

## 增强生命的韧性



### 运用你的经验

- ▶ 在你的记忆中，有哪些不愉快的事情？
- ▶ 这些事情对你的成长产生了怎样的影响？你是怎样面对它们的？

### 生活难免有挫折

生活的道路并不总是平坦的，在我们怀揣美好的愿望、目标和期待去努力的过程中，难免会遇到一些阻碍、失利乃至失败。这些阻碍、失利和失败，就是人们常说的挫折。



### 探究与分享

爸爸、妈妈外出工作很久没有回家了，我真想他们！



考砸了，又挨批评了。



他们不理我，好孤独啊！



- ▶ 你认为上面的情境中哪些是挫折，哪些不是挫折？为什么？
- ▶ 说说你曾经遇到的挫折，看看你认为是挫折，在其他同学眼里是否也是挫折。

面对不同的挫折，不同的人会有不同的情绪感受和行为反应；即使遭遇同样的挫折，不同人的情绪感受和行为反应也是不同的；同一个人在生命的不同时期，对于挫折也会有不同的感受和行为反应。产生这些不同感受和行为反应的主要原因，是人们对挫折的认识和态度不同。



#### 相关链接

一般来说，挫折包括三个方面：  
挫折情境、挫折认知、挫折反应。

**挫折情境：**一般指构成挫折的外部情境或外在条件，可能是某人或某物，也可能是各种自然、社会环境。

**挫折认知：**一般指人们对挫折情境的认识和评价。

**挫折反应：**主要指人在挫折情境下产生的烦恼、焦虑、愤怒等负面的情绪感受，以及相应的行为表现。

其中，挫折认知是关键因素。因为只有当挫折情境被我们感知时，才会在我们的心理上产生挫折反应。如果出现了挫折情境，而我们没有意识到，或者虽然意识到了，但并不认为很严重，那么，也不会产生挫折反应，或者只产生轻微的挫折反应。因此，挫折反应的性质、程度主要取决于个体对挫折情境的认知。



#### 探究与分享

▶ 请选择你面对挫折时的感受（可以多选）。



<input type="radio"/> 惊慌	<input type="radio"/> 无助	<input type="radio"/> 愤怒	<input type="radio"/> 烦恼
<input type="radio"/> 焦虑	<input type="radio"/> 紧张	<input type="radio"/> 担忧	<input type="radio"/> 沮丧
<input type="radio"/> 气馁	<input type="radio"/> 悲伤	<input type="radio"/> 着急	<input type="radio"/> .....

▶ 面对挫折时，你会采取哪些行动？

面对挫折，我们可能会感到失落、焦虑、难过、愤怒、不满等。产生这些负面的情绪感受是很正常的，但如果一味沉浸在负面情绪中，我们就容易消沉，甚至做出不恰当的行为。我们需要及时调整自己，正确对待挫折。



探究与分享

爱迪生研制电灯时，失败了很多次。当他用了一千多种材料做灯丝的时候，助手对他说：“你已经失败一千多次了，成功已经变得渺茫，还是放弃吧！”爱迪生却说：“到现在我的收获还不错，起码我发现有一千多种材料不能做灯丝。”最后，经过几千次的实验，他终于成功了。



爱迪生与电灯



▶ 从爱迪生的故事中，你得到怎样的启示？

生活中的挫折是我们生命成长的一部分。得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。

## 发掘生命的力量

我们需要发现、发掘自己的生命力量。如同光秃秃的树干会长出新芽，断尾的壁虎会长出新的尾巴，我们每个人的生命都蕴含一定的承受力、自我调节和自我修复的能力。



儿子：学校选拔足球队员，我被选上了，终于可以代表学校参加比赛啦！

父亲：真为你高兴！

儿子：是啊，幸亏我没有因为害怕而放弃。

父亲：噢？！你害怕过？害怕什么？

儿子：有一天，我和同伴一起踢足球，没想到一个球直飞到脸上，让我头晕目眩，半边脸发麻，足足过了半个小时才缓过来。

父亲：后来呢？

儿子：后来我坚持踢完了。那是我第一次对足球感到害怕。原先我以为踢球是很好玩的事情，它居然还会让我受伤。而且，受伤了还不能让人看出来。要是我当时哭出来，别人会笑话我。那种感觉真不好受。

父亲：我以为你一直喜欢足球，看不出来还有这样的经历。那后来呢？

儿子：我继续上场。不过有段时间我看见球飞过来就躲着跑。

父亲（哈哈大笑）：你现在还是这样吗？

儿子：要是一直这样，我能成为学校的足球健将吗？您看看这里、这里、这里，都受过伤。后来我明白，真正上场踢球，哪有不带伤的。球飞到脸上根本不算什么。

父亲：儿子，你好像长大了。



### 探究与分享

► 结合自己遇到的挫折，通过自我反思完成下面的活动。

- 1 我遇到的挫折：  
\_\_\_\_\_
- 2 面对挫折，我容易产生的消极念头：  
\_\_\_\_\_
- 3 如何调整自己的消极念头？  
\_\_\_\_\_
- 4 分析造成挫折的原因。  
(1) 外部因素：\_\_\_\_\_  
(2) 内部因素：\_\_\_\_\_
- 5 哪些因素是自己不能改变的？  
\_\_\_\_\_
- 6 对此，积极的做法：  
\_\_\_\_\_
- 7 哪些因素是自己能够改变的？  
\_\_\_\_\_
- 8 对此，积极的做法：  
\_\_\_\_\_

“天行健，君子以自强不息。”面对挫折，发掘自身的生命力量，我们可以逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。



## 方法与技能

### 增强生命韧性的方法

1

• 欣赏、培养幽默感。

笑一笑可以帮助你放松肌肉，缓解压力，同时可以从中体悟生活智慧、人生哲理。

2

• 和自己信任的人谈一谈。

和信任的人谈自己的问题，可以舒缓紧张感，在增进信任感的同时获得心理的支持，以及一些具体的经验、建议。

3

• 考虑并接受最糟糕的结果。

预料挫折情境可能带给你的最糟糕的结果，接受它，你就已经开始转向问题的解决。

4

• 关心、帮助他人。

向处境不利的人们提供帮助，可以让眼前的挫折显得不是那么严重。

5

• 培养某方面的兴趣。

选择一项自己感兴趣的技艺，加以培养和发展，使之成为自己的专长。有了这项专长，你自然就自信心大增，耐挫力也就增强了。

发掘自身的力量并不排斥借助外力。作为新一代的中国少年，我们在坚持目标和不断努力的道路上，学会与他人建立联系，向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励，有助于增强我们的生命力量。





### 拓展空间

► 在老师的帮助下，查阅有关资料，根据自己的情况，有选择地学习并整理至少一种应对挫折的有效方法。

► 越王勾践卧薪尝胆，张海迪身残志坚、在逆境之中拼搏进取……你还知道哪些面对挫折而自强不息的感人故事？你从中收获了什么？与同学一起分享。



#### 感人故事

---

---

---

---

---



#### 收 获

---

---

---

---

---