

晨曦·编著

全国青少年百种优秀读物

——青少年 必修的挫折课

有了挫折，人生才会更加绚丽；
战胜挫折，人生才能更加精彩。

GAOSU ZIJI
CUOZHE BUPA

告诉自己： 挫折不怕

遇到挫折，不必惊慌，不必沮丧；
面对挫折，鼓起勇气，愈挫愈勇。

黑龙江教育出版社

告诉自己： 挫折不怕

——青少年必修的挫折课

晨曦·编著

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

告诉自己:挫折不怕:青少年必修的挫折课/晨曦编著. —哈尔滨:
黑龙江教育出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5316-4850-5

I. 告… II. 晨… 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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184635 号

告诉自己:挫折不怕

——青少年必修的挫折课

GAOSU ZIJI:CUOZHE BUPA

——QINGSHAONIAN BIXIU DE CUOZHE KE

作 者 晨 曦

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白

封面设计 布克设计

出 版 黑龙江教育出版社

发 行 新华书店

印 刷 北京市文林印务有限公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 15.25

字 数 250 千

版 次 2008 年 1 月第 1 版

2011 年 4 月第 2 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-4850-5/ G · 3767

定 价 28.00 元

前言

如果人生遭遇了挫折，那不是命运的不公，而是成功对勇敢者的考验；如果失败来到了面前，那不是希望的消失，而是胜利向有志者发出的呼唤。

青少年朋友们常常会遇到这样的问题：考试成绩没有达到期望值，陷入学习的低潮期，受到老师的误解甚至是批评，与同学产生了别扭和矛盾，受到“霸王”同学的欺负，等等。这些问题在青少年生活中的出现，给他们带来的都是沉甸甸的挫折感。

在人生的征途中，挫折总会时常地出现，挫折感的强烈程度和持续时间，与人的性格、期望值、修养与学识有关。由于年龄尚轻，社会阅历浅，思维方法简单，青少年更容易感受到挫折。

富有人生经验的智者告诉我们：挫折是生活中的组成部分，虽然我们不喜欢挫折，不喜欢挫折，但又总是躲避不开它。所谓“一帆风顺”、“万事如意”往往只是人们的良好希冀而已。在挫折面前，有的人迎头抗争，愈挫愈勇；而有的人却灰心丧气，一蹶不振。很显然，能够战胜挫折，最终走向成功的只能是前者。纵观古今，许多著名的政治家、文学家和科学家大都是从逆境中、坎坷中磨砺过来，无不经过无数次的挫折甚至失败。正所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。试想，如东逝流水的生命，若流淌在平坦的河床上，水势必定平直，所以，只有迎向暗礁，生命之水才会激起灿烂的浪花。

正如小树苗不仅需要接受阳光雨露的滋润，而且更需要经历狂风暴雨的洗礼才能长成参天大树一样，我们的生命，只能在挫折和磨难中变得顽强；我们的思想，只能在失意与徘徊中走向成熟；我们的意志，只能在痛苦的

煎熬中不断坚强。青少年们需要在关爱与哺育下成长,同时也需要在挫折与失败中成熟。哲人说:有挫折,人生才会更加绚丽。

挫折不可怕!青少年朋友们如在前进的路上遇到困难,遇到挫折时,不必惊慌,不必无助,不必沮丧,只要从心里涌起勇敢的力量,鼓励自己站起来,就能够掸掉身上的灰尘,然后继续前进。或许下一步,你们就能踏上沉稳的台阶,展现在你们面前的,会是一幅美好的远景。

挫折不可怕!面对挫折,青少年们只要从中找出原因,然后拟定新的计划,并从挫折中吸取教训,不断地尽己所能地重新奋斗,那么,挫折便会自动消失。

为了切实地帮助广大青少年朋友,直面挫折,战胜挫折,我们精心编写了这本《告诉自己:挫折不怕》一书。书中针对青少年朋友学习上的挫折、考试中的不顺利、相貌上的烦恼、同学相处的矛盾、师生之间的误解,以及家庭中的困境等具体挫折,进行了切实透彻的分析,给出了可操作性的解决方案。本书集针对性、生动性、实用性为一体,是一本视角新颖、中肯实用,能够指导青少年走出挫折困境的辅导读物。

希望这本书能够帮助青少年朋友们化解心中的困惑,振作精神,以健康的心态去迎接人生接连不断的挑战,战胜一个又一个学习及生活中的挫折,从挫折中走向成功,走向未来。

“挫折不怕!”请你在心里大声地这样告诉自己。

编著者

2007年金秋
于北京世纪城

上篇 有挫折,人生才会美丽

前言 • 5

第一章 说不完的挫折,道不尽的烦恼

——挫折总是伴随着人的成长

1. 成长的天空,并不总是晴朗 • 17
2. 重点中学里,他真的感到很累 • 19
3. 他很勤奋,可成绩总不理想 • 21
4. 同学三五成群,可他却没有朋友 • 22
5. 面对“小霸王”,他不知如何应对 • 23
6. 他想长高,却总不能如愿 • 25

第二章 克服了挫折,就是成功

——做敢于战胜挫折的勇士

1. 人生要经受得住挫折的考验 • 29
2. 奋发图强,决不能向挫折低头 • 31
3. 一位挑战挫折成功的天之骄子 • 33
4. 把挫折当做自己的恩人 • 38
5. 永不放弃,越过挫折走向成功 • 39
6. 勇敢地从挫折中站立起来 • 42
7. 驾驭压力,做战胜自我的勇士 • 43
8. 微笑地面对充满挫折的生活 • 45
9. 在挫折中想象将来的成功 • 46
10. 努力忘记你曾经历过的挫折 • 48
11. 逆境自强,不做消极退缩的逃兵 • 51

第三章 积蓄力量,把坏事变成好事

——有信心敢行动,就一定能反败为胜

1. 凤凰涅槃,从挫折中走向新生 ● 55
2. 把挫折的压力变为人生的动力 ● 57
3. 忍一时痛苦,积蓄力量成就希望 ● 59
4. 成功总是在充实自己之后获得 ● 60
5. 不断努力,就能转逆境为顺境 ● 62
6. 积极行动,成功的奇迹就会发生 ● 65
7. 决不气馁,走出挫折造成的阴影 ● 66
8. 泰然处之,彻底地告别畏惧心理 ● 68
9. 让自信战胜自卑,创造生命的亮点 ● 70

下篇 以坚强的意志战胜各种挫折

第四章 坚定信心:你也能成为优等生

——学习上的挫折不可怕

1. 为什么有些青少年学习成绩不理想 ● 77
2. 为自己设定明确的学习目标 ● 78
3. 保持情绪隐定,谨防陷入学习低潮期 ● 80
4. 劳逸结合,警惕发生学习疲劳 ● 83
5. 防范厌学情绪,从心里热爱学习 ● 85
6. 坚决抗拒外界的不良诱惑 ● 87
7. 争取一个良好的学习环境 ● 88
8. 开发大脑潜能:你不是个笨小孩 ● 89

- 9. 正确处理“学”与“问”的关系 ● 92
- 10. 注重养成良好的学习习惯 ● 94
- 11. 专心致志,让注意力为你领航 ● 96
- 12. 一定要改掉粗心大意的毛病 ● 98
- 13. 让记忆变得轻松愉悦 ● 100
- 14. 别让时间白白地溜走 ● 103
- 15. 抓住最佳的学习时间 ● 106
- 16. 决不拖延,今天的事情今天毕 ● 107

第五章 虽然失分,但决不矢志

——考试的挫折不可怕

- 1. 抓好考前复习是考试成功的根本 ● 111
- 2. 让饮食营养为你的考试加油 ● 114
- 3. 安然地度过考前的一夜 ● 116
- 4. 怎样克服考试中的紧张心理 ● 118
- 5. 巧妙地控制考试中的紧张情绪 ● 120
- 6. 考场临战中应当做好的两件事 ● 123
- 7. 争分夺秒,科学安排考场时间 ● 126
- 8. 认真审题,避免因疏忽而导致的差错 ● 127
- 9. 因题制宜,灵活地解决问题 ● 129
- 10. 细心答题,杜绝偏差错误 ● 132
- 11. 防止答题跑题的两大技巧 ● 134
- 12. 考场上常见故障的排除法 ● 137
- 13. 树立目标,不让分数束缚自己 ● 139
- 14. 失分不矢志,名落孙山不可怕 ● 141
- 15. 不怕落榜,一次淘汰并非永远出局 ● 143

第六章 拥有自信,做快乐的精灵

——不为自己“平凡”的长相而烦恼

1. 坦然地接受自己“平凡”的相貌 • 147
2. 丑小鸭也能变成白天鹅 • 149
3. 热情地生活,可爱才会使人美丽 • 152
4. 有苗不愁长,注意锻炼和营养 • 154
5. 努力树立自己独特的外在形象 • 156
6. 让自己展示出气质之美 • 157
7. 努力欣赏自己,而不是自我挑剔 • 160
8. 别让生理缺陷破坏心理健康 • 162
9. 自强不息,走出病残的阴影 • 163

第七章 宽容大度,巧妙化解同学矛盾

——同学交往中的挫折不可怕

1. 与同学和睦相处受益无穷 • 169
2. 及时与闹了矛盾的同学真诚和解 • 170
3. 恰如其分地指出他人的缺点 • 171
4. 改掉坏脾气,控制自己的情绪 • 173
5. 正确对待同学的背后议论 • 175
6. 冷静应对,摆脱同学的取笑 • 177
7. 化同学的嘲笑为上进的动力 • 179
8. 以正确的方法消除同学的挖苦 • 180
9. 巧妙地化解同学对你的嫉妒 • 181
10. 宽容好朋友的“泄密”事件 • 184
11. 击溃关于异性交往的流言蜚语 • 185

第八章 选择坚强,不做弱者

——人际交往中的挫折不可怕

1. 为自己撑开一把自我保护的伞 ● 189
2. 勇敢地面对同学的“欺负” ● 190
3. 面对校园暴力决不做弱者 ● 193
4. 制止他人讨厌的“恶作剧” ● 195
5. 面对敲诈,要镇定自若 ● 196
6. 女生不要给流氓以可乘之机 ● 197
7. 坚强勇敢,迎头痛击性骚扰 ● 199

第九章 主动交流,师生理解最重要

——与老师产生矛盾不可怕

1. 及时化解师生之间因误解产生的矛盾 ● 203
2. 坦然面对老师对自己的冤枉 ● 205
3. 巧妙地应对老师的大发脾气 ● 207
4. 正确看待老师的“偏心” ● 209
5. 向老师提意见需要讲究技巧 ● 210
6. 不要在老师面前议论其他老师 ● 213
7. 不应当嘲笑老师上课有口头语 ● 214
8. 诚恳地对待老师对自己的批评 ● 215
9. 虚心听取老师对自己的忠告 ● 216
10. 努力避免与老师正面顶嘴 ● 218
11. 近距离地和老师进行沟通 ● 219
12. 向老师反映问题需要谨慎 ● 222
13. 展示自己,让老师了解你的长处 ● 223
14. 努力寻求老师对自己的支持 ● 224
15. 不妨把老师看成自己的大朋友 ● 226

16. 倾注情感,关心老师的病痛、冷暖 • 227

第十章 驱散阴霾,独立走向人生

——陷入家庭困境不可怕

1. 家穷志不短,正视家庭中的贫困 • 231
2. 勇敢地面对失去亲人的巨大不幸 • 233
3. 做化解父母矛盾的小精灵 • 235
4. 付出自己的爱,关爱你的父母 • 237
5. 帮助父母克服不良嗜好 • 238
6. 理解父母追求新的感情与幸福 • 240

告诉自己：挫折不怕
——青少年必修的挫折课

告诉自己： 挫折不怕

——青少年必修的挫折课

晨曦·编著

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

告诉自己:挫折不怕:青少年必修的挫折课/晨曦编著. —哈尔滨:
黑龙江教育出版社,2007. 11

ISBN 978-7-5316-4850-5

I. 告… II. 晨… 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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184635 号

告诉自己:挫折不怕

——青少年必修的挫折课

GAOSU ZIJI; CUOZHE BUPA

——QINGSHAONIAN BIXIU DE CUOZHE KE

作 者 晨 曦

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白

封面设计 布克设计

出 版 黑龙江教育出版社

发 行 新华书店

印 刷 北京市文林印务有限公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 15.25

字 数 250 千

版 次 2008 年 1 月第 1 版

2011 年 4 月第 2 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-4850-5/G · 3767

定 价 28.00 元

前言

如果人生遭遇了挫折，那不是命运的不公，而是成功对勇敢者的考验；如果失败来到了面前，那不是希望的消失，而是胜利向有志者发出的呼唤。

青少年朋友们常常会遇到这样的问题：考试成绩没有达到期望值，陷入学习的低潮期，受到老师的误解甚至是批评，与同学产生了别扭和矛盾，受到“霸王”同学的欺负，等等。这些问题在青少年生活中的出现，给他们带来的都是沉甸甸的挫折感。

在人生的征途中，挫折总会时常地出现，挫折感的强烈程度和持续时间，与人的性格、期望值、修养与学识有关。由于年龄尚轻，社会阅历浅，思维方法简单，青少年更容易感受到挫折。

富有人生经验的智者告诉我们：挫折是生活中的组成部分，虽然我们不喜欢挫折，不喜欢挫折，但又总是躲避不开它。所谓“一帆风顺”、“万事如意”往往只是人们的良好希冀而已。在挫折面前，有的人迎头抗争，愈挫愈勇；而有的人却灰心丧气，一蹶不振。很显然，能够战胜挫折，最终走向成功的只能是前者。纵观古今，许多著名的政治家、文学家和科学家大都是从逆境中、坎坷中磨砺过来，无不经过无数次的挫折甚至失败。正所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。试想，如东逝流水的生命，若流淌在平坦的河床上，水势必定平直，所以，只有迎向暗礁，生命之水才会激起灿烂的浪花。

正如小树苗不仅需要接受阳光雨露的滋润，而且更需要经历狂风暴雨的洗礼才能长成参天大树一样，我们的生命，只能在挫折和磨难中变得顽强；我们的思想，只能在失意与徘徊中走向成熟；我们的意志，只能在痛苦的

煎熬中不断坚强。青少年们需要在关爱与哺育下成长,同时也需要在挫折与失败中成熟。哲人说:有挫折,人生才会更加绚丽。

挫折不可怕!青少年朋友们如在前进的路上遇到困难,遇到挫折时,不必惊慌,不必无助,不必沮丧,只要从心里涌起勇敢的力量,鼓励自己站起来,就能够掸掸身上的灰尘,然后继续前进。或许下一步,你们就能踏上沉稳的台阶,展现在你们面前的,会是一幅美好的远景。

挫折不可怕!面对挫折,青少年们只要从中找出原因,然后拟定新的计划,并从挫折中吸取教训,不断地尽己所能地重新奋斗,那么,挫折便会自动消失。

为了切实地帮助广大青少年朋友,直面挫折,战胜挫折,我们精心编写了这本《告诉自己:挫折不怕》一书。书中针对青少年朋友学习上的挫折、考试中的不顺利、相貌上的烦恼、同学相处的矛盾、师生之间的误解,以及家庭中的困境等具体挫折,进行了切实透彻的分析,给出了可操作性的解决方案。本书集针对性、生动性、实用性为一体,是一本视角新颖、中肯实用,能够指导青少年走出挫折困境的辅导读物。

希望这本书能够帮助青少年朋友们化解心中的困惑,振作精神,以健康的心态去迎接人生接连不断的挑战,战胜一个又一个学习及生活中的挫折,从挫折中走向成功,走向未来。

“挫折不怕!”请你在心里大声地这样告诉自己。

编著者

2007年金秋
于北京世纪城