

## 第一章 读懂挫折的美丽

### 断翅的雏鹰在哭泣

2002年7月22日晚，笔者家乡邻村的一位应届高中毕业生王明（化名）家中哭声一片，年仅18岁的王明的笑容永远地“挂”在了堂前，哭得背过了气的王明母亲手中紧紧地握着王明的成绩单……

18岁，花一样的年龄，但是王明却选择了不归之路。为什么？为什么？一连串的问号在我心中弥漫。

原来，王明因高考分数与估分相差甚远，与重点大学无缘而在家自缢身亡。据王父说，21日高考分数线揭晓，王明考了486分，与原先估计的560分相差甚远。王明沉默了好久，但是看上去还算正常。第二天，王明与其父一起去查询志愿，并打听是否可以上复习班，晚上9点多他便上楼睡觉去了。

但是，当那天晚上10点40分，王明的母亲上楼睡觉

时，却发现王明已经上吊自杀，一家人赶紧送他去医院抢救，可为时已晚……王明就这样选择了不归之路。

王明死后，父母在他屋里发现 4 封写得工工整整的遗书，3 封是分别写给 3 个同学的，他鼓励同学要好好学习，做一个对社会有用的人。一封是给父母的：“亲爱的爸爸妈妈，这次高考考得这么差，你们这几年花这么多钱培养我，我实在对不起你们，也对不起对我寄予厚望的老师和同学们……我实在感到太累了，我想休息……我不是不想读书，我在阴间还要好好学习，争取考个好成绩……”

整个村庄沸腾了！在村民眼中，王明是个读书勤奋、内向本分、孝敬长辈的孩子，大家都知道他不仅品学兼优，而且还是班干部，很受班主任和任课老师的器重。几乎每个人都认为王明这次考上重点大学没问题，他自己也常向父母表示要考上名牌大学。

但是，分数揭晓后，王明一下子接受不了这个残酷的事实，于是，他做了极端错误的选择。

高考受挫是个不容忽视的社会问题，近几年高考受挫的孩子却越来越多地无法承受这种打击。虽然高考是人生的一条重要出路，但并不是惟一出路，为什么还有那么多孩子无法轻松度过这种挫折呢？

当然，原因是多方面的。一方面，在应试教育体系下，社会、学校、家长无疑夸大了高考的作用，尤其是有些家长对子女的期望值越来越高，甚至超过了孩子的

能力，无形之中给孩子造成了巨大的心理压力；另一方面，现代孩子，尤其是独生子女，他们在顺境中长大，耐挫折能力较差，往往以“自我为中心”，只顾个人的感受，做事易冲动，不计后果，动不动选择极端的做法。

在王明的事例中，上述两方面原因兼而有之。王明父母在王明之前曾有过一个女儿，不幸在 8 岁时溺水而亡。当王明降生时，王明父母自然百般宠爱，加之王明从小聪明伶俐，深得大家喜爱。但是，祸根也是从这时就埋下了。父母对聪明伶俐的王明从小就寄予愿望，精心栽培，只希望山窝窝里飞出个金凤凰，能光耀祖宗。而王明在平时的考试中总是不负愿望。但是，生活并不是一帆风顺的，在关键时刻，王明遇到了人生第一个严重的挫折。

一向在顺境中长大的王明自然接受不了这么严重的挫折，当考虑到父母平时对自己的期望，王明实在不知道该怎么办。而王明父母也没有意识到要及时疏导王明的受挫感，于是王明这只将要展翅而飞的雏鹰就这样被折断了翅膀，永远无法起飞了。

全面了解了王明的事例后，我陷入了沉思。虽然王明只是一个例子，但是生活中有多少像王明一样的孩子由于不恰当的教育方式而被折断了稚嫩的翅膀，他们不知道怎样起飞，只会默默躲在父母的保护伞中。当有一天暴风雨来临时，断翅的孩子只会哭泣，这种哭泣其实是对社会、对学校、对家长的一种控诉，所谓不经历风

雨，怎么见彩虹？我们是否要考虑从小就锻炼孩子的翅膀，使得他们在挫折的暴风雨来临时也照样能展翅翱翔。

## 挫折是人生必经的坎

“秋风起……天气渐渐冷了，树叶渐渐黄了落了。

被雨打折了的向日葵，天晴了，它仍旧向着日，美满地开花，美满地结实。

……白蓼花，红蓼花，经了许多雨，许多风，红的仍旧红，白的仍旧白，不曾吹折它的枝，洗褪它的颜色。秋这样光明鲜艳的秋！”

这是著名文学家沈尹默写的一首诗《秋》。这首诗不仅描绘了秋天的景象，而且蕴含着丰富的哲理。人生犹如姹紫嫣红的花，美不胜收。虽然大自然赐予它的大多是春天和阳光，但是，它也会遭遇凉风瑟瑟、霜打落叶的秋；也有“没有蝴蝶来，也没有蜜蜂来，连唧唧的虫声也听不见了”的寂寥和孤独。尽管天空会格外高远，霞光会格外美丽，但秋风仍会来刮散花的芬芳，雪霜也会来打压花的开放……这是丰富世界的性格，再美的花也躲避不了，再长的春景也最终要有秋凉。

人生如同四季一样，有春夏也就必然会有秋冬；人生也如同风景一样，独木不成林，万木林遮天，红的、白的、紫的、黄的、绿的、粉红的……在各色的差异中，

人生才能尽显其多彩的秉性与风光。

同样道理，一个孩子从出生到成年，在他的一生中，酸甜苦辣都会围绕着他。生活中固有的阳光与乌云、鲜花与苦果、机遇或挑战、成功与挫折都将出现在孩子的生命中。无论他是直面正视，还是迂回躲闪，这些酸甜苦辣都将陪伴他，他将与生命同行。人生犹如一本书，当他在孩提时代，他刚开始读它的第一章第一节，而其后面的篇章无限地长。磨难、危险、失败、伤害、挫折、坎坷、曲折……所有所有的不顺畅，其实与幸福、安然、顺利、笔直、平坦……所有所有的顺畅一样，在不停地变换与组合中，使他的人生走得踏实而正常。失败和挫折的风霜，会让孩子的人生脚步更加坚实而宽广，在失败与挫折中，他会慢慢感悟生命，把人生之路绵延成收获之旅，幸福之道。

其实，挫折是孩子人生中必经的坎。人生的境遇复杂，人生的征途艰险，人生的歌声多调……人生有泪有笑，有磨难，有悲伤，也有欢唱。但正是艰难才使它显得丰富，正是多调才使它显得多彩而漫长，正是有了悲伤才衬托出它的欢乐、甜美和高昂，使人生具有完整的意义。超越苦难，是对痛苦的吟唱。世上有生命不可承受之轻，也同样有生命不可承受之重，生命的轻与重是一个人孩提时起就应该在对人生的理解中反复权衡的。在平安无事中，生命最容易流逝；在失败与挫折的痛苦煎熬中，生命才会燃烧奔腾并最终得到升华。雏鹰需要

在暴风雨中飞翔，坚韧的个性需要在失意的漫游中锤炼和涤荡。看似坎坷的道路会筑成智慧的痛苦，如果孩子 在失望与绝望中不断超越自己，他的生命篇章才是最美的。生于忧患，在逆境中成长，迎战命运的法则，在黑暗中胸怀阳光，将痛苦锻造成生命之美，在坎坷与曲折的奏鸣曲中走向天堂。如果孩子以他无穷的梦幻整合理想与现实，在心田的熔炉里铸炼出灼热华章，在历经劫难之后的灵魂往往更显光辉，在失落与苦涩中逐渐成长为暴风雨中翱翔的海燕。那么，他虽然曾一度忧伤、不幸，但在战胜挫折后，他的生命却因此而可爱、辉煌，孩子会因此而幸福一生。

再高的山峰也有峰顶，再深的山谷也有谷底；孩子的一生注定既有高潮也有低潮，既有峰顶也有低谷；不可能永远春风得意、一帆风顺，也不可能永远背时背运、道尽途穷。所有的困难都有尽头，如果孩子拼力攀登，就可以更快地到达顶峰；如果孩子主动奋斗，就可以更快地突破逆境。纵观历史的进程，会给我们启示：整个人类的历史，其实就是高潮与低潮的接替，一个朝代由兴盛走向衰败，改朝换代后，必然又是一个文治武功的太平盛世。历史就是在低潮与高潮、兴盛与衰败的交替中向前发展，绝望的黑夜后面总是灿烂的黎明。历史如此，人生亦然。在荷兰阿姆斯特丹有一座 15 世纪的教堂遗迹留有一段题词警策人心：“事必如此，别无选择。”在孩子的一生中，势必会有太多的不如意，会有太多的

挫折，这是无法回避的现实，挫折是人生必经的一道坎。我们没有选择，只能接受不可避免的事实并做自我调整，消极逃避可能毁了孩子的生活，也许会使孩子的精神崩溃。“事必如此，别无选择”，即使贵为一国之君也不得不常常这样提醒自己。英王乔治五世在白金汉宫的图书馆就写着这样一句话：“请教导我不要凭空妄想，或作无谓的哀叹。”哲学家叔本华也曾表达过同样的看法：逆来顺受是人生的必修课。诗人惠特曼的话同样说明了这种人生必不可少的态度：“让我们学着像树木一样顺其自然，面对黑夜、风暴、饥饿、意外与挫折。”既然挫折是人生必经的一道坎，那么我们就必须教孩子学会接受挫折。

## 对挫折的认识

日常生活中，人们在表达对同学、亲人或朋友的美好祝愿时，常会说：祝你万事如意、一帆风顺、心想事成之类的话。实际上，这种祝福只是人们良好的心愿。每个人都有可能遭受不同程度的挫折。对孩子而言，挫折常体现在：成绩下降、升学落榜、家庭变故、患病伤残、理想与现实不符等方面。

这里我们得先对挫折有个明确了解。《心理学大词典》对挫折是这样解释的：挫折是在个体从事有目的的

活动过程中，遇到障碍或干扰，致使个人动机不能实现、需要不能满足的情绪状态。

人的行为总是有一定的目标的，但由于主客观方面的条件变化多端，往往个人难以控制，这样，人的行为目标就有可能顺利达到，也有可能受到阻力，使需要得不到满足。这些阻力必然会使人产生心理挫折感，并伴随出现不安、失意等各种情绪状态。这种心理现象是普遍存在的，绝大多数人都会在各个年龄阶段遇到各种不同程度的挫折。

通常，人们看到的多是挫折给人带来的只有灾难、失意和无情的打击。事实上，挫折对个人来说，也具有“利”和“弊”两重性。“利”的方面，它能够引导人不断积累经验，提高认识能力，增长才干，古人云“吃一堑，长一智”就是这个道理；“弊”的方面，它使人内心痛苦、情绪紊乱、行为偏差，甚至引起种种疾病或轻生的举动。对挫折的全面的认识，有助于我们在挫折面前采取理智的、积极的态度。

就挫折产生的原因来说，它是多种多样的。对于具体的心理挫折，应具体地分析其产生原因。但就一般而言，可以归纳为客观和主观两大方面。

从客观上看，自然环境和社会环境会给人带来一定的束缚和限制。例如生老病死是不可抗拒的自然法则，天灾人祸也是难免的。因此，人们都难免遇到生离死别的境况和天灾人祸的打击。这些不利的自然环境和时空

的限制都会给人造成心理挫折。

一般来说，比起自然因素，由社会因素而造成的心理挫折往往对人的影响更大。这里的社会因素主要指人在社会生活中所受到的人为因素的限制和阻力，例如小朋友之间的矛盾、家长和老师的不理解、对某些课程缺乏兴趣等等都是心理挫折产生的社会因素。孩子们正处于思想尚未成熟阶段，对于挫折缺乏心理准备，也不具备足够的经验和能力去应对，因此社会因素所致的各种挫折，对他们个体行为所发生的影响很大。例如有个小孩，小学阶段一直是三好生，但上了初中后，尽管自己仍很努力，成绩总是不理想。父母亲望子成龙，整天没完没了地唠叨，给他增加了很大压力。对学习也逐渐失去兴趣，最后成了成天逃课的对象。这充分说明，来自社会因素所致的各种挫折对于尚未成熟的孩子的心理和行为会产生很大影响。

从主观方面看，由于个人的容貌、身材、体质、能力、知识等条件的限制，使自己所要追求的目标不能实现而产生挫折。例如有的小女孩梦想当演员，但由于自身条件的限制，不能实现自己的愿望。这种心理挫折就是由主观原因引起的。另外，每个人心中或多或少都有自己的奋斗目标和动机要求，当个人欲望与现实要求或与社会道德标准发生矛盾时也会产生挫折，这种挫折主要也是由于主观原因引起的。

按引起挫折的基本方式，挫折分为延迟引起的挫折，

阻挠引起的挫折和冲突引起的挫折。

### 第一种 延迟引起的挫折

人们常有这种感觉：一事件或一种行为经过多次重复形成习惯后，当某天该习惯不再发生则常常会使人感到很不顺心，或沮丧，就会产生挫折感。比如一个小孩，他父母每天晚上都给他讲故事，若是某天不讲故事了，他就会闹而不易入睡。心理学家阿姆塞尔和鲁斯尔为此拿白鼠做过一个有趣的实验。他们对白鼠先给予一定奖赏，一段时间后取消奖赏，白鼠也会出现挫折反应。其实验装置包括两条跑道和在每条道尾安置的一个目标箱。白鼠被训练从第一条跑道跑向目标 I，在那里获取食物，然后再从第二条跑道向目标 II，在那里可再次获得食物。在目标 II 的食物被吃完后，这次试验便结束了。这个过程持续着，直到白鼠的跑速固定化。此后的阶段里，在 50% 的实验中于目标 I 处已不再能获得食物，此时对在目标 I 出发的时间和跑道 I 跑动的时间做了测量。在目标 I 没有食物的试验中比起那里有食物的实验中，白鼠显著地表现出跑得更快，这就是挫折效应。

这种从奖赏到无奖赏的程序对动物行为的影响具有积极的性质。这类实验应用于儿童时发现，延迟引起的挫折对于他们完成某种任务能增强能量。儿童会采取各种策略去对付无奖赏的情况；而对儿童的实验中还能看到不同年龄、不同智力水平和人格特性在其中的作用。

心理学家马斯洛指出：“完全没有挫折、痛苦或危

险，也是危险的。一个人必须获得挫折耐受力才能成为坚强的人，必须学会把物质现实理解为对于人的愿望在本质上是中立的，必须懂得热爱他人像爱自己一样、享受他人需要满足的乐趣像享受自己需要得到满足一样作基础的儿童，可以从适度的挫折中得到好处，并且由此变得更加坚强。”马斯洛又指出，“如果要求他们的负担超过他们所能忍受的程度，如果过重的负担压倒了他们，那么，我们就把这叫做创伤性的，并且认为它们是危险的而不是有益的。”

#### 第二种，阻挠引起的挫折

任何方式都可以干扰有动机的行为，这种干扰就是阻挠。这种阻碍或阻挠都可以让人产生挫折感。罗森茨韦克认为，挫折是一种障碍，它阻止需要的满足。也就是说，挫折以某种方式阻碍了动机。

巴克尔·登博和勒温进行了一项著名的实验，这项实验清楚说明了挫折行为的作用。他们把孩子们分成两组，让其中一组孩子看一个装满吸引人的玩具的房间，但不允许他们进去。这些孩子想玩这些玩具，但却拿不到，他们只好在外面看这些东西。在他们等了一会之后，才让他们去玩这些玩具。但对另一组孩子则一开始就让他们玩这些玩具。实验中前一组受到挫折的孩子们把玩具摔在地上，或往墙上扔，通常表现得很有破坏性。而后一组没有受到挫折的孩子却很平静，也不怎么毁东西。

一些原苏联的心理学家们对小學生的活动进行观察

和实验，他们发现小学生们学习中出现挫折时，常会表现出记忆力减退，思维变得迟钝，积极性减退，兴趣降低，甚至拒绝学习。

可是事事顺利也并非是什么幸事，一些小挫折也无所谓倒霉。时常会发现一些学习中一帆风顺的学生，如果碰到一点小小的挫折就会做出一些惊人的举动，像虐待动物，打骂学生和老师甚至有自杀的。

这反映了我们教育的弱点，对于那些智力优秀的儿童，家庭和学校都过于溺爱和娇纵。溺爱的含意是，儿童的需要是靠父母代替他满足的，而没有他自己的努力。溺爱倾向于把儿童婴儿化，阻碍他自己的力量、意志、自我坚持的发展。在溺爱的一种形式中，可以教会儿童利用别人而不是尊重别人。在溺爱的另一种形式中，包含着对儿童自己的力量和选择缺乏信任和尊重，这在本质上是恩赐和蔑视，而这可能促使儿童形成自卑的感觉。这种环境下的孩子怎么可能自立面对挫折，走向成功。

另一方面，对有挫折经历或有抵抗挫折意识的孩子，只要鼓励他们去探求，给他们以吃一堑长一智的机会，他们就能不断提高自己的潜力。实践表明，任何人都应该学会自己来做出选择，如果自己无法自立，而依赖别人来替他作决定，他自然难以发展。提高个人潜力需要付出一定的痛苦和悲哀。我们应该学会放手让孩子去经历这种痛苦的、但有益的体验。

第三种，冲突引起的挫折

冲突是指一个人在两种对立方式下被激发而行动的那些情境。在受到挫折时，由于某种障碍致使一个人不能实现他的动机，因而必须利用某些手段加以调整。而在遇到冲突时，一个人面对着同样令人满意的情境或者同样令人厌恶的情境。他必须在其中作出选择。

我们常会发现这么一类孩子，他们很少参加课外活动，不喜欢体育运动；他们很少有朋友也无敌人，没有特别嗜好，只是驯服地上课和做作业，但却缺乏热情，很少问问题，更不参加讨论。这种孩子不会全都失败，但他们的成绩远在他们能力水平之下。

这种情况常常是因为他们一再受挫折的结果。

经常做不到他们打算去做的事情的一些人，是很容易到达一个认为成功似乎不可能的阶段，所以他们就建立了各种防护机制，或采取一种“酸葡萄”的态度，告诉他们自己和别人“没有一项人们的目的是有价值的”。或许更糟糕的是，他们学会了以白日梦来替代实际行动，在虚幻中求得心灵上的满足。渐渐地，他们完全丧失了面对困难作出抉择的能力。

还有一类孩子往往缺乏理想，看不见前进的目标，学习也没有方向，原因是他们在早期教育中被灌输了太多的知识，而这些知识无法应用在实际生活中，因此让孩子失去了求知欲，对学习漫不经心。

## 挫折以后是彩虹

周弘原是一个极其普通的人，属于“什么都被耽搁”了的老三届，1967年的初中毕业生，当过兵，当过翻砂工，南京机床厂技术员，进过“7·21工人大学”，但国家不承认文凭。就是这样一个极其普通的人，后来不仅办起了“婷婷中人聋儿幼儿园”，而且还提出了全新的“赏识教育”理论。

周弘的神奇经历源于他人生中一次最大的挫折。1980年6月27日，他的世界被彻底改变了，因为他有了一个不普通的女儿——一个双耳全聋的女儿。全聋在全世界都是康复禁区，惟一的出路是上聋哑学校。

周弘当父亲仅仅48天之后，就深深体会到聋人父亲的痛苦，一起就医的孩子或多或少都有些听力，只有婷婷是双耳全聋，只能听到100分贝以上的声音。有的聋童父亲一听到医生的宣判时甚至出现山崩地裂的幻想，周弘则是抱着孩子，不敢看婷婷的眼睛，他全身颤抖一路抱着孩子回了家。他说自己这辈子没混好，本指望孩子有出息，但是……他绝望了。

像别的聋哑儿童一样，婷婷也很自卑，家里来客人时她常躲在桌子底下，并且她从小经常哭昏过去，大人们都无法知道她要什么。

但是，电视剧《血凝》彻底改变了周弘绝望的心态。大岛茂为了 1% 生存可能的女儿幸子，付出了无尽的父爱，而自己的女儿不过是耳聋。生命是脆弱的也是美丽的。他决心一定要为女儿打开有声世界的门。

刚开始周弘走的是“治聋”的路子，边给孩子治疗，边读教育学方面的书籍。婷婷的耳朵挨了 5 万多针，结果没有一点起色。于是周弘开始治哑。一次背着 3 岁的婷婷，一路指着路灯不停地向婷婷耳朵大喊：“灯——”见一个喊一个喊了 500 声，喊了 40 分钟的周弘都快要疯了，婷婷却始终不明白。为了发准“哥”这个音，婷婷学了 3 年。在一次次受挫中，周弘并没有放弃女儿。

语言是思想的基础，既然女儿听不见，聋人的视觉特别好，于是周弘开始教女儿文字学习。除了上班，周弘将所有的时间都放到了婷婷的教育上。周弘发明了母语玩字法，他把对女儿说的每一句话写在墙上、地上、桌子上、身上、手上。看见星星就写星星，看见孩子哭就写哭，每次到大自然中玩，父女俩都玩得满身是字回来，他从不问孩子认了多少字，而语言就这样进入了孩子的潜意识。

也许是因为聋儿反而更依赖文字，婷婷靠着这根绳索终于来到了光明的有声世界，也开发了心智。在普通的小学，婷婷连跳两级。而周弘更是将女儿看成是天才，并真诚地去赏识她，赞美她，鼓励她。“在教育婷婷中的最大体会是赏识自己的孩子。”周弘说，“没有种不好的

庄稼，只有不会种庄稼的农民，中国孩子受的是物质上溺爱，精神上挫折的教育。我们总是拿孩子和大人比较，忘记了孩子的优点。”

就这样，在周弘的精心教育下，周婷婷创造了一个又一个奇迹：6岁认识了2000多汉字，进普通小学，并跳了两级；8岁背诵了圆周率小数点后1000位，打破了当时吉尼斯世界纪录；曾被评为全国十佳少先队员、全国残疾人自强模范；16岁成了中国第一位聋人少年大学生，20岁被美国加劳德特大学录取为研究生——第一个中国聋人研究生；在人民大会堂7000人的表彰会上作了精彩的发言，引起轰动。

对于成功，周弘说他也许是中国第一个觉醒的父亲。“不是我教育了孩子而是孩子教育了我。对于每个父母来说这样的机会只有一次。过去我总以为我们无法教育自己，成年人被破坏了，我们受到的教育是苦难的教育，让我们对任何事物都从负面考虑，对苦难的想像力无限放大，这不准那不准，任何事物都往坏里想，我们对美好的事物的感受力没有了，而童心是任何事都往好处想……和女儿在一起我一点点成长，我将生命中最美好的东西拣了回来。我是世界上最不幸的，女儿是残疾；我又是世界上最幸运的，不幸跌了一跤，有幸拣了一个宝。”

“不幸跌了一跤，有幸拣了一个宝。”这正是周弘对这次挫折的高度概括。

既然生活中有挫折这道必经的坎，你就应该教育孩子直面挫折，从挫折中吸取经验教训，完善自己的人生。如果孩子害怕失败，他将一事无成。家长们常说：“孩子只要能站就能走，能走就能跑。”每个家长都懂得孩子不摔几跤是学不会走和跑的。因此，当父母看到自己的孩子在跌倒中学会走路时，心情是非常激动的。事实上，所有的人的成长都是如此。

所谓“祸兮福所倚，福兮祸之所伏”说的就是这个道理。日本“经营之神”松下幸之助将创建世界大型企业的成功秘诀总结为三点：一、出身贫寒；二、学历低下；三、体弱多病。无论是谁，都会认为这是3个极为不利的条件，把它们当作成功的秘诀，当然使人出乎意料。松下幸之助只读到四年级就辍学了，而一般人最起码都是中学毕业，所以，比起同时代的人，他的学历是非常低的，但他本着“三人行必有我师”的原则，一心一意地拼命学习。他体弱多病，经常卧床不起，但他担心自己一事无成，为人所鄙夷，便经常抱病参加工作，并下决心实行了企业部制（这是松下公司的经营方法：按产品不同、地区不同给予属下从生产到销售的全权），这正是松下公司能大幅度飞跃的基石。

孩子的人生不可能十全十美，总会有种种挫折。生活中的挫折、事业上的挫折、情感上的挫折……都会给他带来烦恼、痛苦甚至绝望。倘若他在种种失意与懊恼中挺直腰板，自强不息，奋然前行，那么挫折也能成为