

青少年必修的 **50** 堂心理课
木兰◎著

挫折成就梦想



每个孩子内心都有一片属于自己的**幸福天地**，
只有那些能够**帮助孩子**找到通向这个**世界的大门**的父母，
才是**真正伟大的父母**！

清华大学出版社



青少年必修的 **50** 堂心理课
木兰◎著

挫折 成就 梦想



清华大学出版社
北 京



内 容 简 介

挫折是每个人一生的必修课。什么才是真正的挫折教育呢？挫折教育就是还原生活的本来面目，顺其自然地让孩子经历并理解生活中的顺利与挫折、痛苦与快乐。父母是孩子的第一任老师，家长既不是为孩子铺就一条坦途，也不是一味地制造坎坷，而是给孩子自然成长的环境，陪伴他走过他的人生道路。

本书从青少年成长的实际出发，分列出青少年在学习和生活过程中的 50 个常见问题，并结合心理学和教育学的知识给予解答，为家长和青少年共同面对及学会应对挫折提供帮助。本书是青少年挫折教育的必备图书。

中文简体字版©《挫折成就梦想：青少年必修的 50 堂心理课》，本书经（台湾）字河文化出版有限公司正式授权，同意经由清华大学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2009-3666

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

挫折成就梦想：青少年必修的 50 堂心理课/木兰著. —北京：清华大学出版社，2012.7

ISBN 978-7-302-28714-8

I. ①挫… II. ①木… III. ①青少年教育-挫折教育 IV. ①G775

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 088373 号

责任编辑：金书羽

封面设计：刘 超

版式设计：文森时代

责任校对：王 云

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×230mm 印 张：13.5 字 数：172 千字

版 次：2012 年 7 月第 1 版

印 次：2012 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1~4000

定 价：35.00 元

前言

在一次亲子活动中，听到一位妈妈这么说：“我的孩子依赖心太强了，一点都不独立，完全受不得半点委屈，想要什么就一定要给什么，一不顺心就又哭又叫。有时也想过要给他吃点苦头，可又觉得毕竟只是个孩子狠不下心来；想要给他点‘颜色’看看吧，又怕影响他的心理成长……”看起来这位妈妈很是苦恼。其实，可能很多家长都有这样的想法，而我认为他们并不理解真正的“爱”和“挫折”。

“可怜天下父母心”，为了“爱”孩子，每个做父母的辛苦打拼、竭尽全力，就是为了给孩子铺就一条“阳光大道”。尽管现在越来越多的家长已经意识到了溺爱孩子的危害，但仍有一些家长认为批评、罚站、谩骂甚至动手打，让孩子服软就是挫折教育。

我的高中同学安妮是一位全职妈妈，每天的生活重心就是她的宝贝儿子伊恩，我曾经在她家看到过这样的场景——

吃午餐的时候，我们都已经在餐桌旁坐好了，伊恩好像对吃饭无动于衷，依旧专心致志地玩他的游戏机。

“该吃饭了，怎么还在玩儿啊？我今天做了你最爱吃的白萝卜炖排骨。”

“我不想吃炖排骨，想吃可乐鸡翅。”

“先吃午饭，下次再给你做。”

“就是不嘛，我就要吃鸡翅。”

“你这孩子越来越不听话！今天有客人在，哪有孩子像你这样的！”

“我就不喜欢吃排骨嘛！”

“把你送到非洲的埃塞俄比亚去，就知道排骨有多好吃。那里的孩子什么都没得吃，很多孩子都饿死了。”

“我才不去呢，要去你去！”

“你还顶嘴，真是越来越不像话！快吃，再不吃我就揍你！”

孩子“哇”的一声大哭大闹起来……

显然这顿饭我也没有兴趣再吃下去，只能一边安慰孩子，一边劝慰同学。当然，最终的结果是什么都已经不重要，像安妮认为的那样——孩子挑食，只要饿他一顿甚至揍一顿就能乖乖吃饭——是不可行的，因为问题不会那么简单。现在的孩子特别能揣摩家长的心理，只要自己这顿饭不吃，父母下顿饭肯定得想办法。别说鸡翅了，鱼翅都能想办法弄来。所以，这种“想当然”不但很难生效，往往还会加重孩子的逆反心理。

那么什么才是真正的挫折教育呢？挫折教育就是还原生活的本来面目，顺其自然地让孩子明白生活中的顺利与挫折、痛苦与快乐。父母的作用既不是为孩子铺就一条坦途，也不是一味地制造坎坷，而是给孩子自然成长的环境，陪伴他走过他的人生道路。

有位哲人曾经说过：成长是一个人蜕去幼稚浅薄的蛹衣，生出美丽蝶翼的过程。蜕化是痛苦的，是成长过程中不可逾越的现实，也是每个人人生的必经之路。因此，要让孩子认识到挫折是客观存在的，但不可以用打击孩子、挫伤积极性的方式来给孩子制造挫折。孩子受些打击是



必然的，也是必要的，让孩子懂得挫折的附加值和意义比挫折本身更重要。孩子受挫后，父母不要用指责、批评的态度火上浇油，要帮助孩子用理解的态度面对挫折并解决问题。所以从这个意义上来说，学会克服挫折才是每个父母应教会孩子的必修课程。

目 录

Contents

第1章 挫折教育能让孩子搭建更坚强的心灵堡垒

- 第1课 挫折藏在哪些角落——为什么要让孩子接受挫折教育 / 3
- 第2课 吃些苦头不就可以了吗——什么是挫折？挫折不是吃苦 / 7
- 第3课 我很害怕失败——怎样培养孩子对挫折的承受力 / 11
- 第4课 唉，我怎么就这么倒霉——让孩子学会正确面对挫折 / 15
- 第5课 我就是没信心做好——怎样激发孩子在挫折面前的自信 / 19
- 第6课 我怎样才能不输呢——引导孩子战胜挫折 / 23
- 第7课 面对不顺我该怎么办——让孩子懂得逆境是成功的基石 / 27
- 第8课 我错过了唯一的机会——让孩子知道错过了阳光还会收获星光 / 29
- 第9课 谁来帮助我呢——让孩子在挫折中学会独立 / 33
- 第10课 我不是受到教训了吗——让孩子在挫折中学会总结经验 / 35
- 第11课 我还有机会吗——教会孩子在挫折中怎样爬起 / 39
- 第12课 我不敢去和他们竞争——如何培养孩子的竞争意识 / 43

挫折成就梦想：

青少年必修的 50 堂心理课

第 13 课 我不想承认我做错了——让孩子学会承担自己的错误 / 47

第 14 课 我喜欢听好话——告诉孩子批评和表扬是得与失的考验 / 49

第 2 章 挫折教育能够激发孩子学习中的潜能，把不能变成可能

第 15 课 我就不喜欢那个老师的课——可以不喜欢老师但不能
拒绝知识 / 53

第 16 课 他们都不理解我——让孩子学会怎样消除来自老师和
同学的误解 / 57

第 17 课 我怎样才能感到集体的力量——让孩子学会珍惜
班集体的荣誉 / 61

第 18 课 我就不爱学习——让孩子懂得知识的重要性，避免
厌学情绪的产生 / 67

第 19 课 这次考试考砸了——教会孩子如何恢复信心 / 71

第 20 课 和他（她）在一起感觉真好——教会孩子怎样正确处理
早恋问题 / 75

第 21 课 网吧比学校好玩多了——怎样才能摆脱网络的各种不良诱惑 / 79

第 22 课 我觉得很丢人——让孩子正确面对老师请家长的问题 / 83

第 23 课 金钱真的是万能的吗——帮孩子走出想赚钱不想读书的误区 / 87



第 24 课 我一到考试就紧张——告诉孩子该怎样释放考试紧张的情绪 / 93

第 25 课 我讨厌比我学习好的人——教会孩子怎样正确对待
学习上的竞争 / 97

第 26 课 上了大学我就能找到好工作——让孩子懂得文凭
决定不了人生 / 101

第 3 章 挫折教育能使孩子真正地享受生活带来的喜悦

第 27 课 我不和穷小子做朋友——让孩子明白家境的好坏
不能代表什么 / 107

第 28 课 我也想用名牌——让孩子明白物质攀比是虚荣的表现 / 113

第 29 课 她不就是收废品的吗——让孩子学会尊重别人才能赢得尊重 / 117

第 30 课 他为什么可以这样对我——让孩子明白理解需要相互沟通 / 121

第 31 课 他看起来并不坏啊——不要轻易相信陌生人 / 125

第 32 课 遇到意外怎么办——刻意锻炼孩子应对意外突发事件的能力 / 129

第 33 课 我总是想到不好的一面——让孩子消除悲观的心态 / 133

第 34 课 离开你们我照样能行——离家出走并不能解决问题 / 137

第 35 课 我需要得到尊重——父母的鼓励和信任是孩子的坚强后盾 / 141

第 36 课 我怎样才能不沮丧——让孩子学会微笑面对挫折 / 145

第4章 挫折教育能够使孩子更好地体会“适者生存”

- 第37课 树立正确的人生观和价值观 / 151
- 第38课 不善交往是性格造成的吗 / 155
- 第39课 怎样面对因自身缺陷受到的歧视 / 159
- 第40课 如何处理来自异性的暗示 / 163
- 第41课 父母感情不好怎么办 / 167
- 第42课 正确面对看不惯的人和事 / 171
- 第43课 不要让外在的美丑来决定人际交往 / 175
- 第44课 远离网恋的陷阱 / 177
- 第45课 好人不难做 / 181
- 第46课 交错了朋友又做错了事怎么办 / 185
- 第47课 走出追星的误区 / 189
- 第48课 学会理财，从储蓄罐开始 / 193
- 第49课 当亲人去世的时候 / 197
- 第50课 好人缘是这样炼成的 / 201

第 1 章

挫折教育能让孩子搭建更坚强的心灵堡垒



第1课 | 挫折藏在哪些角落——为什么要让孩子接受挫折教育

记得曾经有位美国儿童心理学家说过：“一般拥有十分幸福童年的人常常会拥有不幸的成年。”这句话看上去貌似莫名其妙，其实却是无道理的。

当今社会复杂多变，人际关系也相当复杂。不管你“爱子情深”有多“深”，他总有一天会走上社会，面对这五花八门的世界。从小娇惯的孩子更不能适应这个社会，他们往往在面对一点点挫折的时候就垂头丧气、怨天尤人，不会乐观面对困难与挫折，更不会直面自己的错误。

因此，无论是学校还是家长，都应该适时地对孩子进行挫折教育，或设想一些适当的挫折考验，从中观察和了解孩子的种种生活态度与面对挫折时的态度。之后进行分析，再与孩子一起寻找对策，在默默地对孩子进行挫折教育的同时，也不会让孩子有太多压力，从而培养孩子坚强乐观的性格。

挫折教育也是一门艺术，要想让你的孩子不抗拒，那么设置的课程就要生动活泼一些，让你的孩子在得到教育的同时也能感受到你的爱和赞美。

杨静是个性格文静而又带着点孤僻的小女孩，但有一点，杨静和大多数孩子一样，喜欢漂亮的衣服、鞋子和洋娃娃等美丽的东西。

杨静生日那天，妈妈送给她一双红色的小皮鞋，小皮鞋上还有一朵小巧的蝴蝶结。她高兴得手舞足蹈，第二天就穿着去上学了。当天晚上，放学时间过去很久了，可迟迟没看到杨静回家，妈妈急得团团转。刚要到学校去找杨静时，就看到她哭着进门了。杨静妈妈一看，她还是光着

挫折成就梦想：

青少年必修的 50 堂心理课

脚丫进门的。杨静一下就扑到妈妈怀里大哭道：“妈，我的鞋让人偷走了。”“你告诉老师了吗？”“告诉了，老师找了一下午都找不到。”原来，下午上体育课的时候，杨静把小红皮鞋脱下放在操场边上去玩了，下课的时候发现皮鞋不见了。妈妈安慰了她一个晚上，她才乖乖地上床休息了。

可第二天晚上，杨静还是迟迟没有回家。妈妈急了，跑到学校找她，只看到杨静一个人在校园里走着。那天很冷，她一个人摇摇晃晃地在操场上走着，路灯把她的影子拉得很长，她时不时在草地或是垃圾桶里翻找着，瘦弱的背影让人心酸。杨静妈妈跑了过去，把孩子搂到了怀里。杨静抬起头，眼里充满着疑惑和愤恨。她低声道：“老师今天没有再帮我找鞋子了，没有管我丢掉的东西。别人偷了我的鞋，我也要去偷别人的鞋！”看着杨静伤心的样子，妈妈只能低声安慰她。

一开始，杨静妈妈以为她只是在说气话。谁想到，接下来的几天，杨静依旧沉默寡言，连最爱看的明星音乐会也不看了，眼睛里总是透出丝丝的敌意和不满。这时候，杨静妈妈才意识到了事情的严重性。这不仅仅是丢了一双皮鞋那么简单，更多的也许是一个没有承受能力的孩子失去对人的信任。

我们在成长的过程中大都会遇到类似这样的问题：自己喜爱的东西突然不见了，莫名其妙地就遭受了一些损失；或是自己原本所信任的某个人或某件事与自己的理想状态出现了较大偏差的时候，我们会产生出一种类似于“仇恨”、“疑惑”的心理，开始去否定周围的老师或同学们，甚至想到用行动去“报复”。

这种想法是不利于我们健康成长的，当我们丢失了一些“美好”的东西的时候，不应该把美好的品德也丢失掉。我们可以去向自己的老师或父母求助，把情况告诉他们，也把自己心里的想法说出来，尝试着用



更好的方法来解决当前遇到的困难，而不是把自己封锁在一个小小的“盒子”里，不愿意走出来。

杨静后来在和妈妈的交谈中也渐渐释放了自己的心灵，因为她认识到了几点：

- (1) 是因为自己没有看管好自己的鞋子，所以导致了鞋子的丢失。
- (2) 老师和同学们都给予过自己帮助与安慰。
- (3) 应该用积极的心态去面对挫折，才可以更好地解决问题。
- (4) 遇到不顺心的事，不要急着抱怨，而应先从自身找原因。

经过这件事，杨静变得成熟了。她得到了两个极为珍贵的品德：一是有勇气面对挫折，二是确立了凡事首先从自身做起的意识。

心灵透视镜：

杨静这种遇到困难就想逃避，甚至想要对社会进行一些报复行为的心理，在青少年中是很多很多的。因为像这个年纪的孩子刚好处于叛逆期，当他们觉得有人做了对不起他们的的事情时，就会将情绪表现得很明显。因此当青少年们产生这样的心理的时候，要及时主动地与长辈们进行沟通，情绪上得到缓解后，才可以有效地解决问题。

第2课 | 吃些苦头不就可以了吗——什么是挫折？挫折不是吃苦

王明是个沉默寡言的孩子，虽然常常与班上的同学玩不到一起，但是学习成绩一直都很不错，每次班级排名都能上前三名。而王明的父母对他的期望也很大，每年寒暑假都会给他报好几科的补习班，并总是这样对王明说：“让你多吃点苦也是为了你的将来，不要总想着出去玩，学生的本职就是要好好学习。”可王明的父母却忽略了，当王明望着窗外玩乐的朋友们时，眼睛里充满着多大的羡慕和失望。

今年期中测试结束，王明考了第二名。他兴高采烈地回到家，眼睛里充满着笑意，认为爸爸妈妈一定会因为自己取得了好成绩而高兴，说不定还能得到他们的表扬呢。可是，当爸爸看到王明的成绩单后，却皱了皱眉头问道：“为什么没拿到第一名呢？”王明张了张嘴，想要说什么，又咽了回去，垂头丧气地回到房间。

晚上，王明躺在床上翻来覆去睡不着觉，他本来快乐的心在这一刻变得很灰暗。他想不明白，自己每天认真地学习，为什么就是得不到父母的一句赞扬呢？是不是父母因为自己做得很不好，而不爱自己了呢？这个晚上王明失眠了。从那以后，王明变得更加沉默了，每天下课也不和同学们一起开心地做游戏了，而是一个人闷着头坐在那里埋头苦读。连老师都认为王明太用功了，不禁劝他出去和同学们玩一会儿，他却不肯听。

转眼，期末考试就来了。考试的前几天，王明睡不安稳、食不下咽。他希望这次能拿到第一名，好让自己的父母满意。种种顾虑和担忧，终于让王明在考试的当天在考场里晕倒了。王明的父母匆匆赶到医院，望着儿子痛哭失声。医生对他们说，王明就是因为压力太大又得不到很好