

<<直面挫折>>

图书基本信息

书名：<<直面挫折>>

13位ISBN编号：9787040228465

10位ISBN编号：7040228467

出版时间：2007-11

出版范围：高等教育

作者：宋守信

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<直面挫折>>

内容概要

随着社会竞争的日益激烈，青年学生群体在学业、能力、个人情感、理想、自身条件等方面都感受到了强烈的压力。

这些压力已经对初涉世事的青年的学习和生活造成了深刻的影响。

如何坦然应对挫折，能否健康、积极地面对生活压力，已经成为摆在每一个期望成为未来时代栋梁之才的青年学生面前亟待解决的重要的社会问题，也是青年学生走向社会后能否获得事业成功的关键。

本书通过翔实的历史资料和丰富的现实案例，引用大量的箴言警句，用朴实生动的语言，从挫折产生的原因，挫折对青少年的影响谈起，阐释了挫折只是一种感觉，不是一种事实的观念。

书中提出了一系列切实可行的措施，以期帮助青年朋友从认识自己开始，直面挫折，应对挫折，战胜挫折，踏踏实实走好自己的路，用自己的双手去创造出属于自己的绚丽多彩的快乐人生。

<<直面挫折>>

书籍目录

第一篇 挫折感——快乐人生的干扰素第一章 千万次地问——挫折为什么如影随形? 一、肯尼思·布兰查德博士为什么力推《谁动了我的奶酪》? 1.寓言与寓意 2.情境中的逆境与权变式的管理 二、一句古老的祝词——为健康干杯! 1.心理不健康——一个虽然很普遍,却常被忽略的问题 2.生理不健康——一个危及生命的严重问题 3.行为不健康——一个陌生而危险的问题 三、新生心理健康状况调查的启示 1.一组看似枯燥,却触目惊心的数据 2.问烦恼来自何处? 四、创新能力与抗挫折能力正相关 1.创新能力不足是个普遍存在的问题 2.创新以系列性失败为阶梯 五、别让成功的晕轮晃花了眼 1.才能的晕轮易导致刚愎自用 2.成功的晕轮会使人头脑僵化第二章 在挫折面前,有些人选择了妥协畏缩 一、冷漠——戴着灰色眼镜看人生 1.哀莫大于心死 2.“套子”不是避风港 二、偏执——缺失理性的坚持 1.ABC解析偏执 2.坚强与偏执,一步之遥 三、郁闷——不该流行的流行语 1.郁闷,象牙塔里的口头禅 2.一种单向封闭的心理现象 四、迁怒——怒者抽刀竟向谁 1.迁怒是一种掠夺 2.迁怒消怒犯众怒 五、绝望——人生最脆弱的选择 1.什么是生命不能承受之重? 2.别把梦境当未来 六、报复——挫折导致的侵犯 1.“挫折-侵犯”假说 2.不容忽视的后天环境第二篇 追根寻源,找一找挫折的来龙去脉第三章 挫折,是感觉还是事实? 一、从楚汉相争的成语故事看面对障碍的各种选择 1.“从此点到彼点,不选直线选曲线”——韩信甘受胯下之辱 2.“打得赢就打,打不赢就走”——刻邦以退为进 3.“东方不亮西方亮”——张良急流勇退 4.“撞了南墙也不回头”——韩信免死狗烹,项羽身死东城 二、“一帆风顺”只是祝愿的吉祥话,研究风什么时候不顺才更实际 1.主观因素——自己绊倒自己 2.客观因素——“谋事在人,成事在天” 3.没有一成不变的挫折感 三、有的人产生挫折感的阈值偏低,关注这些人,才能减少挫折引起的事端 1.心理素质对抗挫折能力的影响 2.认知能力对抗挫折能力的影响 3.身体素质对抗挫折能力的影响 4.生活经验对抗挫折能力的影响 5.受挫频率对抗挫折能力的影响 四、有的事引发挫折感的几率偏高,关注这些事,才能淡化挫折引起的情绪 1.伤害自尊心的事易引发挫折感——打人别打脸,说话别揭短 2.急于求成的事易引发挫折感——一口吃不成胖子 3.期望值太高的事易引发挫折感——一步登不上天 五、挫折只是一种感觉,不是一种事实 1.挫折认知——产生挫折之门 2.挫折反应——挫折表现之形 3.岂能把感觉当成事实第四章 理清挫折的脉络——没有无缘无故的恨与爱 一、目标——人生旅程的航标灯 1.人类行为的数学模型 2.你的期望是什么? 二、需要和动机——挫折之源,快乐之源 1.需要——被拨动的是哪根心弦? 2.动机——行为的指针 3.需要、动机与挫折——环环相扣的关系 三、由此岸到彼岸,离不开能劈波斩浪的渡船 1.坐着说不如起来行 2.咬定青山不放松第三篇 拨开障眼的阴云,你一定豁然开朗第五章 “态度决定一切”——难得一颗平常心 一、我是谁?——从认识自己开始 1.世界上没有你事儿的事儿多着呢 2.找到人生的坐标 3.元帅不是想想就能当的 二、平和——控制你的心理应激 1.积极化解心理冲突 2.太离谱的目标很可能就是陷阱 3.放弃不切实际的幻想 三、自信——自信人生二百年,会当水击三千里 1.自信——成材的阶梯 2.在人际交往中锻炼 3.自我肯定——既不要妄自菲薄,也不要妄自尊大 四、乐观、达观——能笑就笑,笑比哭好 1.石凳、稻草人、纸老虎 2.悲剧情结与喜剧人生 3.快乐有时很简单第六章 路在脚下——走出挫折的困扰,前面一片光明 一、遇事不慌——泰山崩于顶而面不更色 1.惊慌和恼怒从何而来? 2.挥手告别怒气 3.遇险沉着应对 二、合理宣泄——让火山岩浆按规律泄放 1.烈性宣泄——一旦开启,难以控制 2.柔性宣泄——利己而不损人 三、振作——不经历风雨怎么见彩虹 1.失败是教材 2.失败是机会 3.失败是磨砺 四、反弹琵琶——独具情调,别样动听 1.反弹琵琶——乐舞合一的创造 2.聪明的人不后悔 3.天无绝人之路 4.从败棋中寻找胜招 五、忘却——善忘是社会生活里的一种佳境 1.乐于忘却别人过失的人是崇高的 2.乐于忘却自己痛苦的人是明智的 3.善于忘却也是学问 六、耐心——心急吃不成热豆腐 1.库图佐夫打败拿破仑——靠的是耐心 2.安徒生的创业童话——忍耐的丑小鸭参考文献后记

<<直面挫折>>

章节摘录

青年人谁没有美好的梦想，谁不懂憬美好的未来，但是梦想毕竟不是现实，每一个理智的人都会客观冷静地面对生活中种种不愉快。

绝望的人却经常生活在梦想的虚幻之中。

他们在生活中完全按照自己的梦想去追求完美的结局，不能随现实的具体情况而改变自己的态度与行为方式。

总把梦想当现实的人最大的期望就是心一想，事就成，处处如愿以偿。

这必然使他们与社会现实发生冲突。

他们按照自己的梦想要求社会，要求环境，要求他人，这当然是难以如愿的。

因此，他们常常在自己的梦想与现实发生矛盾时产生挫折心理。

梦想型的青年人既是固执的，又是脆弱的。

固执一面的表现是不会灵活机动，在环境与自己的期望不相适应时，不会用迂回、变通的办法去处理，表面看来，好像是“书呆子”、“死心眼”、“不合群”，实际上他们是在坚持自己心目中的“理想”，认为“众人皆醉，唯我独醒”。

脆弱一面的表现是经受不住打击，忍受不了挫折，对纷繁复杂的客观现实缺乏应变的心理准备；当碰到暂时的困难或局部的不顺利时就承受不了，就认为天已经塌下来了，就认为一切都完了；极易产生挫折感，极易采用极端的手段来终止这种不顺利，表现出明显的脆弱性特征。

随着生活节奏的加快，生活标准的提高，人遭受挫折的机会越来越多，人的脾气也变得越来越不好捉摸，乃至有人要拿自己的生命当作儿戏。

<<直面挫折>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>