

学会生活

面对挫折100问?

相信每个中小
生都能在本书中
找到你自己、每
个家长也能在这
里找到你所关爱
的孩子的身影。

中小學生心理諮詢實錄

全國少工委（維鷹熱線）

韩
森

编著



石油工业出版社

面对挫折 100 问

韩 淼 编著

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

面对挫折 100 问/韩森编著.

北京:石油工业出版社,2002.5

ISBN 7-5021-3684-31

I 面…

II 韩…

III 挫折(心理学)-青少年读物

IV G416

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005188 号

石油工业出版社出版

(100011 北京安定门外安华里二区一号楼)

石油工业出版社印刷厂排版印刷

新华书店北京发行所发行

*

850×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 160 千字 印 1—8000

2002 年 5 月北京第 1 版 2002 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5021-3684-3/G · 365

定价: 12.00 元

挫折与成长（代序）

楼下刘老师的两个孩子在院里是大家公认的好孩子，在学校是三好学生。家长羡慕刘老师有福，一儿一女不用操心，孩子羡慕刘老师的孩子，有像刘老师这样的母亲真让人舒心。

刘老师的儿子在全院人的羡慕声中被保送进市重点中学，不用紧张复习，不用参加揪心的中考就能上市重点中学，实在是让人羡慕不已。这件事常常被其他家长当作范例，用来教育自己的孩子：想稳稳当当地上好学校，就要从小好好学习，做三好学生，保送上重点，又踏实，又神气。

刘老师的儿子上重点中学两年后，女儿小悦也该上中学了。小悦小学六年一直是三好生，保送的一榜名单上小悦当然有名。

保送名单的二榜公布后，同学们看到小悦的名字，叫小悦请客，小悦说要等上了重点中学以后再说，可是同学们认为没问题，非要当时就请。小悦拗不过同学们，就花钱请同学们吃了一顿比萨饼。

保送名单三榜公布了，上面怎么也找不到小悦的名字。小悦哭了，同学们也不知道怎么办是好。后来，班主任对小悦说，你妈是优秀教师，再给你弄个名额没问题。

眼睛哭肿了的小悦，回家把老师的话告诉了妈妈——刘老师。刘老师听后，不知为什么会这样，前两榜榜榜有名，偏偏关键的第三榜却没名了，刘老师也急了。

刘老师去向教育局的人请教，教育局的人说，三榜以后还要三好生名额是不可能的事。现在办法有两种，一是推翻保送名额，重新评三好；再一种办法就是参加考试。

刘老师把想法告诉了丈夫，两个人合计后，告诉小悦，父母认真商量过了，以后考试还很多，这次考试也不能错过，应该

参加，只要努力了，考不好没关系，不努力考好了也要挨批评。

小悦在父母的鼓励支持下，投入了紧张的复习。

小悦如愿考上了哥哥所在的市重点中学，但是，心里总觉得不如哥哥光彩，觉得保送生才是最优秀的，觉得自己比保送生差，是二等公民，没了往日的欢乐。进中学一段时间以后，听到同学们对保送生和花钱进来的学生有各种议论，而最硬气的倒是凭考试进来的学生。现在小悦心里坦然多了，自信多了，欢乐渐渐又回到小悦的身上。

小悦把这件事戏称为“保送事件”，她说：没有保送事件，还尝不到经历挫折的乐趣，太顺利了什么事都当真，跟傻子似的，什么事都听人家的，自己就跟没脑袋似的，今后什么事都要学会自己思考。

同学们都在议论好学生故意作弊的事，小悦认为很好理解，成年人眼里的好学生无非就是听话，听大人的话，学习用功成绩好的孩子。而同学们看得起的是有能力的人，能做事的人，会思考的人。考试抄袭，故意抄袭只能说明她对现状的不满意，她想改变自己，改变别人对自己的看法，这没什么了不起的，这是她自己的事。

小悦还认为，过去对好孩子，坏孩子的评判指标太绝对，太简单化了。有些老师说的坏孩子其实很热心，很爱帮助人，人际关系很好，只因为不听老师的话，就被老师指责为坏孩子。学习上老师也不一视同仁，使得本来学习正常的孩子因为老师的冷漠疏远而开始厌学。所以，“坏孩子”其实未必真坏，有的家长不准自己的孩子与这些孩子接触，这对他们不公平。所谓坏孩子往往比好孩子会办事，他们也特别看不起好孩子对老师、对父母没有个性的顺从。我们并不是怕老师父母指责什么，但是世界是变化的，我们总不能一辈子都听父母的；太顺从就会笨，就会不能适应变化。

经过挫折后的小悦的确成熟了好多，也坚强了许多，不会

再为挫折哭鼻子，每次受了挫折后，都会总结出几条，常常语出惊人，象“太顺让人变笨”，“不经历挫折不知道真实的社会，经历挫折才是真实的生活”等等，小悦还表示再保送都不要，妈妈能干是妈妈的，自己的路要自己走。

小悦说得好，真实的生活中有许多挫折，要长大就要面对各种挫折。

目 录

一、心中愿望不能实现，你怎么办？

1. 评不上三好，你很伤心怎么办？ (3)
2. 想永远当第一的愿望不能实现你怎么办？ (7)
3. 你写的文章一直不能发表怎么办？ (10)
4. 想要的组装玩具，爸妈不给买怎么办？ (13)
5. 想像其他同学一样买名牌运动鞋，父母不给买怎么办？ (16)
6. 想当管人的班干部，没当上怎么办？ (19)
7. 想像林心如一样出名，可是出不了名，怎么办？ (22)
8. 想叫别人都听自己的，他们不听，怎么办？ (25)
9. 想玩电脑，爸妈不让，怎么办？ (28)
10. 想挣钱，不想上学，怎么办？ (31)
11. 参加数学竞赛，没能获奖，觉得对不起父母，怎么办？ (34)
12. 摘柿子的小小心愿不能实现，怎么办？ (37)

二、学习效率不高怎么办？

1. 父母要求学习成绩在前十名，达不到怎么办？ (41)
2. 上课爱走神，学习成绩不稳定怎么办？ (43)
3. 考试紧张，怕考不好怎么办？ (46)
4. 考试粗心马虎，怎么办？ (48)
5. 数学没问题，语文学不好怎么办？ (51)
6. 只想玩不想学习，怎么办？ (54)

7. 因为不喜欢英语老师, 而不喜欢学习英语怎么办? ... (56)
8. 没兴趣学习, 爸妈非要你学, 怎么办? (59)
9. 复习半天, 考试成绩仍不好, 该怎么学习? (61)
10. 在家做作业, 总想给同学打电话对答案,
 父母说你学习效率太低怎么办? (64)

三、父母不理解你怎么办?

1. 父母不让看电视、看小说怎么办? (67)
2. 为了考重点, 得到特长加分, 爸妈天天让你跑步,
 你不想跑怎么办? (70)
3. 你没错, 爸爸妈妈说你, 你怎么办? (72)
4. 爸爸总留额外的家庭作业, 你不想做怎么办? (75)
5. 没考上重点中学, 父母花钱让你上重点中学读书,
 你不想去怎么办? (78)
6. 父母经商, 只管给钱, 不关心自己怎么办? (82)
7. 爱看小说, 妈妈不让, 还撕了向同学借的书怎么办? (84)
8. 父母每周都到学校, 同学笑话怎么办? (87)
9. 上中学就不能看童话吗, 爸妈总是不让看怎么办? ... (90)
10. 父母不在家, 谁来陪我? (93)
11. 妈妈不让带同学回家, 干涉交朋友怎么办? (96)
12. 喜欢去迪厅玩, 父母不让怎么办? (99)
13. 妈下岗到学校做校工, 真不希望这样怎么办? (102)
14. 爸外出打工, 妈下岗, 你没做好家务怕挨打,
 去了同学家不敢回家怎么办? (105)
15. 爷爷不让扔旧东西, 总唠叨你怎么办? (108)
16. 要考试了, 妈妈还让每天拉小提琴怎么办? (111)
17. 父母不让和成绩差的同学一起玩怎么办? (114)

- 18. 喜欢上网吧，父母反对怎么办？ (117)
- 19. 父母总爱发火，你怎么办？ (119)
- 20. 在父母身边总口吃怎么办？ (121)
- 21. 妈妈不许和女孩一块玩，怎么办？ (123)
- 22. 想妈妈，又怕爸爸知道，怎么办？ (125)
- 23. 爸爸要结婚，要阻止爸爸结婚，该怎么办？ (127)
- 24. 妈妈不许你和低年级孩子一起玩，怎么办？ (130)
- 25. 妈妈不让穿肥腿裤，怎么办？ (133)

四、女生与女生，女生与男生，男生与女生、男生与男生怎么相处？

- 1. 小华过去每天和我一起回家，今天不和我一起回家，
不知为什么？ (136)
- 2. 课间做作业，男生挤在桌子边捣乱，该怎么办？ (138)
- 3. 和同学吵架后，想和好怎么办？ (141)
- 4. 转学到北京后，同学不爱搭理你，怎么办？ (144)
- 5. 和要好的同学吵架后，在梦中约会，你担心这是
同性恋，以后该怎样和这位同学相处？ (147)
- 6. 班委是男生，他赶走了所有的同学，单独留下你，
说爱你，你该怎么办？ (150)
- 7. 喜欢同学平仔，告诉他，他莫名其妙，你担心自己
是同性恋，你该怎么办？ (153)
- 8. 他是年级第一，对自己不错，想和他好怎么办？ (156)
- 9. 你学习好，能歌善舞，好多女孩子递条子，你怎么对
她们？ (158)
- 10. 喜欢一个男生，写在日记里被他发现了，不知该
怎么办？ (161)
- 11. 你因喜欢一男生，学习成绩直线下降，你想拒绝
和他来往，不知该怎么办？ (164)
- 12. 一男生说喜欢你，你转学后，他仍然去找你，
你怎么才能拒绝他？ (167)

13. 你学习成绩好，同桌挤兑你，你很难过，该怎么办？ … (169)
14. 同学议论说你和某男生好，你说没有，同学还继续说，
你怎么办？ …………… (171)
15. 做班干部，同学说闲话，说不能胜任，你很苦恼，
怎么办才好？ …………… (173)
16. 把男同学写给自己的信交班主任后，同学开始疏远你，
你怎么办？ …………… (175)
17. 同学为了不挨说，说了假话，你是揭穿还是不揭穿？ … (177)
18. 男生说卫生巾不侧漏是不是流氓？ …………… (180)
19. 做梦和班上男生约会，你怀疑对他有好感，你该怎
么办？ …………… (182)
20. 不想让同学叫外号怎么办？ …………… (184)

五、对学校和老师有意见怎么办？

1. 学校条件不好，学费没少收，做实验一人动手一人看，
你不想只看不动手怎么办？ …………… (187)
2. 学校太乱，管理得不好，你能做些什么？ …………… (189)
3. 老师说你好动，你妈带你去看心理医生之后，学校
还不让你上学，你很气愤怎么办？ …………… (191)
4. 学校管得太死，教学方法太生硬，你怎么办？ …………… (193)
5. 上学收费太多，你有意见怎么办？ …………… (195)
6. 你不会讨好老师，老师说你笨，你怎么办？ …………… (196)
7. 班里竞选班干部不是真的，实际是老师决定的，
你有看法怎么办？ …………… (198)
8. 老师正闹离婚，老拿同学撒气，你有意见怎么办？ …… (200)
9. 老师对父母有意见，拿你出气，你有气怎么办？ …… (201)

六、大人有错，孩子不能说怎么办？

1. 爸爸下岗，整天打麻将，妈妈整天嚷嚷，他们整天
吵架，不送你上学怎么办？ …………… (204)

2. 你打电话，父亲总偷听，你怎么办？ (206)
3. 妈妈答应的事不去做，说话不算数，你怎么办？ (208)
4. 妈妈说话声音特大，还带脏字，你怎么办？ (210)
5. 妈妈让你去很多的学习班，你很累，你反抗，
妈妈就打你，你怎么办？ (212)
6. 你妈妈看事情不全面，看不见 4、5 分，只看见 3 分，
你怎么办？ (214)
7. 出去玩你爸把钱丢了，埋怨你，你怎么办？ (216)
8. 妈妈对爸爸说话不讲道理，你看不惯怎么办？ (218)
9. 父母经常吵架，你做调解很困难怎么办？ (220)
10. 老师通过学生走后门，这是不正之风你怎么办？ (222)
11. 妈妈下岗找不到工作，看你不顺眼怎么办？ (224)
11. 老师要同学讨好，你不想阿谀奉承怎么办？ (226)

七、你很为身体担心，不知怎么办？

1. 你个子矮小，同学叫你“小不点”，体育成绩也不好，
你怎么办？ (230)
2. 一年前受碰撞，担心胸部发育受影响，怎么补救？ (232)
3. 你认为自己太胖，同学们讨厌胖同学，你很孤独怎
么办？ (234)
4. 你想长高，吃增高剂不管用怎么办？ (236)
5. 你想让自己瘦一些，吃了康尔瘦也没瘦怎么办？ (238)
6. 同学笑话你长得像女孩子，你很苦恼怎么办？ (240)
7. 来例假时，肚子痛怎么办？ (242)
8. 你有狐臭，同学不愿和你在一起怎么办？ (244)
9. 你想留长发，父母不同意怎么办？ (246)
10. 睡觉总爱做梦怎么办？ (248)
11. 睡觉时发现内裤湿了，很紧张，你怎么办？ (250)
12. 什么是心理健康？ (252)

一、心中愿望不能实现，你怎么办？

现实生活中，我们心中的愿望挺现实的，却常常不能如愿，因为有的愿望不是想要就能实现的，也不是通过个人努力就一定能实现的。在我们的社会中，我们不可能独立生活在社会关系之外，我们的任何行为都会受社会环境的制约。

第一，我们做的每一件事情、我们心中的愿望要符合社会规范，任何人做任何事都不能违反社会规范。

有的小朋友看了武打片就羡慕会打的，长大想当打手，幻想着将来自己成为打遍天下无敌手的武林高手，这种愿望就不符合社会规范，是不能做，也不该想的。在书里我们不讨论这类愿望，我们只讨论符合社会规范而又不能实现的愿望。

第二，说的是这种愿望的实现不能伤害他人利益，不能只以个人喜好为核心，因为这个社会是人类共享的社会。柿子好吃，我们人爱吃，鸟儿也能吃，自然界属于人，也属于其他动物。

因此，我们在愿望不能实现时，要学会面对，学会理解他人，学会思考，让心中的愿望有实现的可能，不必徒劳地去争取，也能在实现后获得更大的喜悦。

你想成为名人，像林心如一样出名，你想成为三好学生，你想穿名牌运动鞋，想不学习挣好多钱等等，这些愿望是不是可以实现的呢？有这样几个问题需要想一想：第一个问题是：首先你要了解这个愿望是靠自己努力可以实现的吗？这时，要认清自己，对自己有个正确的评价；第二个问题是：你这个愿望是要亲

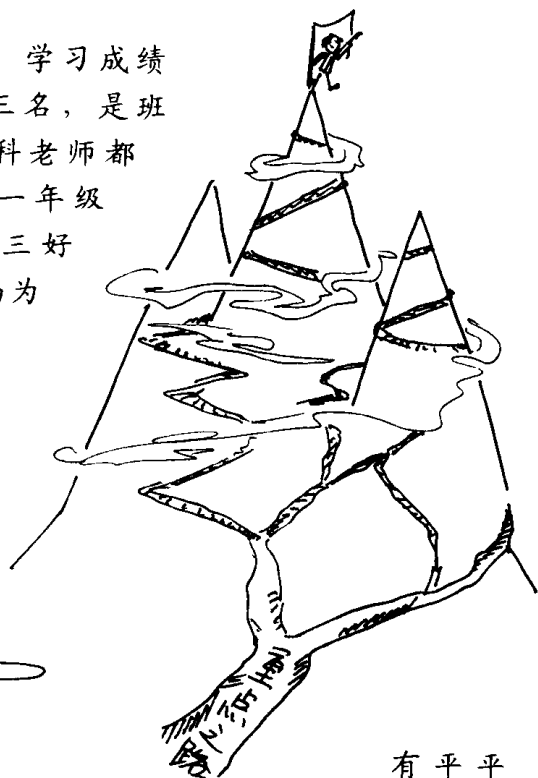
➤ 面对挫折 ◀

人和自己共同努力才能实现的吗？那么就要让亲人了解你的愿望，同时要体谅亲人的困难和压力，你要了解你周围的人，你要对你周围的环境、周围的人有个清醒的认识和评价。第三个问题是：你的愿望是需要社会的支持和自己的努力才能实现的吗？如果得不到社会的支持怎么办，你要有思想准备。第四个问题是：主观上考虑你的愿望实现的必要程度，不要勉为其难；客观上考虑实现的条件是否具备，时机是否合适，不要勉强他人。

经过这样的思想沉淀，首先你会发现你比过去更有毅力了，对经过自己努力可能实现的愿望，你一定会持之以恒地去努力奋斗；其次你会发现，你不像过去那样一心只关心自己的愿望能不能实现，而是比过去更尊重他人，也会关心他人的愿望与要求。对那些单凭自己个人的努力是不能实现的愿望，你也会有了比较成熟的努力方向。

1. 评不上三好，你很伤心怎么办？

平平聪明乖巧，学习成绩一直在班里排在前三名，是班上的学习委员，各科老师都喜欢平平。从小学一年级到五年级平平都是三好学生，平平的爸爸妈妈为



有平平这样的女儿骄傲。

平平六年级了，再上一年就要毕业，上中学了。

平平的爸爸妈妈没有上过大学，一心要把平平培养成大学生，几年前就咨询好



➤ 面对挫折 ◀

了，要让平平考进升学率最高的中学。连续三年三好学生还能有附加分，还有可能被保送，所以六年级能被评上三好太重要了。根据平平的表现，爸爸妈妈对平平能在六年级当上三好学生充满希望。



人们常说，不如意的事情十有八九，在这最关键的一年，平平没能如愿，没被评上三好学生。在评三好时，班主任极力推选

班里的一名男生，说他的学习不是很优秀，但是他特别热心班里的公益活动，分担老师的工作，比如为班上复印歌片，还联系参观、春游，说他有爱心，评三好品德应放第一位。

平平感觉连续五年的三好学生白当了，平平又气又伤心，觉得自己这么多年的努力白费了，想去找老师理论，

又怕遭老师不待见，再落个不好的评语，就没去找老师理论，心里却不痛快。

在学校，老师少判一分，学生都会不高兴，更何

况是三好生。对平平来说，不仅仅是升中学的附加分没有了，而且是经过几年努力，最后却有功亏一篑的感觉。

我非常理解平平的感觉。理解平平，不等于赞同平平的想法。怎么能说这次没评上三好，前几年的三好就白费了呢？桑兰现在坐在轮椅上，如果桑兰没有以往的努力和成绩做基础，她就不会有参加世界级体操比赛的资格，人们认识桑兰主要的不是因为她过去的成绩，更多的是基于摔伤后，面对伤残的顽强，桑兰自始至终的顽强精神和不怨不弃的品格，她的微笑展现的是灿烂的人生魅力，她的微笑激励着每一个热爱生活的人。



➤ 面对挫折 ◀

很多取得很大成功的人常说：成绩只能说明过去，今后还要从零开始。昨天被评上三好的平平不是完美无缺，今天没有被评上三好的平平更应该平心静气地想一想自己在哪些方面还不够优秀，应该向更优秀的同学学习。换句话说就是寻找自己的短处，制定补短的方案。