



男孩女孩青春期教育系列

陶 倩 主编

掌握挫折应对的方法

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

掌握挫折应对的方法

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

掌握挫折应对的方法/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社, 2006. 12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 掌... II. 陶... III. 挫折(心理学)—青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151959 号

男孩女孩青春期教育系列

掌握挫折应对的方法

主 编	陶 倩
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
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
版 次	2008 年 4 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
总 印 张	115.75
字 数	2370 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价	473.00 元(共 20 册)

远方出版图书, 版权所有, 侵权必究。

远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。



前言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



目 录

CONTENTS

第一章 不经历风雨怎么见彩虹——挫折与青少年成长	1
挫折的含义及产生的原因	3
挫折反应与心理防御机制	10
青少年耐挫能力培养	19
〔事例〕 青春的烦恼	21
〔操练〕 保持良好心理状态的技巧	23
第二章 学海无涯苦作舟——学习中的挫折及应对	26
学习过程的心理分析	28
常见的学习挫折及应对	32
常见的考试挫折及应对	41
〔事例〕 聪明反被聪明误	44

〔操练〕 学习习惯与应试技能自测表	47
第三章 不要对交往的人闭锁心扉——人际	
交往中的挫折及应对	54
青少年交际障碍的一般表现	56
成功人际交往的艺术	60
〔事例〕 不敢开口讲话的女孩	68
〔操练〕 人际交往能力自我测试量表	70
第四章 让你的个性闪光——个性发展中的	
挫折及应对	73
青少年个性发展的挫折及应对	75
塑造和培养健全的个性	83
〔事例〕 阳光下的阴影	86
〔操练〕 个性成熟度测验	88
第五章 树坚不怕风吹动——意志品质发展	
中的挫折及应对	97
意志与身心健康的关系	99
青少年意志品质的特点及问题	106
青少年意志品质的培养	115
〔事例〕 战胜自我就是胜利	119
〔操练〕 你的意志坚强吗	121

第六章 珍惜年轻的生命——青少年自杀	
分析及应对	126
影响青少年自杀的主要因素	128
青少年自杀的心理剖析	131
预防青少年自杀的措施	134
〔事例〕 不要让生命的花过早凋谢	139
〔操练〕 有关自杀防范的思考	141
第七章 他山之石,可以攻玉——国外青少年	
教育做法种种	142
〔事例〕 净化心灵,从清扫厕所开始	148
〔操练〕 学习各国的吃苦教育	150



不经历风雨怎么见彩虹

——挫折与青少年成长

青春的花季娇艳芬芳，绚丽多彩，它是人生中的黄金季节，孕育着真善美、激情和希望。青春，令走向它的人向往，令经历过它的人留恋，令正在拥有它的人自豪。然而，青春毕竟也是一种生活，有其独有的酸甜苦辣。有时，在一双双天真纯净、不谙世事的眸子里，你会捕捉到忧虑、困惑甚或苦涩的阴影，那是少男少女们对于青春生活中的琐碎、波折、困境或者灾难深深浅浅的感悟。在这些感悟中，有些是实实在在的，有些是杞人忧天的，有些是未雨绸缪的。但毋庸置疑的

掌握挫折

应

对的方法





是,青少年们有自己的苦恼,承担着只可自己感知的压力。法国著名的文学家巴尔扎克曾经把挫折比喻为一方青石:对于强者,挫折是一块垫脚石,它让人站得更高,更接近自己的目标;对于弱者,挫折则变成一块绊脚石,成为人进取路上的拦路虎,可能使人一蹶不振,无所作为。是啊,挫折在人们的生活中无法完全避免。它之所以给予人们不同的影响,关键在于面对挫折时,人们对待它的态度和处理方法。挫折并不可怕,可怕的是遭遇挫折后产生的悲观情绪和消极的反应方式,并且无法从中自拔脱身。正如美国前总统罗斯福所说的那样:“我们无所畏惧,唯一畏惧的就是畏惧本身!”

那么什么是挫折呢?



挫折的含义及产生的原因

一、挫折的含义

挫折,就是俗语中所说的“碰钉子”。它的本意有受挫、损伤、失败等含义。在中国的古代,挫折一词最初用以说明兵家在战争中失利。心理学中的挫折是指人们为达到某种目标所进行的有目的的活动过程中,遇到了无法克服或自以为是无法克服的障碍和干扰,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。

产生挫折的条件必须包括:①具有必要的需要、动机和目标。这三者是有区别的。当高玉宝喊出“我要读书”时,他表达了一种求知的需要。如果他想进课堂从师学习的话,这时就由求知的需要转化为上学的动机。假如他有条件选择上哪一所的学校的话,那么,求知的需要就由上学的动机进一步转化为进入到他所选择的学校去读书的具体目标。②必须有满足动机和达到目标的手段和行动。有了需要、动机和目标后,人们就会开始行动起来,然而具体的行动是离不开一定的手段和途径的。例如到学校去读书,就需要有一定的学习经费,通过一定的资格考试,满足校方提出的入学条件等。如果没有这些





具体的途径和手段,就谈不上所谓的需要满足、动机实现和目标达到的具体行动,当然也无所谓产生挫折。③必须有挫折情境的发生。如果动机和目标能够顺利获得满足与实现,则无所谓挫折。如果在通向目标的道路上遇到阻碍,但是能够改变行为,克服障碍而达到目标;或障碍虽不能克服,但能改变目标与行为方向时,也不会构成挫折情境。只有当存在阻碍而又不能克服和超越时,才会有挫折情境的产生。当然,这种挫折情境也可以是通过想象而产生的。④个体在实现目标的行为受到阻碍而产生挫折时,必须对此有所知觉。如果的确有不能入学的阻碍存在,但是自己却没有上学的念头,体会不到无知识的缺憾,那么就不会构成因失学而造成的挫折。⑤有伴随着对挫折的认知和体验而产生的紧张状态和情绪反应的出现。如紧张、遗憾、沮丧、无奈、痛苦、悔恨、愤怒等。

二、青少年的挫折表现

青少年的挫折表现繁多,遍及生活、学习、工作等各个方面,其中最为常见的有以下一些挫折:

需求挫折。这种挫折由不能满足某种需要引起。例如:自己的兴趣爱好得不到老师和家长的支持反遭指责;交不到知心朋友等。

目标挫折。这种挫折由达不到既定目标所引起。例





如：学习成绩达不到自己的期望分数；体育比赛、学习竞赛没有取得理想的名次等。

行动挫折。这种挫折由某种行动不能实现所引起。如家庭作业过多，虽争分夺秒地计算、背诵、抄写，仍不能按时完成等。

缺乏挫折。这种挫折由生理上、物质上、精神上的某些缺少所引起。例如身体残疾、经济拮据、知识贫乏、缺少同龄人的友爱等。

成就挫折。这种挫折由渴望取得成功的意愿受挫所引起。例如：自感表现良好，却没有被评上“三好学生”；经常遭到老师当众点名批评，在同学中无法树立威信等。

独立挫折。这种挫折由独立自主意愿和行为不被理解、支持甚至遭到反对所引起。例如：父母和教师管得严，卡得紧，没有自由；在集体活动中，希望独自承担一部分的组织工作，却得不到信任。

依赖挫折。这种挫折由突然失去依赖对象或依赖机会所引起。例如：住校学习而生活难以自理；遇到难题，不经老师和同学讲解不能独自解答等。

丧失挫折。这种挫折由失去曾经拥有过的东西所引起。例如：亲人的分离、死亡、失恋；失去老师和同学的喜爱与尊重等。

亲和挫折。这种挫折由群体生活不如意所引起。例如：别人常常不愿与自己打交道；自己的想法和要求往往遭人反对等。





支配挫折。这种挫折由支配欲望遭抵制所引起。例如：以教训的口吻与同龄人交往，遭同学冷落；做事总是旁若无人，对他人指手画脚反遭同学厌恶等。

性的挫折。这种挫折由性的驱动力得不到满足所引起。例如：不能了解到性知识，对自身第二性征的发展困惑不解；不能随便与异性有亲密交往等。

这些挫折在青少年的生活中一般来讲是难以避免的。它们有时独自存在，有时互相交叉地对青少年的学习生活和身心成长产生影响，但只要适当，不过分强烈，持续时间不长，非但不会导致心理平衡的破坏，反而有利于锻炼青少年的耐挫力。

三、挫折产生的原因

（一）主要原因

事出有因，产生挫折的原因也是多种多样的。心理学研究表明，产生挫折的原因可以归结为三大类：

1. 外部条件的限制和阻碍。包括诸如个人无法预料的天灾人祸、意外事件、疾病、亲人生死离别等自然环境因素，也包括政治的、经济的、法律的、宗教的、道德的、伦理的、风俗习惯等纷繁复杂的社会环境因素。

2. 个人自身条件的限制。包括个人的容貌、身材、健康、智能水平等生理条件，以及知识结构、经济条件和心





理水平等,都能阻碍人们达到既定的目标。

3. 内在动机冲突而引发挫折。内在动机冲突也称心理冲突。在现实生活中,人的动机是多样、复杂的。动机的冲突常常会造成动机部分或全部的不能得到满足,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。动机冲突的主要类型又有三种:第一种是双趋式冲突——两个具有同等吸引力的动机同时并存,因实际条件限制而无法获取两个目标,产生难以作出取舍的冲突情境。通俗地讲,就是两样东西都想要,既想要这个,又想得到那个,但又不能都得到的心理矛盾造成的动机冲突,即所谓的“鱼和熊掌不可兼得”。第二种是双避式冲突——两个对个人具有同等强度的威胁、不利的事件同时存在,由于条件所限,只能选择其中一个才能避开另一个,即只能从两种恶者中选择其一而左右为难的矛盾心理状态。换句话讲,就是两样东西都不想要,但又不能两样都不要而必须选择其中一个的心理矛盾造成的动机冲突,即所谓的“前有悬崖,后有追兵”。第三种是趋避式冲突——同一目标对个人来讲既有吸引力,同时也构成威胁,由此产生的对同一目标既趋之又避之的矛盾心理,即所谓的“进退两难”。

(二)次要原因

此外,如果一个人的自我期望值与实际能力之间差距悬殊的话,就会形成压力,从而造成挫折。在现实生活





中,如果不能客观、真实地估计自己的实际能力,而是盲目自信,提出过高的不切实际的目标的话,那么,即使费尽九牛二虎之力也无法产生满足感,相反会体验到强烈的挫折感。

青少年在日常生活中,虽然受到父母与师长的悉心呵护,但总不会完全避免遭遇挫折。从社会因素上看,随着科学技术突飞猛进的发展和社会政治、经济改革的不断深入,青少年会较成年人更为明显地受到新思维、新知识、新文化,以及新的社会行为准则和人际关系的撞击,从而要不断适应层出不穷的新情况,调整自己内心的承受力和平衡性。一旦这种调整出现偏差,就会受到挫折的困扰。从家庭环境看,随着青少年中独生子女比例的增高,一方面父母将自己的期望值强加于孩子,出现了拉大孩子实际能力与期望值差距的倾向;另一方面,父母都尽其所能为孩子创造优越的生活空间,分担或者免去孩子应当承担的各种责任,使独生子女始终生活在顺境之中,表面上减少了挫折情境的发生,而实际上却减弱了青少年承受挫折的能力。所以当他们在集体生活中独自处理问题时,往往因为一些微小的需要不能满足,就会产生紧张、忧虑、焦躁等挫折反应。从青少年自身因素来看,首先青少年正处于生理、心理发展的旺盛期,对生活的需要很多,对人对己往往要求过高。但现实生活并非如他们想象的那样完美,许多需求和欲望因为主客观条件的限制不可能一一得到满足,而且希望越高,失望也越大,



于是挫折感会油然而生;其次,青少年年轻气盛,阅历浅薄,知识、经验不足,对客观事物的估计、评判往往模糊甚至错误,没有对待挫折的经验,缺少变通的能力和辩证看待问题的目光,因而在从事一些力所能及的事情上,也会遭遇挫折。再次,青少年对一些事物的看法往往偏激,常以自己的标准衡量周遭事物,表现得愤世嫉俗,这也看不顺眼,那也说不过去,因此常感到不满,而这种不满正是产生挫折的原因。

以上这些内部和外部的障碍因素时而单独出现,时而几个因素同时并存,导致了形式多样的挫折状态的出现,并通过人们的行为直接影响活动的结果。

