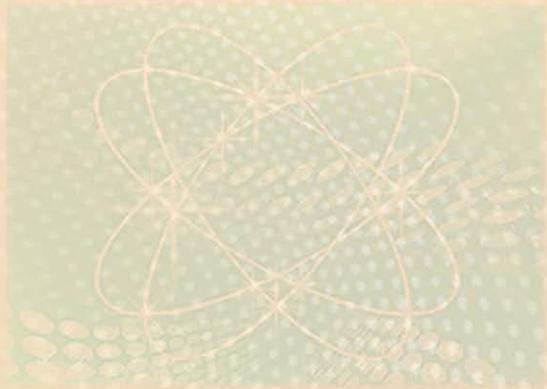


中小學生綜合實踐活動（11）

挫折分析及應對

肖平 秦遜玉 / 編



遠方出版社

中 小 学 生 综 合 实 践 活 动 11

挫折分析及应对

肖平 秦逊玉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

挫折分析及应对/肖平,秦逊玉编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,2007.7

(中小學生綜合實踐活動)

ISBN 978-7-80595-869-9

I. 挫… II. ①肖…②秦… III. ①挫折(心理学)—青少年读物②成功心理学—青少年读物 IV. B848.4-49 B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 105728 号

中小學生綜合實踐活動

挫折分析及应对

-
- 编 者 肖 平 秦逊玉
责任编辑 任力伟 奇铁英
封面设计 朱志辉
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话 0471-4919981 邮编 010010)
经 销 新华书店
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 140
字 数 2800 千
版 次 2007 年 7 月第 2 版
印 次 2009 年 3 月第 2 次印刷
印 数 3000
书 号 ISBN 978-7-80595-869-9
总 定 价 700.00 元(共 30 册)
-

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《中小学生综合实践活动》是为配合当前素质教育需要而编写的一套融知识性、趣味性、综合性、实践性为一体的系列丛书。该丛书自2004年11月首印以来,得到了广大学生朋友的关注和喜爱。为紧跟时代的脉搏和知识不断更新的步伐,我们借鉴了最新的学术成果,对该丛书进行了修订完善,并对全书进行了认真的勘误。

《中小学生综合实践活动》第二版在采用第一版优秀内容的基础上,添加了许多清晰直观的图片,使其达到图文并茂的效果。此外,对书的内容也做了合理的修改,使书的内容更适合读者的需要。例如,在《生活小实验》一书中,删掉了一些操作性不强的内容;在《挫折分析及应对》一书中,增加了时下学生常遇到的挫折的应对策略;在《超越自我》一书中,对一些过时的知识和资料也做了修改。以上三本书的修改只是该丛书修订再版的一个例子,其他的书也均有不同程度的修订。

除此之外,该丛书在封面设计、版面设计上也依照读者

的阅读、审美习惯,进行了适当修改,希望能给读者更大的帮助。

限于水平,书中纰漏之处在所难免,恳请专家和读者指正。

编 者

前 言

学生综合实践活动的开发和实施是为了克服当前一些基础教育课程脱离学生自身生活和社会生活的弊端,帮助学生从日常生活中选择感兴趣的主题和内容,注重学生对生活的感受和体验。强调学生的合作交流、亲身经历与实践探究活动。这些都对以机械接受、死记硬背为传统的传统学习方式构成了巨大的冲击,也影响着学生的生活方式,对实现新课程改革所倡导的合作学习、探究学习、自主学习有很大的促进作用。因此,探究综合实践活动课程对学生的学习方式、生活方式到底有着怎样的影响,影响程度如何,怎样正确引导、兴利除弊,逐渐形成以自主合作和探究为主要特征的学习方式和和谐健康向上的生活方式,是综合实践活动课程实施中的一个重要课题。

本套《中小学生学习综合实践活动》针对当前学校教育实际情况,参考大量资料编写而成,本书以爱党、爱国、爱民为出发点,结合实践活动,为拓宽学生视野、增强学生实践能力提供了可以参考的知识。

“纸上得来终觉浅,须知此事要躬行。”希望各位同学在阅读

本套丛书的同时,能积极参与社会实践活动,以逐步增强自己的能力,发挥自己的才干,为祖国的建设作出贡献。

本套丛书共 30 本,内容丰富,知识面广,适合图书馆馆藏以及个人收藏。因编者水平所限,不足之处,望请斧正。

编 者



一	成长的烦恼	
	——挫折应对及教育指导·····	1
	(一)挫折与青少年的成长·····	1
	(二)挫折应对的三个阶段·····	6
	(三)国内外挫折教育方法种种·····	10
二	镜中之我	
	——自我意识发展中的挫折及应对·····	13
	(一)认识自我·····	13
	(二)青少年自我中的挫折·····	19
	(三)青少年挫折中的自我调节·····	22
三	采一束忘忧草	
	——情感发展中的挫折及应对·····	30
	(一)情绪、情感与智力发展、身心健康·····	30
	(二)消极情绪的调节和控制方法·····	34
	cuo zhe fen xi ji ying dui	

■ cuo zhe fen xi ji ying dui

(三)走出异性交往的情感困惑	40
四 有志者事竟成	
——意志品质发展中的挫折及应对	45
(一)青少年意志品质的特点及锻炼	45
(二)不良意志品质及其调节方法	51
(三)吃苦夏令营的启示	57
五 跨越分数线	
——学习考试中的挫折及应对	60
(一)学习焦虑及“度”的把握	60
(二)考试怯场及化解技巧	65
(三)学习效率及改进方法	70
六 渴望友谊	
——人际交往中的挫折及应对	75
(一)友谊对青少年成长的意义	75
(二)交往挫折及其调适方法	79
(三)提高交往技巧的秘诀	86
七 优化性格	
——个性发展中的挫折及应对	90
(一)性格及其可塑性	90
(二)猜疑、嫉妒及其调节方法	93
(三)怯懦、依赖及其调节方法	99

八 折不断的翅膀

——自杀的防范·····	106
(一)青少年自杀行为种种·····	106
(二)自杀行为的心理分析·····	109
(三)自杀行为的矫正方法·····	113

一 成长的烦恼

——挫折应对及教育指导

(一)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的失利。心理学上的挫折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情绪反应。

古人说:“人生逆境十之八九!”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

1

挫折
分析
及应
对

cuo zhe fen xi ji ying dui

■ cuo zhe fen xi ji ying dui

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先把人先击倒。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；青少年与父母产生隔阂、代沟等。

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做出取舍的冲突情境，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、

■ cuo zhe fen xi ji ying dui

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、由此产生矛盾心理的情境。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、能力与期望相矛盾,这些都容易产生挫折。

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,将挫折当成引导人们奋进的人生教科书和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”讲的就是这个道理。所以挫折对青少年来说有成长和锻炼两种功能：

1. 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、无法无天的孩子，一旦独立生活，不免到处发生矛盾冲突。

2. 锻炼功能——增强意志力。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，却往往对人的生活发生重大影响，甚至摧毁人的精神支柱，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



6

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。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”等态度逃避难题,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。

(二)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,就可能产生挫折体验。比如早上很早起床上学,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。

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试中,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、过去挫折的经验和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。

cuo zhe fen xi ji ying dui