

大学生心理健康教育读本系列

直面挫折

宋守信 编著



高等教育出版社

大学生心理健康教育读本系列

直面挫折

宋守信 编著



高等教育出版社

内容提要

随着社会竞争的日益激烈,青年学生群体在学业、能力、个人情感、理想、自身条件等方面都感受到了强烈的压力。这些压力已经对初涉世事的青年的学习和生活造成了深刻的影响。如何坦然应对挫折,能否健康、积极地面对生活压力,已经成为摆在每一个期望成为未来时代栋梁之才的青年学生面前亟待解决的重要的社会问题,也是青年学生走向社会后能否获得事业成功的关键。

本书通过翔实的历史资料和丰富的现实案例,引用大量的箴言警句,用朴实生动的语言,从挫折产生的原因,挫折对青少年的影响谈起,阐释了挫折只是一种感觉,不是一种事实的观念。书中提出了一系列切实可行的措施,以期帮助青年朋友从认识自己开始,直面挫折,应对挫折,战胜挫折,踏踏实实走好路,用自己的双手去创造出属于自己的绚丽多彩的快乐人生。

图书在版编目(CIP)数据

直面挫折/宋守信编著. —北京:高等教育出版社,
2007.11

ISBN 978 - 7 - 04 - 022846 - 5

I. 直… II. 宋… III. 挫折(心理学) IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第156603号

策划编辑 洪 傲 责任编辑 张 然 封面设计 张志奇
板式设计 王 莹 责任校对 杨雪莲 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京奥鑫印刷厂

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×960 1/16
印 张 11
字 数 170 000

版 次 2007年11月第1版
印 次 2007年11月第1次印刷
定 价 14.30元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物料号 22846-00

自问自答

在阅读本书之前,我们先做一个小小的测验,请你试着在一分钟内回答出下面的题目,在同意的题目前面画个圈。

1. 你是否总觉得自己倒霉,抱怨所处的环境不好?
2. 你是否经常感到生不逢时,大材小用?
3. 你是否经常感到无奈,无助,孤立无援,束手无策?
4. 你是否经常烦躁不安,有时靠醉酒、吸烟寻找一些刺激?
5. 你是否会靠砸东西发泄不满,或者找碴儿和别人吵架?
6. 你有没有在失败时产生伤害自己的打算或行为?
7. 你是否经常觉得生活没有前途,感到茫然?

如果你画圈的题目超过两个,那么很可能表明你已经或正在遭受挫折。为了避免你的身心受到伤害,很有必要认真解析一下挫折——这个经常困扰我们许多青年朋友的题目。

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》,其行为人将承担相应的民事责任和行政责任,构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序,保护读者的合法权益,避免读者误用盗版书造成不良后果,我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话: (010)58581897/58581896/58581879

传 真: (010)82086060

E - mail: dd@ hep. com. cn

通信地址: 北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编: 100011

购书请拨打电话: (010)58581118

目 录

第一篇 挫折感——快乐人生的干扰素

第一章 千万次地问——挫折为什么如影随形？	3
一、肯尼思·布兰查德博士为什么力推《谁动了我的奶酪》？	3
1. 寓言与寓意	4
2. 情境中的逆境与权变式的管理	5
二、一句古老的祝词——为健康干杯！	8
1. 心理不健康——一个虽然很普遍，却常被忽略的问题	9
2. 生理不健康——一个危及生命的严重问题	10
3. 行为不健康——一个陌生而危险的问题	10
三、新生心理健康状况调查的启示	11
1. 一组看似枯燥，却触目惊心的数据	11
2. 问烦恼来自何处？	13
四、创新能力与抗挫折能力正相关	14
1. 创新能力不足是个普遍存在的问题	14
2. 创新以系列性失败为阶梯	15
五、别让成功的晕轮晃花了眼	16
1. 才能的晕轮易导致刚愎自用	17
2. 成功的晕轮会使人头脑僵化	18
第二章 在挫折面前，有些人选择了妥协畏缩	23
一、冷漠——戴着灰色眼镜看人生	23
1. 哀莫大于心死	24
2. “套子”不是避风港	26
二、偏执——缺失理性的坚持	27
1. ABC 解析偏执	27
2. 坚强与偏执，一步之遥	29
三、郁闷——不该流行的流行语	30
1. 郁闷，象牙塔里的口头禅	30
2. 一种单向封闭的心理现象	31



四、迁怒——怒者抽刀竟向谁	33
1. 迁怒是一种掠夺	33
2. 迁怒消怒犯众怒	34
五、绝望——人生最脆弱的选择	35
1. 什么是生命不能承受之重?	35
2. 别把梦境当未来	38
六、报复——挫折导致的侵犯	39
1. “挫折—侵犯”假说	39
2. 不容忽视的后天环境	40

第二篇 追根寻源,找一找挫折的来龙去脉

第三章 挫折,是感觉还是事实?	47
一、从楚汉相争的成语故事看面对障碍的各种选择	47
1. “从此点到彼点,不选直线选曲线”——韩信甘受胯下之辱	47
2. “打得赢就打,打不赢就走”——刘邦以退为进	48
3. “东方不亮西方亮”——张良急流勇退	50
4. “撞了南墙也不回头”——韩信兔死狗烹,项羽身死东城	51
二、“一帆风顺”只是祝愿的吉祥话,研究风什么时候不顺才更实际	54
1. 主观因素——自己绊倒自己	54
2. 客观因素——“谋事在人,成事在天”	59
3. 没有一成不变的挫折感	62
三、有的人产生挫折感的阈值偏低,关注这些人,才能减少挫折引起的事端	63
1. 心理素质对抗挫折能力的影响	64
2. 认知能力对抗挫折能力的影响	66
3. 身体素质对抗挫折能力的影响	68
4. 生活经验对抗挫折能力的影响	69
5. 受挫频率对抗挫折能力的影响	71
四、有的事引发挫折感的几率偏高,关注这些事,才能淡化挫折引起的情绪	74
1. 伤害自尊心的事易引发挫折感——打人别打脸,说话别揭短	74
2. 急于求成的事易引发挫折感——一口吃不成胖子	75
3. 期望值太高的事易引发挫折感——一步登不上天	76
五、挫折只是一种感觉,不是一种事实	79
1. 挫折认知——产生挫折之门	79
2. 挫折反应——挫折表现之形	82
3. 岂能把感觉当成事实	83

第四章 理清挫折的脉络——没有无缘无故的恨与爱 89

- 一、目标——人生旅程的航标灯 90
 - 1. 人类行为的数学模型 90
 - 2. 你的期望是什么? 91
- 二、需要和动机——挫折之源,快乐之源 92
 - 1. 需要——被拨动的是哪根心弦? 92
 - 2. 动机——行为的指针 94
 - 3. 需要、动机与挫折——环环相扣的关系 94
- 三、由此岸到彼岸,离不开开劈波斩浪的渡船 96
 - 1. 坐着说不如起来行 96
 - 2. 咬定青山不放松 98

第三篇 拨开障眼的阴云,你一定豁然开朗

第五章 “态度决定一切”——难得一颗平常心 107

- 一、我是谁?——从认识自己开始 107
 - 1. 世界上没有你事儿的事儿多着呢 108
 - 2. 找到人生的坐标 109
 - 3. 元帅不是想想就能当的 111
- 二、平和——控制你的心理应激 113
 - 1. 积极化解心理冲突 114
 - 2. 太离谱的目标很可能就是陷阱 115
 - 3. 放弃不切实际的幻想 116
- 三、自信——自信人生二百年,会当水击三千里 117
 - 1. 自信——成材的阶梯 117
 - 2. 在人际交往中锻炼 118
 - 3. 自我肯定——既不要妄自菲薄,也不要妄自尊大 120
- 四、乐观、达观——能笑就笑,笑比哭好 121
 - 1. 石凳、稻草人、纸老虎 122
 - 2. 悲剧情结与喜剧人生 124
 - 3. 快乐有时很简单 126

第六章 路在脚下——走出挫折的困扰,前面一片光明 129

- 一、遇事不慌——泰山崩于顶而面不更色 129
 - 1. 惊慌和恼怒从何而来? 130
 - 2. 挥手告别怒气 131



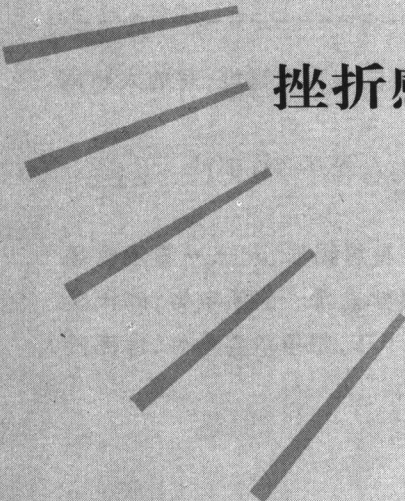


IV

目

录

3. 遇险沉着应对	132
二、合理宣泄——让火山熔浆按规律泄放	135
1. 烈性宣泄——一旦开启,难以控制	136
2. 柔性宣泄——利己而不损人	137
三、振作——不经历风雨怎么见彩虹	138
1. 失败是教材	139
2. 失败是机会	140
3. 失败是磨砺	141
四、反弹琵琶——独具情调,别样动听	143
1. 反弹琵琶——乐舞合一的创造	144
2. 聪明的人不后悔	144
3. 天无绝人之路	145
4. 从败棋中寻找胜招	147
五、忘却——善忘是社会生活里的一种佳境	149
1. 乐于忘却别人过失的人是崇高的	149
2. 乐于忘却自己痛苦的人是明智的	150
3. 善于忘却也是学问	151
六、耐心——心急吃不成热豆腐	152
1. 库图佐夫打败拿破仑——靠的是耐心	153
2. 安徒生的创业童话——忍耐的丑小鸭	154
参考文献	162
后记	163



第一篇

挫折感——快乐人生的干扰素





有的人笑口常开,有的人郁郁寡欢,有的人欢天喜地,有的人愁眉苦脸。

我曾经问多愁善感的同学:“你为什么总是那么忧郁?”

他反问:“为什么倒霉的总是我?”

我问:“你哪些地方倒霉?”他说:“早晨想踢球,起床一看没有场地;星期天想郊游,又赶上刮风下雨;约同学去看一部新电影,昨天映期刚过;想当个班干部,没有人选我;努力半年,想争取奖学金,考完试结果分数不够……反正我到处都遇到挫折!”

我听罢一想,的确,他真是不够顺利。

怎么挫折单让他遇到了呢?

他所说的挫折是什么呢?他的感觉你是否也经常有呢?

第一章

千万次地问——挫折为什么如影随形？

在人生的每道年轮里，我们都渴望刻满绚丽多彩的生命之花。可是，人生犹如跋涉，道路不可能总是一马平川，更多的则是坎坷的丘陵、泥泞的沼泽，好事多磨，挫折不断，正所谓“人间正道是沧桑”。面对逆境，有多少人摇头叹息：挫折啊挫折，你为什么如影随形？我怎样才能摆脱你的羁绊，甩开轻松的步伐昂首向前？

一、肯尼思·布兰查德博士为什么力推《谁动了我的奶酪》？

谈到挫折，我想起了一本寓言书——《谁动了我的奶酪》。这是美国前几年名列前茅的畅销书，别看书薄薄的，阐释的却是很重要的人生哲理——当环境变化时，如何改变你的心态和行为，如何应对逆境，如何面对挫折。

在书的扉页上，作者医学博士斯宾塞·约翰逊写了这样一段话：“献给我的朋友肯尼思·布兰查德博士，他对这个故事的热情，激励我写出了这本书。有了他的帮助，这本书才得以面世和广为流传”。仿佛是为了佐证这句话，书中专门登载了肯尼思·布兰查德博士的一篇文章：《故事背后的故事》。肯尼思·布兰查德以曾多次与作者合作的朋友身份，怀着激动的心情用热情洋溢的语言向大家介绍了这本《谁动了我的奶酪》，并给读者们讲述了他自己在世界各地演讲时谈到这个故事以后引出的一些新故事。

肯尼思·布兰查德博士作为一名传奇式的管理咨询专家

古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

[中国·宋]

3

第一章 千万次地问——挫折为什么如影随形？

为什么对一本寓言故事如此推崇呢？

先来看看书中并不复杂的故事。

人的一生

中，最为辉煌的日子并不是功成名就的那些天，而是从悲叹与绝望中产生对人生的挑战和对未来辉煌的期盼的那些天。

——福楼拜

[法国]

天行健，君子以自强不息。

——《周易》

1. 寓言与寓意

从前，遥远的地方有两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人唧唧、哼哼，他们每天都跑到一个迷宫的奶酪C站，享受着那里一块巨大的奶酪。突然有一天，奶酪消失了，四个小生命面临着生死存亡的命运。由于不同的生活态度，他们开始分道扬镳。嗅嗅马上扬起他的鼻子闻了闻，朝匆匆点点头，匆匆立刻拔腿跑向迷宫的深处，他们一起去别的地方寻找新的奶酪。而哼哼只会声嘶力竭地呐喊：“谁动了我的奶酪？”唧唧想出去寻找新的奶酪，但是又不敢承受迷宫里找不到奶酪的失败的恐惧，希望又逐渐消退了。故事的最后，唧唧终于认识到“迟做总比不做好”，在对哼哼劝说无效后，决定独自采取行动，终于找到了奶酪N站，见到了正在那里享用奶酪的两只小老鼠嗅嗅和匆匆。而哼哼的前途呢？书里没有交代，是像唧唧一样，置之死地而后生了，还是在反复的犹豫和抱怨中贻误时机，成为一个悲剧人物了？我们不得而知。

寓言的寓意既简单又深刻，它揭示了我们的行为有时像嗅嗅，能够及早嗅出变化的气息；有时像匆匆，能够迅速行动；有时像哼哼，因为害怕改变而否认和拒绝变化，结果使得事情变得更糟；有时像唧唧，虽然开始也曾经犹豫不决，但是当看到变化会使事情变得更好时，能够及时地调整自己去适应变化。生活就像是一座千变万化的迷宫，不管你的主观愿望如何，变化天天都在发生。正像英特尔总裁格鲁夫所说：“当今世界唯一不变的是变化。”在生活的迷宫中，我们只有保持积极向上的态度，坚韧不拔的精神，并具备随机应变的能力，才能够在变化的时代找到自己的道路，获得成功，否则必然失败。

2. 情境中的逆境与权变式的管理

《谁动了我的奶酪》的力推者肯尼思·布兰查德是一位著名的管理专家,他的主要建树是与保罗·赫塞一起共同开发了情境领导理论。

情境理论(situation theory)或权变理论(contingency theory)的基本观点认为,不存在一成不变、普遍适用的最佳管理理论和方法,组织管理应根据组织所处的内部和外部条件随机应变。情境理论把内部和外部环境等因素看成是自变量,把管理思想、管理方式和管理技术看成是因变量,因变量随自变量的变化而变化。管理者应根据自变量与因变量之间的函数关系来确定一种最有效的管理方式。情境理论把领导行为与情境因素结合起来考察领导方式,主张根据具体的情况来确定最佳的领导方式。情境理论的思想已经成为当代西方领导理论的一个非常重要的组成部分,受到人们的重视。

从肯尼思·布兰查德的研究方向可以看到,他力推《谁动了我的奶酪》的原因,正在于他所倡导的情境领导理论与《谁动了我的奶酪》具有同样的思想基础——面对系统的变化随机应变。

的确如此,每个人,无论他在社会中扮演什么样的角色,都处于一个错综复杂的系统之中。不管你是一名企业的领导者,还是社会芸芸众生中的一员,都要认真研究所处系统中各个元素之间的关联关系,要根据情境的变化随时调整思维方式,管理好自己的行为。

书名《谁动了我的奶酪》就反映出了这样一种社会系统关系。

书名包括了四个重要的词:“谁”,“动”,“我”,“奶酪”。其中“谁”,“我”,“奶酪”三个词相互关联,相互影响,构成了一个紧密相连的系统,加上一个“动”,则形成了书中所描述的全部活动过程。

“谁”,是我们在追求目标的过程中所处的外界环境。在

有谦和、愉快、诚恳的态度,而同时又加上忍耐精神的人,是非常幸运的。

——塞涅卡

[古罗马]



乐观主义者的心中永远是自己将要实现目标的情景。

——西尼加
[古罗马]

故事中就是那个充满变化的“迷宫”。在实际生活中,它也许是大的社会环境或自然环境,也许就是某些人或某个具体的人,比如可能是学校、班级、工作单位、上级领导、老板、竞争对手、合作伙伴、朋友、敌人等。这种环境的变化对于我们追求目标也许取向是一致的,它能够帮助我们取得成功,但是在许多时候,这种变化并不符合我们的需要,它就成为我们追求目标道路上的障碍,使我们无法“一帆风顺”。

“我”,是人生活动中的主体。为了更好地生存,我们每个人对于外界的变化都会有自己的反应,都会激发起不同的需要与动机。每个人的内心都有自己想要的“奶酪”,大家追寻它,就是在追寻幸福和快乐。可是,一旦获得自己梦寐以求的奶酪,常常会对它产生依赖心理,形成惰性,不再去开辟新的领域,以为不用再艰苦奋斗,美好的日子就可以天长日久。这时如果失去了它,我们将会因此而受到严重的打击,挫折感由此产生。

“奶酪”,在寓言中是一种食品,但是它代表的是我们在现实生活中所追求的任何一种目标。肯尼思·布兰查德说,“它可以是一份工作,一种人际关系,可以是金钱,一幢豪宅,还可以是自由、健康、社会的认可和老板的赏识。它只是一种精神上的宁静,甚至还可以只是一项运动,如马术、高尔夫球等等”。

“动”,就是外界环境变化的状态。常言道“树欲静而风不止”。辩证法的思想告诉我们,静止是相对的,运动是绝对的。书中的故事反映了奶酪从多到少,从有到无又从无到有的全部过程。这是一个量变到质变,质变到量变的过程。表面看来,这种无休无止的变化阻滞了我们追求目标的脚步,但是,正是有了这样的变化,“嗅嗅”和“匆匆”才能在变化中不断得到磨炼和提高;“唧唧”才能够从只会依赖于现成的环境变成能够独立思考,积极进取;“哼哼”才可能接受教训,成长起来。这正是“流水不腐,户枢不蠹”的道理。

根据情境理论的原理来分析,寓言中的奶酪是四个小东西确定的生活目标,当环境没有变化时可以满足他们的需要,



但是一旦迷宫变化了,奶酪就失去了,需要和现实发生了冲突,追求目标者的挫折感随之产生。而变化不可能只有这一次,而是一直要发生下去,如果小东西们不能够改变态度,提高应对逆境的能力,挫折感就会如影随形般一直伴随着不能够随机应变的需求者。

生活中各种变化时时刻刻都在发生,经常使人感到紧张不安。我们不可能做到遁世而生,过鲁宾逊式的生活。所以必须直面逆境,直面挫折,坦然地应对生活中的动荡与变化。要认识到,逆境是占人生十之八九的不如意事,是人人都有一本的难念的经。它可以使弱者走向沉沦,也可以使强者走向新生。寓言中的“嗅嗅”和“匆匆”,还包括“唧唧”都给我们树立了只有积极追求,不懈进取,才是面对失败与挫折的正确态度的榜样。而“哼哼”的所言所行不啻是给怨天尤人、意志薄弱者敲的一记警钟。



案 例

她靠拾破烂完成学业,跨进大学门槛

有一位女孩叫高旭,她家境贫寒,为了挣上学的费用,用一袋袋破烂实现了自己从小学、中学,直到大学不断向上的愿望,练就了坚韧顽强、不屈不挠的生活信念,获得了自尊、自强、自立的生活品质。

高旭刚开始上学时,一些小朋友见她每天上学、放学手里都提着一个编织袋捡破烂,便常常起哄叫她“破烂王”。老师制止并批评那些同学,高旭却笑着说:“捡破烂又不是偷别人的,没啥难为情的。”

逆境中的磨炼使高旭对学习时光倍加珍惜。尽管生活重负过早地压在了小高旭的肩上,但是她学习非常投入,成绩一直名列前茅。校园墙报的表扬栏里经常出现她的名字。她因学习成绩特别突出,曾被评为当地的“十

在人生的道路上,谁都会遇到困难和挫折,就看你能不能战胜它。战胜了,你就是英雄,就是生活的强者。

——张海迪

[中国·现代]



佳少年”。

更难能可贵的是,生活的磨难教给高旭的是更多的同情与爱心。同班同学父母双亡,因为没了生活来源而准备辍学,高旭用自己的实际行动鼓励她克服困难;长江流域遭遇洪灾,高旭给灾区的贫困学生寄去学习用具;学校组织同学们向贫困学生献爱心,家庭经济不宽裕的高旭也捐出了80元钱。她认为:“家境贫寒,更能体味到贫穷的滋味。捐了这些钱,我还可以捡破烂挣钱。”没有豪言壮语,不事张扬表白,却催人泪下。

上面这个生动的案例告诉我们,拾破烂的女孩有着一颗美丽的心灵。生活的磨难使她更早地体味到了生活的艰辛,真是“穷人的孩子早当家”。生活的困顿是风刀霜剑,它考验我们的意志,锻炼我们的本领。

人在逆境里比在顺境里更能坚强不屈,遭厄运时比交好运时更容易保全身心。

——雨果
[法国]

二、一句古老的祝词——为健康干杯!

为健康干杯!古往今来,大小酒会上的人们都在重复着这句祝词,表达着人们对健康的良好祝愿。

每个人都希望自己健康地生活,每个人都在祝福别人健康地生活。但是,什么是健康?怎样才能健康地生活?挫折怎样危害着我们的健康?对这些问题,你能做出准确的回答吗?

人们通常所说的健康,只是身体健康,实际上,关于健康内涵的最新最全面的解释是——身体健康、心理健康及行为健康。

人只有在身体、心理、行为都健康的前提下,才能朝气蓬勃地生活。如果只有通常所说的身体健康,而心理压抑,行为乖戾,同样不能称之为健康。

生理、心理和行为上的不健康状况,很多都是由挫折感引