

挫折是灯，照亮生命的路；
挫折是路，引领我们走向成功；
挫折是人生的一笔巨大财富，让我们一生都很富有！

基石书系
DIANJISHI SHUXI

挫折是成长 的必修课

青少年在生活中、学习中、心理上、人际关系上遇到挫折后，应当冷静而理智地分析导致挫折的原因和过程，从中找到较好的解决方法，这是积极的，也是有益的。所以，要培养自己坦诚地正视现实，面对现实的态度，把挫折当做人生不可避免的一部分，学会注意今天和明天，而不是只留意昨天。自古英雄多磨难，挫折和失败往往是成才者的摇篮。

欧阳云 陈子妹
编著

CUOZHE SHI
CHENGZHANG DE BIXIUIKE



陕西人民美术出版社

挫折是灯，照亮生命的路；
挫折是路，引领我们走向成功；
挫折是人生的一笔巨大财富，让我们一生都很富有！

基石书系
DIANJI SHI SHUXI

挫折是成长 的必修课

青少年在生活中、学习中、心理上、人际关系上遇到挫折后，应当冷静而理智地分析导致挫折的原因和过程，从中找到较好的解决方法，这是积极的，也是有益的。所以，要培养自己坦诚地正视现实，面对现实的态度，把挫折当做人生不可避免的一部分，学会注意今天和明天，而不是只留意昨天。自古英雄多磨难，挫折和失败往往是成才者的摇篮。

欧阳云 陈子妹
编著

CUOZHE SHI
CHENGZHANG DE BIXIUKU



陕西人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挫折是成长的必修课/欧阳云, 陈子妹编著. —西安: 陕西人民美术出版社, 2011. 4

(奠基石书系)

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2540 - 6

I. ①挫… II. ①欧…②陈… 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 (2011) 第 035421 号

挫折是成长的必修课

欧阳云 陈子妹 编著

陕西出版集团

陕西人民美术出版社

出版发行

出版人: 李晓明

新华书店经销

三河市祥达印装厂印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2540 - 6

定价: 28.80 元

地址: 西安市北大街 131 号

邮编: 710003

<http://www.macbs.cn>

发行部电话: 029 - 87262491 传真: 029 - 87265112

版权所有 · 请勿擅用本书制作各类出版物 · 违者必究

前 言

雄鹰翱翔天空，难免折伤飞翼；骏马奔驰大地，难免失蹄折骨。生活中有风和日丽之日，也有阴雨连绵之时，任何人的一生都不可能一帆风顺，事事如意，当人们在为实现自己的憧憬希望和理想而努力时，难免会遭到挫折。

当代的青少年没有经受过战火纷飞、政治动荡的磨难，也没有“饿其体肤，劳其筋骨，苦其心志”的体验，几乎可谓是没经过风雨洗礼的温室里的花朵，所以稍有点不顺心，或是期望过高而没有如愿，就未“挫”就折，或一“挫”就折。老师的批评，考试挂红灯，同学之间发生矛盾等等，在青少年眼里，似乎已经是不可逾越的障碍。

其实，挫折是普遍存在的一种社会心理现象，任何人的一生都会不可避免地遭遇挫折。一个人只有正确地对待挫折，在挫折中成长，才能成为生活的强者。

精通航海的人都知道，当航行的舰船遭遇台风时，只有三种选择。一是逃避，但精明的水手都知道，一旦选择逃避，台风就会疯狂地跟着你，极易将你推向灾难的深渊。二是迂回，但台风仍然会从不同侧面扑向舰船，最后也难逃厄运。三是迎上，只有顶风迎浪，才有躲过劫难、赢得生机的可能。

法国大文豪巴尔扎克说得好：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”挫折迫使我们不得不对自我进行极限

挑战，以唤醒我们内心真正的自尊，挖掘每一个人深层的潜能。中学生若能以积极进取的态度对待挫折，把挫折当做成功的阶梯，就一定会成为一个强者。

青少年在生活中、学习中、心理上、人际关系上遇到挫折后，应当冷静而理智地分析导致挫折的原因和过程，从中找到较好的解决方法，这是积极的，也是有益的。所以，要培养自己坦诚地正视现实，面对现实的态度，把挫折当做人生不可避免的一部分，学会注意今天和明天，而不是只留意昨天。自古英雄多磨难，挫折和失败往往是成才者的摇篮。挫折和逆境同样是到达真理的一条道路。

挫折是灯，照亮生命的路；挫折是路，引领我们走向成功；挫折是人生的一笔巨大财富，让我们一生都很富有！

编 者

2011. 4

目 录

第一章 正确面对挫折	(1)
向鹰学习面对挫折	(1)
挫折的定义	(2)
造成挫折的原因	(3)
挫折的耐受能力	(4)
挫折的直接心理反应	(5)
正确对待挫折的方法	(8)
分清“失败”与“挫折”	(9)
微笑着面对失败	(16)
永远不要放弃自己想做的事	(23)
你对挫折的承受力有多强	(30)
 第二章 正确面对学习上的挫折	 (33)
学会从不同角度看问题	(33)
学习受挫学生的心理障碍	(35)
考试不及格如何面对家长	(36)
当孩子考砸时	(38)
要养成独立学习的能力	(40)

如何走出学习挫折的困境	(44)
如何对待学习中的挫折	(47)
在竞争中落败该怎么办	(51)
如何处理与同学的竞争关系	(55)
学习偏科怎么办	(56)
学业转型期青少年心理障碍	(57)
掌握正确的学习方法	(59)
高考落榜做好心理调节	(67)
第三章 正确面对心理上的挫折	(69)
成功终会属于你	(69)
自我中心的度	(70)
不满意自己的外貌怎么办	(74)
如何调节不良情绪	(75)
谁让孩子这么脆弱	(76)
帮助孩子走出胆怯	(79)
心灵的危险信号	(80)
保持心理健康	(81)
学会改变自己	(82)
怎样战胜成功的敌人——压力	(88)
战胜挫折	(97)
挫折是你重新开始的时机	(100)
第四章 正确面对家庭生活中的挫折	(108)
水手的挫折	(108)
家境不好怎么办?	(109)
“做母亲的最好只有一只手”	(112)

挫折是成长的必修课

父母离异的危害	(114)
如何减少父母离异对孩子的伤害	(116)
离异家庭孩子不良情绪情感的调节	(120)
为什么和父母总有矛盾	(121)
当父母偷看了自己的日记怎么办	(123)
父母总是不信任自己该怎么办	(125)
请不要离家出走	(127)
不要因为孤独而远离父母	(129)
父母如何帮孩子克服挫折	(132)

第五章 正确面对人际交往中的挫折

(135)

应聘者的选择	(135)
面对尴尬和逃避侮辱	(136)
如何把握人际关系的空间	(138)
如何认识不同的人	(142)
看清我们的友谊	(145)
小心不要交上坏朋友	(150)
如何培养交往的风度	(152)
打开心灵隔阂的钥匙	(157)
怎样理解别人和让别人理解自己	(158)
正确对待朋友间的争论	(162)
如何避免言行不一	(164)
如何避免和他人的冲突	(167)
你能以理服人吗	(169)
人缘好的秘诀	(171)
做个讨人喜欢的人	(172)
个人与集体是什么关系	(176)

学生干部如何为班集体服务	(179)
自卑感是产生摩擦的原因	(183)
掌握好批评别人的方式	(185)
有了嫉妒心理怎样调节	(187)
交往能力与交往状况自测	(189)
你善于与人交谈吗	(192)
你与人相处的能力怎样	(195)
你与朋友的关系融洽吗	(197)

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

挫折是成长的必修课

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。

挫折的承受能力

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承受能力，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，也就是所谓的挫折承受能力。心理学的研究表明，人对挫折的承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承受能力要强。在神经类型中弱型或强而不均衡型的人承受能力差。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

挫折是成长的必修课

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。一个人的挫折耐受能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。

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涉及关于焦虑的问题。因此，在遇到具体的挫折情境以及个体在最终的心理与社会适应等环节都会出现不同程度的焦虑问题。

挫折情境下的心理反应是多种多样的，不同的挫折情境和不同的个性特征，导致人们在具体的反应形式和反应程度上都有所不同。当一个人遭到挫折时，上述表现往往会以复合形式出现。

正确对待挫折的方法

“平静的湖面练不出精悍的水手；安逸的环境造不出时代的伟人。”这都是告诉青少年，成功的背后都必定会经受挫折。面对挫折，强者在挫折面前会愈挫愈勇，而弱者面对挫折会贸然不前。我们要正视挫折，正确对待挫折，只有这样才能让挫折成为我们走向成功的阶梯。

1. 正视挫折

人的一生不可能是一帆风顺的，总是会遇到很多挫折，所以青少年要学会正视挫折。遇到挫折如果心灰意冷，没有生活下去的勇气，那么，一生将会一无所成。每个青少年都应该把挫折当做倾向成熟的一种有效途径，以及通过挫折学会通常情况下无法学到的知识。挫折并不可