两种选择：一是等待死亡；二是重整后再生。

选择重整后再生的鹰，要经过一个痛苦更新的过程。它首先要努力地飞到山顶，在悬崖筑巢，在那里度过漫长而又痛苦的 150 天。

在第一个 50 天里，它用喙击打着岩石，在剧烈的疼痛中接受生命的洗礼，在痛苦的呼喊中接受新的开始！经过反复而痛苦的击打后，旧的喙脱落了！接下来是漫长的等待！50 天后一个新喙长出来了！

接下来鹰又一根根拔下自己爪子，痛苦中鲜血淋漓！接下来又是 50 天的等待！

新的爪子长出来了！

紧接着，鹰又把自己的羽毛一根根拔下来，岩石上留下的是曾经的飞翔见证和为了明天的飞翔付出的滴滴鲜血！又是一个 50 天的等待！

待新的羽毛长出后，鹰又可以翱翔于广阔的天空，继续自己今后 30 年的天空之王的飞翔。

看到这个故事，青少年朋友们是不是应该反思自己呢？我们面对挫折的时候有没有向鹰一样，让自己重获新生呢？

挫折的定义

人生是一条漫长的旅途。有平坦的大道，也有崎岖的小路；有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。在这旅途上每个人都会遭受挫折，而生命的价值就是坚强地闯过挫折，冲出坎坷！

挫折是指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，是其需要或动机不能得到满足而产生的消极反应。社会心理学上，挫折指个体在有目的的活动过程中遇到障碍或干扰而产生的心理状态。表现为失望、痛苦、沮丧、不安等。对于青少年来说，活动场所主要集中在家庭与学校中，因此所从事的活动也都是和学习、交往以及家庭生活有关，一般挫折的产生也就在这个范围内。挫折的产生必须具有必要的动机和目标、要有满足动机、达到目标的手段和行为以及挫折的情境发生。只有具备这三个条件才能有挫折的产生。如果动机和目标能顺利获得满足和实现，那就没有什么挫折可言了。每个人在现实生活中，在达到自己目标的过程中，总会遇到障碍，每个人都试图想办法克服，或者虽然不能克服阻碍但能改变目标与行为方向时，则不会产生挫折情境。如果有阻碍而不能克服或者超越，则构成挫折情境。

个体在实现目标的行为受到阻碍而产生挫折时，必须有所知觉。如果客观上有阻碍存在，但主观上并无明确的知觉（认知情境），就不会构成挫折情境。个人受到挫折时，挫折情境和挫折反应总是密切联系在一起的。

必须有对挫折的知觉与体验而产生的紧张状态与情绪反应，因为挫折状态不是单一的某种情绪，它至少包括了焦虑、痛苦以及失望等多种消极的情绪。挫折可使意志薄弱者消极、妥协，也可使意志坚强者接受教训，在逆境中奋起。

造成挫折的原因

造成挫折的原因是多方面的，总的来说，可分为客观外界因素和个体内在因素两方面。

1. 客观外界因素

客观外界因素，包括自然环境和社会环境因素。

自然环境因素：由于自然环境的限制常常使个人动机不能满足，目标不能达到。个人的能力无法左右的自然因素，使人们实现目标的行为受到阻碍的情况是经常发生的。例如，无法预料的天灾、意外事件、疾病衰老。又比如，大雪天气无法准时上班、赴约途中道路中断等等。

社会环境因素：包括所有个人在社会生活中遭受到政治、经济、种族、宗教、道德、伦理、人情、风俗、习惯等社会规范的限制，造成人们的动机受阻，目标无法实现的挫折情境。在现代文明社会里，社会环境对个人动机产生的阻碍，往往比自然环境所引起的挫折要严重得多，而且影响也更为深远。

2. 个人内在因素

个人因素包括个体生理条件和心理活动、动机冲突、个人抱负水平等，是造成挫折的重要内部因素。

个人的身体、容貌等先天因素，都有可能成为其实现目标的阻碍因素。动机冲突是个体遭遇挫折情境时非常重要的主观原因，它是指个体在有目的的行为活动中，常常会同时存在着一个或几个所欲求的目标，而实现它们的动机又是互相排斥的。某一动机满足的同时，另一动机要受阻。这种强迫性的选择，也构成挫折情境。所以，冲突和挫折是相联系的，动机冲突是造成挫折情境的重要原因之一。

除了动机冲突，个人抱负水平也是造成挫折情境的重要原因。抱负水平是指一个人根据自己所要达到的目标而规定的标准。规定的标准高，即抱负水平高；规定的标准低，即抱负水平低。同一情境对于抱负水平高的人来说可能是挫折，而对于抱负水平低的人则可能不构成挫折，或挫折程度不深，因此，好高骛远也是造成挫折的原因。

提高挫折耐受力

青少年在日常生活、学习和交往中，挫折情境是很难完全避免的。人与人之间怎样对待挫折情境以及对挫折的耐受能力，会有很明显的差别。

当一个人遭遇挫折情境时，能摆脱其困扰而避免心理与行为失常的能力，这样就说明个体经得起打击或经得起挫折的能力，也就是所谓的挫折耐受能力。心理学的研究表明，人对挫折的耐受能力受遗传及生理条件的影响。身体强壮的人比体弱多病的人耐受能力要强。在神经类型中弱型或强而不均衡型的人耐受能力差。挫折耐受力主要是受个人经历过的挫折情境的经验以及个人对挫折的认知的影响。生活中历尽艰辛的人比一帆风顺的人更能经受挫折。

有的人在生活道路上遇到种种挫折，在同逆境的斗争中提高了自己的应付逆境、战胜困难、摆脱挫折情境的能力。这些人就是人们常说的经过

磨难、饱经风霜的人。还有人一些是从小受过良好的家庭教育和学校教育，而且受到一定的社会训练，学会了处理挫折的技巧的人，这就是所谓有教养、修养好的人。这两种人在日常生活中是挫折耐受力比较强的人。相反，也有两种人挫折耐受力较差：一种是在生活中从未受过挫折或很少受过挫折，并在童年时受到过分保护和溺爱，所谓“喝蜜糖水长大”的人。另一种是从幼儿时期以后就缺乏爱抚，遭受“情感饥饿”，受到不断发生的挫折情境困扰，对个人压力太大，因而变得冷漠、孤独和自卑的人。

适应能力强和心理健康的人，往往是能忍受挫折的打击而保持人格的健全与心理的平衡的人。一个心理健康的人，能够把在生活经验中体验到的挫折看成是现实生活中的正常现象。遇到挫折时不去逃避，勇敢面对现实，并尽自己最大的努力去克服它。一个人的挫折耐受力和其他心理品质一样，都是可以经过学习或锻炼获得的。

为了提高青少年的挫折耐受力，在家庭或学校里，父母与教师不仅要教育青少年有意识地容忍和接受日常生活中的某些挫折情境，鼓励他们在遭遇挫折、失败后仍须再接再厉的精神，还有必要提供适量的挫折情境以锻炼青少年的挫折耐受力。这对于青少年锻炼和形成健全的人格、保持身心健康都是有重大意义的。

遭遇挫折的直接心理反应

个体在遭遇挫折时往往会产生相应的心理和行为反应，直接性的挫折反应主要有攻击、压抑、倒退、固着、冷漠、焦虑等等。所以在遭受挫折后，无论挫折情境是由客观外在因素造成的，还是个体内在因素造成的，对个人行为都会产生重大的影响。

1. 攻击

当个体受到挫折时就会引起愤怒的情绪，从而出现攻击性行为。攻击包括直接攻击和转向攻击。直接攻击是指攻击行为直接指向构成挫折的人或物。具体表现可以是嘲笑骂人，甚至动手打人。转向攻击是由于不能直接施加在阻碍达到目标的对象上而转向其他代替物。转向攻击的表现多种多样。有的可能表现为把攻击方向转向自身，产生自责；也有的当事人觉察到直接攻击将会引起严重后果时，便把攻击对象转向次要的人或物上去；还有的由于挫折来源不明，或若干小挫折的积累，找不到明确的攻击对象，而迁怒于一些随机的“替罪羊”。

2. 压抑

把可能引起挫折的欲望，以及与这种欲望相联系的思想感情压制到潜意识里去，以至于在一般情况下当事人无法觉察或者回忆不起来，表现得无动于衷，这就是人常说的压抑。但是压抑的东西只是被抑制而暂时潜伏在无意识里，并不是完全消失了，一旦遇到某些情境就会从潜意识里浮现出来。最常见的表现往往就是触景生情。一个人出现压抑时会产生冲动也会有其动机，因此个人的行为也会被压抑的心理内容所影响，如梦境、口误、健忘、失态等等，如果潜意识里被压抑的冲动长期积累过多，在一定程度上超过了人的耐受力 and 意志控制水平，就会转化为一些心理障碍，比如身心疾病、神经症，甚至精神病等。

3. 倒退

倒退是个体在受到挫折时表现出与自己的年龄不相符合的幼稚行为，即表现出童年时期的某些行为方式与习惯，或者以幼稚而简单的方式来应付挫折环境。所以倒退又称为退化。例如，有的病人，本来应该病愈出院，但仍以种种借口赖在医院里面，不想离开医院去面对现实的生活和责任。疑病症在很多人看来也是倒退的一种表现，因为病人认为一旦自己有病，就可以得到别人的照顾和关心，从而产生依赖的心理。

4. 固着

固着是个体受挫后被迫重复某种无效的动作。也就是说当反复进行某种毫无用处和结果的动作时仍然继续，并且找不到更恰当的行为方式来代替。研究表明，严厉的或者长时间的惩罚会造成挫折情境而产生固着症状。当人们处在惊慌失措的情况下往往也会发生固着现象。固着与正常习惯在表面上十分相似，但实际差别很大。如果因习惯行为而受挫折或者受处罚时，则可能会改变习惯行为，但固着症状不会改变，反而会反复地加强起来，从而造成“变态固着”，也称“病态固执”。在生活中，强迫行为和强迫观念就是典型的变态固着。

5. 冷漠

冷漠是个体在挫折情境中表现出来的漠不关心与无动于衷的态度。这是一种比攻击更为复杂的挫折反应。每当挫折后，如果攻击的方式能克服挫折情境，人们大多常采用攻击。如果采用攻击方式不但不能克服、反而遭受更大的挫折，就很可能采取逃避的方法。当逃避也克服不了挫折时，最后人们只能采用冷漠的方式去对待了。冷漠并非不包含愤怒情绪的成分，只是个人把愤怒暂时压抑了而已。出现冷漠反应的情况也是各种各样的，一种是长期遭受挫折的时候或看不到战胜挫折的希望时会出现冷漠反应。还有的是情境中包含着心理上的恐惧和生理上的痛苦，也有的是个体心理上产生攻击与压抑之间的冲突，这两种情况也容易导致冷漠反应的出现。

6. 焦虑

当人处于挫折情境时最普遍的心理反应就是焦虑，焦虑是个体预期要发生不良后果时的一种复杂情绪状态。焦虑问题会严重影响到人们的心理状态。

焦虑实质上是一种复合情绪，在某种意义上，焦虑同紧张、应付以及适应等概念结合，和人类的心理健康状况的良好与否始终密切联系在一起。由于焦虑问题的复杂性，在改善和促进心理健康水平的各个环节上都必然