

优秀青少年成长成才丛书

青少年 成长必修的 7堂挫折课

金舒 / 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年 成长必修的 7堂挫折课

金舒 / 编著

QINGSHAONIAN CHENGZHANG BIXIU DE 7TANG CUOZHEKE



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成长必修的 7 堂挫折课/金舒编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 7
(时代馆书系·优秀青少年成长成才丛书)
ISBN 978-7-5396-4428-8

I. ①青… II. ①金… 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 (2013) 第 069817 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 黄 佳 何 健

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www. awpub. com](http://www.awpub.com)

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号

邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 河北省三河市杨庄双菱印装厂 电 话: (0316) 3650395

开 本: 700 × 1000 1/16 印张: 14. 75 字数: 205 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25. 00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



第一课 直面挫折，主导你的人生

——把挫折当作人生的必修课

第一讲 正视挫折：有挫折，人生才会美丽 002

1. 挫折不是我们的仇敌 002

2. 挫折和失败是成功的先导 004

3. 挫折是人生的一所好学校 005

4. 笑对逆境，把逆境视作机遇 007

5. 没有经历过挫折的人生并不完美 010

6. 强者都是从挫折中走出来的 012

7. 把挫折作为前进的阶梯 013

8. 不要把遗憾常挂在嘴边 014



第二讲 藐视挫折：拥有一颗强烈的自信心 016

1. 自信是战胜挫折的先决条件 016
2. 自信能使人释放出巨大的能量 018
3. 相信自己才能向成功靠近 020
4. 不要轻视自己和自我贬低 022
5. 历练心志，做命运的主人 024
6. “我一定行”，用自信点亮心灯 027
7. 充足的自信是成功的保证 030
8. 超常的发挥能力来自强大的自信 031
9. 你最大的敌人是自己 035
10. 扔掉“拐杖”，才能自立 037

第三讲 淡化挫折：升华你的理想与目标 041

1. 胸怀理想，从失败走向成功 041
2. 人生志向是生命的坐标 044
3. 有理想，“地狱”也敢闯 046
4. 做一个有明确奋斗目标的人 049
5. 学会在沙漠中找到星星 050
6. 整甲再找，把握住第二次机会 052
7. 心情的夜路中，找寻人生的感悟 057



第二课 坚定信心：你也能成为优等生

——学习上的挫折不可怕

第一讲 排除消极因素，轻装上阵 061

1. 为自己设定明确的学习目标 061
2. 劳逸结合，避免学习疲劳 063
3. 防范厌学情绪，从心里热爱学习 065
4. 开发大脑潜能：你不是个笨小孩 067
5. 坚决抗拒外界的不良诱惑 071

第二讲 克服学习路上的艰难险阻 072

1. 养成良好的学习习惯 072
2. 专心致志，让注意力为你领航 073
3. 改掉粗心大意的坏毛病 076
4. 让记忆成为你强大的“核动力” 078
5. 决不拖延，今日事今日毕 081
6. 别让时间白白地溜走 082
7. 抓住最佳的学习时间 085



第三课 失分也绝不失志

——考试挫折不可怕

第一讲 做好充分准备，坦然面对考试 089

1. 抓好考前复习，“抓”出好成绩 089
2. 让饮食营养为你的考试护航 092
3. 考前的一夜学问大 094
4. 怎样克服应考时的紧张心理 096
5. 巧妙地克服应考时的紧张心理 099
6. 树立目标，不让分数束缚自己 101
7. 失分不失志，名落孙山不可怕 104
8. 不怕落榜，一次失败并非永远出局 106

第二讲 考场夺分有窍门 108

1. 调整应考心态，提高临场应变能力 108
2. 合理分配答题时间，避免意外失分 112
3. 考试正常发挥，做好“八大要求” 113
4. 规范答题，避免无谓丢分 116



5. 开拓解题思路，敢于另辟蹊径	117
6. 四步思考，排除考场“记忆”故障	119
7. 考砸一科不用怕，要以大局为重	121

第四课 选择坚强，不做弱者

——人际交往中的挫折不可怕

第一讲 坚强机智地面对冲突

1. 积极主动地化解矛盾	124
2. 尽量避免人际冲突	125
3. 撑开一把自我保护的伞	127
4. 面对同学的“欺负”，要机智和宽容	129
5. 制止他人的“恶作剧”	132

第二讲 抬起头来，不做弱者

1. 面对校园暴力，决不做弱者	133
2. 女生不要给流氓以可乘之机	135
3. 坚强勇敢，迎头痛击性骚扰	138
4. 面对敲诈，要镇定自若	139



第五课 宽容大度，巧妙化解同学矛盾

——同学交往中的挫折不可怕

第一讲 宽容别人，规范自己	143
1. 怎样与同学和睦相处	143
2. 宽容“泄密”的好朋友	144
3. 正确对待同学的背后议论	146
4. 理智地对待关于异性交往的流言蜚语	149
5. 冷静应对同学的取笑	150
6. 化同学的嘲笑为上进的动力	153
第二讲 掌握方法，化解矛盾	154
1. 改掉坏脾气，控制自己的情绪	154
2. 及时主动地消除同学间的矛盾	157
3. 恰到好处地帮他人指出缺点和错误	158
4. 以正确的方法消除同学的挖苦	160
5. 巧妙地化解同学对你的嫉妒	162



第六课 驱散阴霾，独立走向人生

——陷入家庭困境不可怕

第一讲 以感恩之心，善待父母	166
1. 尊重长辈是做人的基本道德规范	166
2. 付出自己的爱，关爱你的父母	168
3. 帮助父母克服不良嗜好	170
4. 理解父母追求新的感情与幸福	172
5. 勇敢地面对失去亲人的巨大不幸	177
6. 跨越代沟，与父母愉快地进行沟通	179
第二讲 自强自立，摆脱依赖	180
1. 手握坏牌而赢，享受自强的人生	180
2. 以坚强和独立战胜依赖	184
3. 摆脱依赖，关键要靠自己	185
4. 自立的心灯缘何微弱无光	188
5. 迈向独立，做自立自强的人	190



第七课 领悟人生，做自信而快乐的精灵

——“平凡”的长相也蕴藏着美丽

第一讲 培养自信，塑造不一样的你 194

1. 相信自己：长相平凡，也能成功 194
2. 领悟丑小鸭变成白天鹅的秘诀 197
3. 改变视角，智慧让可爱更胜美丽 200
4. 了解发育常识，消除心理压力 202
5. 特立独行，你也有不一样的美丽 205
6. 学会绽放你的气质之美 206
7. 散发生命活力，亮出最美的你 209

第二讲 调整心态，让快乐永驻 211

1. 你的智慧和快乐就是你的美丽 211
2. 别让生理缺陷破坏心理健康 213
3. 自强不息，走出病残的阴影 215
4. 突破自我，挣脱羁绊，去挑战命运 218
5. 学会知足，美自今日始 220
6. 战胜心理大敌，不说“我不能” 222
7. 心是快乐的根，让你的心快乐起来 223

◆ 第一课 ◆

直面挫折，主导你的人生

——把挫折当作人生的必修课

也许我们已经不记得在人生必经的路上承受了多少挫折，我们也无法预知未来的人生还将遇到多少挫折。挫折是成功路上与我们狭路相逢的对手，只有战胜它，才能取得成功。挫折在弱者头顶，是使弱者倒下的顽石；挫折在强者脚下，是使强者进步的阶梯。

青少年朋友，收拾行装，踏上征程吧！用心磨砺坚强的意志，斩断拦路的荆棘，当你在人生的制高点回首往事的时候，你会由衷地欣慰，有挫折的人生才美丽！



第一讲 正视挫折：有挫折，人生才会美丽

1. 挫折不是我们的仇敌

塞翁失马，焉知非福？碰到挫折，不要畏惧、厌恶，从某方面说，挫折对我们来说是一件历练意志的好事。唯有挫折与困境，才能使一个人变得坚强，变得无敌。

挫折不是我们的仇敌，它实际上是我们的恩人。

挫折可以锻炼我们“克服困难”的种种能力。森林中的大树，不同暴风骤雨搏击过千百回，树干就不会长得结实。人不遭遇种种挫折，其人格、本领就不会走向成熟。一切的磨难、愁苦与悲哀，都足以帮助我们成长、锻炼我们。

哲学家斯巴昆说：“有许多人一生之伟大，来自于他们所经历的大困难。”精良的斧头、锋利的斧刃是从炉火的锤炼与磨削中得来的。很多人虽然具备“大有作为”之才智，但由于他一生中沒有同“挫折”搏斗的机会，没有充分的“困难”磨炼，没有被激发起其内在的潜力，而终生湮没无闻。

温馨提示：

曾有一位著名的科学家说，当他遇到一个看起来似乎不可超越的难题时，就知道自己快要有新的发现了。人生就是如此，挫折预示着转机和希望。



初出茅庐的作家，把书稿送入出版社，往往要遭受退稿的痛苦经历，但也正是此番历练造就了许多著名的作家。鹭鸟，毛羽一旦生成，母鸟就会将它们逐出巢外，让它们练习空中飞翔，以便日后成为禽鸟中的君主和觅食的能手。

由此可见，挫折足以燃起一个人的热情，唤醒一个人的潜力，从而帮助他达到成功。有本领、有骨气的人，能将“挫折”变为“动力”，像蚌壳那样，将烦恼的沙砾化成珍珠。

凡是成长期经历过窘境，遭遇过被摒弃、被排斥命运却不服输的人，往往日后会有出息。而那些从小就很顺利的人，却常常“苗而不秀，秀而不宝”。因为，当你经历一次困难的历练时，你的心智也会获得一次提高。

塞万提斯写《堂·吉珂德》是在他困处马瑞德狱中的时候。那时他贫困不堪，甚至于无钱买纸，在即将完稿时，他把皮革当作纸张。有人劝一位西班牙成功人士去接济他，但那人却回答说：“上天不允许我去接济他的生活，因为唯有他的贫困，才能使得世界丰富。”

困境之于不屈的人，往往能重燃他们心中将熄的火焰。《鲁滨孙漂流记》是丹尼尔·笛福在狱中写成的，《天路历程》也是约翰·班扬在狱中写成的。拉莱在他13年的幽囚生活中，写成了他的《世界历史》。大诗人但丁曾被判没收全部家产，过着长达20年的流亡生活，他的许多重要作品就是在这段时期完成的。

有史以来，被压迫，被驱赶，似乎已是犹太人注定的命运。然而犹太人却创作出许多最珍贵的诗歌、最巧妙的谚语、最华美的音乐。犹太人很富有，许多国家的经济命脉几乎都是掌握在犹太人手中。对于他们，“困苦如春日的早晨，虽带霜寒，但已有暖意；天气寒冷，足以杀掉土中的害虫，但仍能容许植物的生长！”

大无畏的人，愈为环境所迫，愈加奋进，不战栗，不逡巡，胸膛直挺，意志坚定，敢于面对任何困难，轻视任何厄运，嘲笑任何挫折。因为忧患、困苦不足以损他毫厘，反而使他的意志与力量更加强大，使他成为了了不起的人物。这真是世间最可敬佩的一种人



物了。

被誉为“乐圣”的德国作曲家贝多芬，一生遭遇数不清的磨难、贫困失败，甚至失聪，几乎毁掉了他的事业。但是，贝多芬并未就此却步，而是向命运挑战，他在两耳失聪、生活最悲惨的时候，写出了最伟大的乐曲。正如贝多芬给一位公爵写的信中所说：“公爵，你之所以成为公爵，只是由于偶然的出身，而我之所以成为贝多芬，则是靠我自己。”

2. 挫折和失败是成功的先导

大千世界，芸芸众生，每个人都要面对人生的馈赠。这其中有帮助，也有挫折。挫折是成功的先导，不怕挫折比取得成功更可贵。成功与失败是事物发展的两个阶段，失败是成功之母。再具体地讲，就是失败和挫折是成功的先导。

你做一件事情失败了，这意味着什么呢？无非有三种可能：一是此路不通，你需要另外开辟一条路；二是过程出现问题，应该想办法解决；三是还差一两步，需要你做更多的探索。这三种可能都会引导你走向成功。挫折有什么可怕的呢？成功与失败，相隔只有一线。即使你认为自己失败了，只要有“置之死地而后生”的理性和自信意识，就还有反败为胜的机会。不要怕丢面子，怕别人说三道四，挫折传递给你的信息只是需要再探索、再努力，而不是你不行。

爱迪生做了一万多次试验，在每次失败后，他都能不断寻求更多的东西。当他把原来的未知变成已知的时候，无数的灯泡就被制造出来了。所以他认为那么多的失败实质上都不能算是失败，“我只是发现了9999种无法适用的方法而已”。这位伟大的科学家从自己屡败屡战的经历中总结出一条宝贵的经验。他说：“挫折也是我所需



要的，它和成功一样对我有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后，我才知道做好一件工作的方法是什么。”这不正是深信各种损失也能令自己获益的意识吗？从这个意义上，我们可以看到：只有不怕挫折，深知挫折意味着什么的人才配享受，也才可能享受到成功的快乐。

英国物理学家威廉·汤姆逊主持建造了世界第一条大西洋海底电缆，没想到只一个半月就损坏了。经过7年准备，又铺设了第二条电缆，但航船载放到中途，电缆突然折断。电缆公司已耗资数十万英镑，耗时9年，如此巨大的代价就如把钱扔进大西洋，只有傻瓜才会再干。但汤姆逊最终说服总经理再当一次“傻瓜”，结果这一次他们成功了。汤姆逊晚年时说：“有两个字最能代表我50年内在科学道路上的奋斗历程，这就是‘挫折’。”

在莱特兄弟的飞机起飞之前，许多发明家的发明已经非常接近成功了。莱特兄弟应用了和别人同样的原理，只是给翼边加了可动襟翼，使得飞行员能控制机翼，保持飞机平衡，从而最终获得了成功。这说明，我们可以从别人的挫折中寻找突破，在别人遇到挫折的地方，进行认真分析后，再多走一步就成功了。

温馨提示：

在实际生活中，只有自信、主动、心态积极和坚持开发自己潜能并取得成功的人，才能真正领会挫折的含义。因此，青少年要敢于直面挫折与失败，为成功打下基础。

3. 挫折是人生的一所好学校

要做一个成功的人，就要在挫折这所学校里接受必要的训练，



并且要从心里树立这样一个信念——挫折乃人生的良师。

挫折是一所每个人都必须经历的学校。在这所学校里，你将学会怎样做人，你将学会独立思考，你将学会怎样选择，这一切，都决定了你将来一生的命运。因此，我们每个人都应在这所学校里认真学习，积极实践，争取早日毕业。

在每经历一次挫折之后，青少年都能学到一些宝贵的经验教训。这正是青少年成长和成熟的一个重要标志。

我们是通过一点一滴的磨炼积累，培养起对挫折和失败的承受力，从而逐渐坚强和成熟起来的。这样，当逆境真的出现时，我们不会像暴风雨中的茅草房一样轻而易举地被摧毁，我们将能在灾难的飓风中顽强挺立。

心理学家认为，对挫折的体验，能培养人从容应对风险的能力。人们一旦发现自己能在风险中挺过来，对失败的恐惧就减少了。无论是成功还是失败，下次再遇到类似问题时，都会比较从容自若地应付。

没有达到自己的目的是很令人失望的，但这也能使我们得到经验。问题是你如何看待不成功的尝试。不要辱骂它，而要利用它。

青少年要学会从挫折中领会新事物的特点。若能领会透彻，就不会再犯同样的错误，更不会失去取得最后成功的信心。日本学者板井野村曾说：“没有比挫折更有价值的教育。”如果把失败弃之不顾，不加反省，反而意志消沉，那么即使开始下一项工作，也不会收到好的效果。遇到挫折，若只是简单地以“跟不上人家”为借口，就不会有任何进步，没有在挫折中学习的精神，便永远得不到成长。

温馨提示：

在挫折这所学校里，如果青少年认真学习，就能够很快学到很多东西，提前从学校毕业，成为一名合格的毕业生。但如果你