

<<告诉自己>>

图书基本信息

书名：<<告诉自己>>

13位ISBN编号：9787531648505

10位ISBN编号：7531648504

出版时间：2011-4

出版时间：黑龙江教育

作者：晨曦

页数：256

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>

<<告诉自己>>

前言

如果人生遭遇了挫折，那不是命运的不公，而是成功对勇敢者的考验；如果失败来到了面前，那不是希望的消失，而是胜利向有志者发出的呼唤。

青少年朋友们常常会遇到这样的问题：考试成绩没有达到期望值，陷入学习的低潮期，受到老师的误解甚至是批评，与同学产生了别扭和矛盾，受到“霸王”同学的欺负，等等。

这些问题在青少年生活中的出现，给他们带来的都是沉甸甸的挫折感。

在人生的征途中，挫折总会时常地出现，挫折感的强烈程度和持续时间，与人的性格、期望值、修养与学识有关。

由于年龄尚轻，社会阅历浅，思维方法简单，青少年更容易感受到挫折。

富有人生经验的智者告诉我们：挫折是生活中的组成部分，虽然我们不欢迎挫折，不喜欢挫折，但又总是躲避不开它。

所谓“一帆风顺”、“万事如意”往往只是人们的良好希冀而已。

在挫折面前，有的人迎头抗争，愈挫愈勇；而有的人却灰心丧气，一蹶不振。

很显然，能够战胜挫折、最终走向成功的只能是前者。

纵观古今，许多著名的政治家、文学家和科学家大都是从逆境中、坎坷中磨砺过来，无不经过无数次的挫折甚至失败。

正所谓“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

试想，如东逝流水的生命，若流淌在平坦的河床上，水势必定平直，所以，只有迎向暗礁，生命之水才会激起灿烂的浪花。

正如小树苗不仅需要接受阳光雨露的滋润，而且更需要经历狂风暴雨的洗礼才能长成参天大树一样，我们的生命，只能在挫折和磨难中变得顽强；我们的思想，只能在失意与徘徊中走向成熟；我们的意志，只能在痛苦的煎熬中不断坚强。

青少年们需要在关爱与哺育下成长，同时也需要在挫折与失败中成熟。

哲人们说：有挫折，人生才会更加绚丽。

挫折不可怕！

青少年朋友们如在前进的路上遇到困难，遇到挫折时，不必惊慌，不必无助，不必沮丧，只要从心里涌起勇敢的力量，鼓励自己站起来，就能够掸掉身上的灰尘，然后继续前进。

或许下一步，你们就能踏上沉稳的台阶，展现在你们面前的，会是一幅美好的远景。

挫折不可怕！

面对挫折，青少年们只要从中找出原因，然后拟定新的计划，并从挫折中获取教训，不断地尽己所能地重新奋斗，那么，挫折便会自动消失。

为了切实地帮助广大青少年朋友，直面挫折，战胜挫折，我们精心编写了这本《告诉自己：挫折不怕》一书。

书中针对青少年朋友学习上的挫折，考试中的不顺利，相貌上的烦恼，同学相处的矛盾，师生之间的误解，以及家庭中的困境等具体挫折，进行了切实透彻地分析，给出了可操作性的解决方案。

本书集针对性、生动性、实用性为一体，是一本视角新颖、中肯实用，能够指导青少年走出挫折困境的辅导读物。

希望这本书能够帮助青少年朋友们化解心中的困惑，振作精神，以健康的心态去迎接人生接连不断的挑战，战胜一个又一个学习与生活中的挫折，从挫折中走向成功，走向未来。

“挫折不怕！

”请你在心里大声地这样告诉自己。

编著者2007年金秋于北京世纪城

<<告诉自己>>

内容概要

挫折人人都会遇到，成功就隐藏在挫折的背后。

如果你的学习遇到“寒潮”，考试成绩令人失望，甚至受到老师的批评、家长的责备……告诉你：挫折不怕。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

坚定信心，寻找对策，你就能在挫折中坚强地成长。

如果你因相貌而烦恼、因家庭而自卑、与同学发生争执、甚至被“霸王”同学欺负……告诉你：挫折不怕。

“不经风雨，怎能见彩虹”。

<<告诉自己>>

作者简介

侯书生（笔名：晨曦），男，1960年生，中国人民大学硕士研究生毕业。

现现任中国陶行知教育基金会副秘书长兼教育科学研究中心主任。

长期从事教育学学习方法研究。

曾出版一系列教育学著作，如《让孩子自觉主动地学习》、《中学生高效能学习的十大方法》、《会学习·优等生》、《好苗子·特长生》等。

<<告诉自己>>

书籍目录

前言 上篇 有挫折，人生才会美丽 第一章 说不完的挫折，道不尽的烦恼——挫折总是伴随着人的成长 1. 成长的天空，并不总是晴朗 2. 重点中学里，他真的感到很累 3. 他很勤奋，可成绩总不理想 4. 同学三五成群，可他却没有任何朋友 5. 面对“小霸王”，他不知如何应对 6. 他想长高，却总不能如愿 第二章 克服了挫折，就是成功——做敢于战胜挫折的勇士 1. 人生要经受得住挫折的考验 2. 奋发图强，决不能向挫折低头 3. 一位挑战挫折成功的天之骄子 4. 把挫折当做自己的恩人 5. 永不放弃，越过挫折走向成功 6. 勇敢地 从挫折中站立起来 7. 驾驭压力，做战胜自我的勇士 8. 微笑地面对充满挫折的生活 9. 在挫折中想象将来的成功 10. 努力忘记你曾经经历过的挫折 11. 逆境自强，不做消极退缩的逃兵 第三章 积蓄力量，把坏事变成好事——有信心敢行动，就一定能反败为胜 1. 凤凰涅槃，从挫折中走向新生 2. 把挫折的压力变为人生的动力 3. 忍一时痛苦，积蓄力量成就希望 4. 成功总是在充实自己之后获得 5. 不断努力，就能转逆境为顺境 6. 积极行动，成功的奇迹就会发生 7. 决不气馁，走出挫折造成的阴影 8. 泰然处之，彻底地告别畏惧心理 9. 让自信战胜自卑，创造生命的亮点 第四章 坚定信心：你也能成为优等生——学习上的挫折不可怕 1. 为什么有些青少年学习成绩不理想 2. 为自己设定明确的学习目标 3. 保持情绪稳定，谨防陷入学习低潮期 4. 劳逸结合，警惕发生学习疲劳 5. 防范厌学情绪，从心里热爱学习 6. 坚决抗拒外界的不良诱惑 7. 争取一个良好的学习环境 8. 开发大脑潜能：你不是个笨小孩 9. 正确处理好“学”与“问”的关系 10. 注重养成良好的学习习惯 11. 专心致志，让注意力为你领航 12. 一定要改掉粗心大意的毛病 13. 让记忆变得轻松愉快 14. 别让时间白白地溜走 15. 抓住最佳的学习时间 16. 决不拖延，今天的事情今天毕 下篇 以坚强的意志战胜各种挫折 第五章 虽然失分，但决不矢志——考试的挫折不可怕 1. 抓好考前复习是考试成功的根本 2. 让饮食营养为你的考试加油 3. 安然地度过考前的一夜 4. 怎样克服考试中的紧张心理 5. 巧妙地控制考试中的紧张情绪 6. 考场临战中应当做好的两件事 7. 争分夺秒，科学安排考场时间 8. 认真审题，避免因疏忽而导致的差错 9. 因题制宜，灵活地解决问题 10. 细心答题，杜绝偏差错误 11. 防止答题跑题的两大技巧 12. 考场上常见故障的排除法 13. 树立目标，不让分数束缚自己 14. 失分不矢志，名落孙山不可怕 15. 不怕落榜，一次淘汰并非永远出局 第六章 拥有自信，做快乐的精灵——不为自己“平凡”的长相而烦恼 1. 坦然地接受自己“平凡”的相貌 2. 丑小鸭也能变成白天鹅 3. 热情地生活，可爱才会使人美丽 4. 有苗不愁长，注意锻炼和营养 5. 努力树立自己独特的外在形象 6. 让自己展示出气质之美 7. 努力欣赏自己，而不是自我挑剔 8. 别让生理缺陷破坏心理健康 9. 自强不息，走出病残的阴影 第七章 宽容大度，巧妙化解同学矛盾——同学交往中的挫折不可怕 1. 与同学和睦相处受益无穷 2. 及时与闹了矛盾的同学真诚和解 3. 恰如其分地指出他人的缺点 4. 改掉坏脾气，控制自己的情绪 5. 正确对待同学的背后议论 6. 冷静应对，摆脱同学的取笑 7. 化同学的嘲笑为上进的动力 8. 以正确的方法消除同学的挖苦 9. 巧妙地化解同学对你的嫉妒 10. 宽容好朋友的“泄密”事件 11. 击溃关于异性交往的流言蜚语 第八章 选择坚强，不做弱者——人际交往中的挫折不可怕 1. 为自己撑开一把自我保护的伞 2. 勇敢地面对同学的“欺负” 3. 面对校园暴力决不做弱者 4. 制止他人讨厌的“恶作剧” 5. 面对敲诈，要镇定自若 6. 女生不要给流氓以可乘之机 7. 坚强勇敢，迎头痛击性骚扰 第九章 主动交流，师生理解最重要——与老师产生矛盾不可怕 1. 及时化解师生之间因误解产生的矛盾 2. 坦然面对老师对自己的冤枉 3. 巧妙地应对老师的大发脾气 4. 正确看待老师的“偏心” 5. 向老师提意见需要讲究技巧 6. 不要在老师面前议论其他老师 7. 不应当嘲笑老师上课有口头语 8. 诚恳地对待老师对自己的批评 9. 虚心听取老师对自己的忠告 10. 努力避免与老师正面顶嘴 11. 近距离地和老师进行沟通 12. 向老师反映问题需要谨慎 13. 展示自己，让老师了解你的长处 14. 努力寻求老师对自己的支持 15. 不妨把老师看成自己的大朋友 16. 倾注情感，关心老师的病痛、冷暖 第十章 驱散阴霾，独立走向人生——陷入家庭困境不可怕 1. 家穷志不短，正视家庭中的贫困 2. 勇敢地面对失去亲人的巨大不幸 3. 做化解父母矛盾的小精灵 4. 付出自己的爱，关爱你的父母 5. 帮助父母克服不良嗜好 6. 理解父母追求新的感情与幸福

<<告诉自己>>

章节摘录

插图：上篇 有挫折，人生才会美丽第一章说不完的挫折，道不尽的烦恼——挫折总是伴随着人的成长正如幼苗成长为参天大树要经历风霜雪雨一样，豆蔻年华的青少年刚刚步入于人生的花季雨季，挫折便会接踵而来。

挫折会使你脆弱的身心感到疲惫，会使你感到无奈与沮丧。

对于青少年来说，挫折无处不在，它来自重负如山的学业，它来自同学之间的摩擦，它来自青春情感的躁动，它来自家庭中那本“难念的经”……正如幼苗在风雨中才能成长为大树一样，我们的生命，总是在挫折和磨难中变得顽强；我们的思想，总是在失意与徘徊中走向成熟；我们的意志，总是在痛苦的煎熬中不断坚强！

”不经风雨，怎见彩虹？

”当挫折不以我们的意志为转移地来临的时候，那么，鼓起勇气，认识它，破解它，然后战胜它。

挫折是每个人前进途中不可回避的阶梯。

踏着这个阶梯，你才能攀上成功与快乐的顶峰，迎接那轮属于你自己的灿烂太阳！

1.成长的天空，并不总是晴朗青少年正处于人生重要的转折时期，沉重的学业负担、家庭的殷切期望、同学间的竞争、成长的烦恼……无时无刻不沉甸甸地压在青少年的心头。

他们对未来充满了希冀，对人生作了美丽的描画，希望得到别人的认可，渴望发挥自己的聪明才智，用成功来证明自己的能力。

可是，挫折就像明媚的阳光中猝然降临的一场雷雨，就像奔跑时猛然遇到的一块绊脚的石头，挫折总是不时地击打着青少年们敏感而脆弱的心灵。

上海市某中学初二年级的一位学生说：我数学特棒，老师对我很偏爱。

前几天，学校里要成立数学兴趣小组，我也报了名，我对自己很有信心，觉得肯定能被选上。

可是我却以两分之差落选了，我觉得自己完了，我怎么见人呢？

同学们肯定在背后嘲笑我。

我这几天老是胡思乱想，上课老走神。

我是一个十分脆弱的人，生活中有许多事情让我烦恼。

考试成绩的不理想、同学之间的误会，某些老师的偏心眼、父母的不理解等接连不断地出现，让我好烦恼。

我不知道是不是我这个人特别的倒霉，以致一次又一次地要接受失败和挫折的考验。

有时候，我感到活着真是太累了，也太没劲了。

挫折的确在人生中经常出现，挫折的强烈程度和持续时间与人的性格、期望值、修养学识有关。

由于年龄较小、社会阅历浅、思维方式简单等原因，青少年更容易感受到挫折。

所谓挫折，是人们在实现目标的过程中，因为遇到暂时无法克服的干扰、阻碍而产生的紧张、焦躁、烦恼等消极情绪，也叫挫折感。

这些干扰和阻碍是产生挫折的条件，称为挫折情境。

我们所遇到的各种困难也是挫折情境。

挫折在人生的道路上是难免的。

不断地遭遇挫折与身处困境，是漫漫人生中的必然现象。

这是为什么呢？

好的学习条件和学习氛围，对学生的学习和成长而言应该是顺境。

但一些“择校生”由于受到老师、家长及环境的压力无法适应重点中学的学习生活，顺境反倒成了逆境，成了沉重的心理包袱。

有些“择校生”因此出现心理问题，产生无法摆脱的烦恼、深深的受挫感。

其实不管是在重点中学或是普通中学，他们遇到的挫折具有一些共性，即跟不上周围同学的学习进度、不适应较为紧张的学习节奏、因学习基础差而产生深深的自卑感、无助感等等。

只不过在重点中学里，“择校生”比“正规生”受挫感强些；在普通中学里，差生比优秀生苦恼多一些。

<<告诉自己>>

但这些烦恼、压抑与苦闷，足以严重打击那些心理脆弱的学生的上进心：轻者较长时间难以抛开顾虑，融入新的学习环境，难以重新调整心态振作精神迎头赶上；重者可能在三年的学习期间心情抑郁，无法自拔，白白浪费宝贵的学习时间。

不要因为你是“择校生”而在重点中学的校园里感到低人一等，你要知道，无论你进入了怎样一个校园，无论客观条件如何，你只有一个目标，就是认真求学。

3.他很勤奋，可成绩总不理想有的青少年早起晚睡，把别人玩的时间都用在了学习功课中，真可谓勤奋、用功。

然而，他们的成绩似乎总和下的工夫不成正比。

这令他们十分苦恼与迷惑，并产生深深的挫折感。

请看下面的一则例子。

昨天公布了期中考试成绩，我的六科总分得了364分，最多一科得65分，最少一科得59分，在全班考了个倒数第二名。

老师不但没批评我，反而还肯定我在学习上是很努力的。

我的心里真的特别难受。

在小学的时候，我的学习成绩还说得过去，从未出现过不及格的情况。

上初中后，课程的门类多了，学习难度也比以前加大了。

可我比以前更加刻苦了，但我不知道为什么成绩总是提不上去。

我们还可以经常看到类似的现象：一些青少年忙得课间都顾不上休息；回到家后，电视也不看，音乐也不听，就连吃饭都狼吞虎咽，只是为了争取时间用来学习；晚上还要挑灯夜战到午夜……如此用功的学生，按理说，成绩应该是相当不错的吧！

实际则不尽然。

这样的学生，有学习好的，但同时也存在着大量成绩相当糟糕的。

在生活中，这样的青少年并不少见，他们学习非常用功努力，但学习成绩却不见提高。

遇到这样的情况，不仅仅是家长着急，而且还容易挫伤学生的学习积极性，使他们心情沮丧、情绪低落，丧失学习兴趣。

青少年学习十分勤奋、用功，然而不见效率的原因，不外乎有这样三种情况：一是墨守成规，不敢越雷池半步；二是意愿消失，对学习没有兴趣；三是没有掌握好学习的时机、方法和技巧。

其根本原因就是没有把握学习的真正要领，虽然付出了很多，但做的却都是无用功，收不到任何成效。

但是他们之所以还能够继续坚持着学习，只能说他们已经麻木了，他们纯粹是为了学习而学习，成了一个学习的机器。

最好的读书方法应该是以最短的时间求得最高的效率，而不是一味地苦读，毫不讲究学习的要领。

4.同学三五成群，可他却没有朋友青少年的人际交往对象包括父母、老师、同学等。

由于同龄人的价值观和人生观、兴趣与爱好等都有着极强的相似性，因此同学间的沟通和交流在青少年人际交往中占很大比例，但是，由于家庭背景、性格甚至智力与身体因素，这些同龄的青少年之间的交往也会出现波折，而不能如己所愿。

青少年之间并非一帆风顺的沟通，也就成为众多挫折感中的一部分。

众多的青少年会经常遇到人际交往中的烦恼。

请听下面几位同学的心声：“班里的同学都三五成群，而我却几乎没有一个朋友。

我不明白，我的学习成绩一直不错，我也很希望别人亲近我，可为什么就没人愿意和我交朋友呢？”

“我是个开朗的女孩，我喜欢交朋友，也有过许多朋友。

只是这些朋友都交不长。

我也不明白，为什么我对她们掏心掏肺的，她们最终却都疏远了我呢？”

希望结交朋友，是青少年渴求友情、渴望沟通的表现。

但许多青少年不懂得如何结交朋友、保持友谊。

当他们的这种需求得不到满足时，便会产生挫折感。

进入中学阶段的青少年，开始脱离父母的影响，越来越看重同学和朋友对他的喜欢、赞成和支持。

<<告诉自己>>

如果他们失去朋友，或者不被同伴所接受，容易对自己产生不满、自卑等情绪，并出现社交退缩，把自己封闭起来；同时，由于对自己与他人的关系不满，会使他们容易产生对社会的强烈不满，严重时引发反社会情绪和行为。

和同伴关系的不好，会影响人的心境：闷闷不乐、抑郁，严重的时候会使某些青少年产生自残甚至自杀念头。

和同伴关系不好所带来的焦虑会使青少年注意力不容易集中、学习心态不佳等。

同时，由于与同伴关系不好，他们因此会丧失许多和同学进行学习交流的机会。

这些都可能间接地影响到青少年学习潜能的充分发挥，影响到学业进步。

5.面对“小霸王”，他不知如何应对由于受社会不良风气的影响，一些学校里个高体壮的同学常常在上学、放学路上或校园里欺侮体弱个小的同学，让体弱个小的同学叫他们“老大”，甚至于要交“保护费”。

这种以大欺小的现象，是违反学校纪律的，甚至是犯法的。

然而这种现象的客观存在，的确给不少身体力量弱小的同学带来严重的伤害。

吉林市小学生孙亮，有一天放学独自一人走在回家的路上，在路过一片小树林时，几个高年级的学生突然拦住他，向他要钱买烟抽。

孙亮从身上找出5元钱给了他们，那几个高年级学生说不够，并动手搜孙亮的书包和口袋。

之后那几个高年级学生让孙亮学鸡叫、学狗爬，若不从，就打孙亮。

并且，还让孙亮第二天再带些钱，不然，让他上不了学。

孙亮回到家后，没有告诉妈妈发生了什么事，只说自己不小心摔了一跤，草草吃了点饭。

孙亮回到自己的小房间里，将白天发生的事记了下来，算做遗书。

之后就吞服奶奶平时用的半瓶安眠药，想悄然自杀。

幸亏被下班回来的爸爸及时发现，将孙亮送进了医院，才避免了不幸的发生。

“小霸王”的欺负，差点让心灵脆弱的孙亮同学走上了人生的绝路，这是多么令人揪心的事情啊！

庆幸的是，由于父母的及时发现，悲剧没有发生。

与孙亮同学以消极的方式来逃避“小霸王”的欺负不同，有的“血气方刚”的同学采取同样的暴力手段报复对方。

陈浩是初中二年级的学生，由于有点口吃，讲话不太流利。

同学王勇常常当着陈浩和别的同学面，学陈浩讲话，取笑陈浩。

有时王勇还在放学的路上拦住陈浩，让陈浩当着大家的面唱歌或说绕口令，若不从，就动手打陈浩。

陈浩想：总有一天我要报复你这个“小霸王”。

机会终于来了。

一天，放学回家的路上，陈浩躲在胡同的转角处，手里拿着一块砖头，远远地看到王勇一个人向这边走来。

当王勇走近时，陈浩悄悄闪到王勇的背后，拿起砖头，对准王勇的脑袋，猛的一击。

王勇“啊”叫一声倒在地上。

陈浩撒腿就跑掉了，心想这回总算出了口气，教训了王勇一下。

后来，王勇被人送进了医院，脑袋上缚了许多白色的纱布。

陈浩也受到学校的处分。

面对同学的欺负，无论是以自卑折磨自己还是以暴治暴，当然都是不明智的选择。

但这类问题的出现，的确说明校园存在的“小霸王”现象给身体力量弱小的同学带来了身心伤害。

遇到此类的问题，最好是和家长、老师及时沟通，商量一下合理有效的解决办法。

作为当事人的受欺负的同学，要怀着平和的心态，而不要一味的忍让逃避，或是以牙还牙的报复，应团结更多的同学，大家一起制止“小霸王”的无理行为。

6.他想长高，却总不能如愿哪个少女不渴望自己花容月貌、身材高挑？

哪个少年不梦想自己伟岸坚实、英俊洒脱？

爱美之心，人皆有之，对世界充满好奇与憧憬的中学生们，更是十分敏感地关注自己的身体。

一旦发现自己与大众审美标准有距离时，便难免升发出一种挫折感——即对自身形象不够完美所产生

<<告诉自己>>

的遗憾、自卑与焦虑。

一位16岁的少年说：以前，我并不在意我的高矮，性格也很开朗，做事情也很有积极性；我学习好，工作能力也不差，所以我想竞选班长。

竞选时，班会上的一幕时时刺激着我，印象最深的一句话是：“集体活动时，个矮的趁早别往前站，免得影响班容。

”同学说这句话时嘲笑的口吻至今回响在我耳边。

当时我愣住了，我真的没想到自己在同学眼中是这种形象。

我受不了这种侮辱，我愤怒地从座位上站起来，想与那个同学理论，想揍他，最终我克制住了。

事情过去之后，我想，他说得有一定道理。

在现代社会交往中，气质和外表是相辅相成的，你给别人的第一印象是非常重要的。

同学们嫌我个子矮会影响班集体的形象，集体活动时不能往前站，不只我们学生这样说，成年人也这样说过。

我父母的同事、朋友见到我时常说的一句话就是：呀，这孩子学习那么好，个子可有点矮，要好好长个呀，要不将来要吃亏受气的。

每当听到这样的话我都羞愧地低下头来。

现在我对这事越来越敏感。

随着年龄的增大、年级的升高，不仅想到个子矮，而且突然对自己言行举止非常注意，同学们究竟是怎样评价我的形象的，我非常渴望得到同学们的肯定和尊重，渴望自己成为一个能力、品德、外表形象都是一流的人。

但是我的个子让我的外表、形象无法一流，班里的男生中我的个子最矮，比有些女生还矮，我站着讲话总要抬头看人家的目光，实在很尴尬、很没面子。

我开始关注各种增高的广告。

一次看到一个“增智助长灵”的广告，开始还表示怀疑，大概想长高的愿望太强了，渐渐就全信了。

我想我有救了，只是药太贵了，一个疗程要花700元。

可是我太想长高了，还是对父母说了，希望父母为我买这个药。

父母商量后，终于拿出了700元，说：“如果真的管用，就去买吧！”

”我兴高采烈地买回“增智助长灵”，捧着它就像捧着自己的人生希望。

我每天认真地吃药，那一个月我的心里充满阳光，我幻想着长高后的自己，不必仰视，不再踌躇不前，不再矮人一头。

可是，我没长高，我还是班里男生中最矮的。

这些药并不像它介绍得那么神奇，我白白花了700元，我对不起父母。

700元对于父母来说可不是个小数目，父母辛劳的血汗钱，就这么被我花掉了，我很伤心，也很内疚。于是我告诫自己，其实外表不是最重要的，形象是可以忽略的，学习才是最重要的，我要学出个样来，让同学们没话说。

我开始想拿破仑，他尽管个子矮小，但是谁能看不起他们呢？

在努力学习时，我无法脱离班集体，无法忽视同学们的戏谑说笑。

我毕竟不是拿破仑，我只是个普通人，我每天过的是普通人的生活。

我的个子成为同学们的笑柄，我成了同学们轻视的对象。

我觉得我的学习效率开始下降，记忆力在减退。

我个子这么矮，学习成绩又下降，所以更为自己的未来担心。

我该怎么办？

许多青少年都为自己的体貌而烦恼，如个子矮小、皮肤黑，甚至眼睛小、鼻子塌扁等。

心理学研究认为，人的爱美动机及对美丑的情绪体验，都产生于人的“自尊的需要”，即希望自己的外在特征能够得到别人的尊重、认可及获得表扬、赞美；而认为自己是“丑小鸭”，认为自己容貌、体态丑陋的中学生的这种渴求得不到满足。

心理上的这种挫折感越强烈，忧郁痛苦、自卑自弃、灰心绝望等反面情绪也就越严重地干扰、阻碍青

<<告诉自己>>

少年们的身心健康地发展。

<<告诉自己>>

编辑推荐

《告诉自己:挫折不怕(青少年必修的挫折课)》由黑龙江教育出版社出版。
有了挫折,人生才会更加绚丽;战胜挫折,人生才能更加精彩。
遇到挫折,不必惊慌,不必沮丧;面对挫折,鼓起勇气,愈挫愈勇。
挫折不可怕,可怕的是失去人生的自信与勇气;不必怕挫折,不屈服,有对策,就对战胜挫折。

<<告诉自己>>

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>