

<<阳光总在风雨后>>

图书基本信息

书名：<<阳光总在风雨后>>

13位ISBN编号：9787110065303

10位ISBN编号：7110065308

出版时间：2006-12

出版时间：科学普及出版社（中国科学技术出版社）

作者：李百珍，梁樱，方

页数：192

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>

## <<阳光总在风雨后>>

### 内容概要

要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。

用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际、介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。

希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……青少年朋友在阅读这套时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细长长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

人的一生总会遇到一些逆境和挫折，而这些逆境与挫折，是上天要你去征服它们的。

每征服一次挫折，就会多一些成长，而这些历练都是要靠你自己去完成的，没有人能替代。

## &lt;&lt;阳光总在风雨后&gt;&gt;

## 书籍目录

引言一、走出挫折的迷雾万事岂能如意——人生挫折十有八九挫折的两面性钢铁是怎样炼成的二、我是挫折的易感人群吗——青少年的心理发展特征与心理防御机制我还是一个青苹果吗1.我是谁——自我认识不稳定,自尊心强烈2.最近有点烦——情绪和情感不稳定,易波动3.为何我总是很冲动——情绪调控能力欠缺,意志力薄弱4.我长大了——性生理的成熟与困扰其实你不懂我的心——青春期矛盾有几多1.一个在天上,一个在地下——理想与现实的矛盾2.我不是笨小孩——独立与依赖的矛盾3.我是一个胆小的刺猬——自我封闭与开放需要之间的矛盾4.悸动的心——爱慕异性与社会规范约束的矛盾自我保护——心理防御机制的合理运用1.莞尔之间——幽默2.梦里的世界很美——幻想3.用遗忘让烦恼走开——压抑4.永远不想长大——退行5.看见我的影子——投射6.眼不见为净——否认7.酸葡萄和甜柠檬——文饰8.此地无银三百两——反向9.失之东隅,收之桑榆——补偿10.化悲痛为力量——升华11.寻找“替罪羔羊”——转移三、兵来将挡,水来土掩——应对挫折的策略和方法我就是我——自我尊重的合理调试1.实事求是认识自己2.我想我可以3.正确对待他人的评价4.独一无二的我我的未来不是梦——拉近理想与现实的距离1.看清楚自己——正确认识自我2.不太完美的世界——辩证地认识社会3.跳起来摘苹果——合理的期望值4.一步一个脚印5.把握时间,计划生命6.懂得先后、轻重、缓急摆脱学习的噩梦——战胜学习挫折1.我真的比别人笨吗——正确归因2.工欲善其事,必先利其器——掌握有效的学习方法3.心比天高——正确评估,认清自我,一步步向目标迈进4.扬长避短——多角度自我评估,挖掘自己的金矿我也能有好人缘吗——摆脱人际交往的烦恼1.同学、朋友之间2.亲人之间3.师生之间4.人际交往的策略一览泥足深陷——走出情感旋涡1.早恋不是罪——如何对待早恋带来的挫折2.又怕又爱——我该如何与异性正确相处勇者无畏——做生活的强者1.给我一片安静的天空——当父母不和时2.为什么受伤的总是我——当父母离异时3.风雨同舟,共渡难关——当父母下岗时4.人定胜天——当灾难降临时四、行动起来吧——耐挫能力的自我培养什么是耐挫折能力以及影响耐挫能力的因素应对挫折的葵花宝典——培养耐挫能力DIY1.调整思路——形成对待挫折的正确态度2.首先别让自己受伤——运用合理的心理防御机制3.坏心情宜疏勿堵——进行合理的心理宣泄4.正确估计——合理调整期望水平5.迎难而上——积累挫折经验6.接受磨炼——养成坚强、乐观的意志品质和生活态度7.当局者迷,旁观者清——积极寻求社会支持五、心理测试心理承受力测试生活压力承受指数测试网络上瘾测试结束语

## &lt;&lt;阳光总在风雨后&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘一、走出挫折的迷雾 说起挫折，说起怎样应对挫折、战胜挫折，当然得先弄明白到底什么是挫折。

阳光总在风雨后，但并不是所有的坎坷、困难都可以笼统地被叫做挫折。

那么，首先就请大家跟着我，飞跃迷雾，拨开“挫折”神秘的面纱——万事岂能如意——人生挫折十有八九 亲爱的青少年朋友们，你们试着回想一下，在逢年过节给亲朋好友送上祝愿的时候，你们最常用的，甚至往往是脱口而出的一个词是什么？

对了，“万事如意”。

也就是事事顺心，做什么都不会遇到困难，一切都在意料当中。

祝愿当然是美好的，但美好的祝愿能不能成为现实却是一个问题。

事实上，中国人有句老话“人生不如意事十之八九”，困难挫折总是会与你们不期而遇的。

比如早起去上学，没想到路上遇到交通阻塞而迟到，被老师批评了一顿，这时可能会因为委屈而生气、懊恼；期末考试，尽管做了比较充分的准备成绩却不理想，这个时候也会觉得焦虑、失望、忧郁、担心、痛苦等等。

这些情绪反应的发生，也就是通常所说的遇到了挫折。

说到这儿，聪明的青少年朋友们一定已经发现了什么——没错，这里所说的挫折和日常生活中常常提到的困难，或者说“碰钉子”，还是有一些细微的差别的，也就是外部条件和内心反应之分。

下雨了，不能按原计划去郊游，挫折可以指“下雨了”这一外部条件，也可以指因为下雨而不能如期郊游产生的失望、难过等不愉快的感觉，内心的情绪反应。

心理学研究侧重的就是这第二个层面，把挫折定义为“个体在从事有目的的活动过程中遇到障碍或干扰，致使个体动机不能实现，需要不能满足时的情绪状态”，也就是由挫折情境引起的挫折感受，而不是那些挫折情境本身，更简单地说，就是不好的事情的发生所带来的坏心情。

大家可要记住了，本文探讨的挫折都是指的这个意思。

外部条件常常是不能左右的，比如生老病死、天灾人祸，但不能控制并不等于无法面对，我们的观点是：外部困境的出现不是问题的关键。

故事里，孙悟空、唐僧师徒四人要想取到西天真经，必须经历九九八十一关；现实中，每个人的学习、工作、生活之路也都很难一帆风顺。

既然人生不如意事十之八九，既然“是福不是祸，是祸躲不过”，那问题的关键就变成了：当困境障碍出现之后该怎么办呢？

在英雄小姐妹龙梅、玉荣当年放牧的乌兰察布盟草原，中日两国孩子人人负重20公斤，匆匆前进着。

他们的年龄在11~16岁之间。

根据指挥部的要求，至少要步行50公里路，而若按日本人的计划，则应步行100公里！说来也巧，就在中国孩子叫苦不迭之时，他们的背包带子纷纷断落。

产品质量差给他们偷懒制造了极好的借口，他们争先恐后地将背包扔进马车里，揉揉勒得酸痛的双肩，轻松得又说又笑起来。

可惜，有个漂亮女孩背的是军用迷彩包，带子结结实实，使她没有理由把包扔进马车……这位漂亮女孩刚走几里路就病倒了，蜷缩一团瑟瑟发抖，一见医生泪如滚珠。

于是，她被送回大本营，重新躺在席梦思床上，品尝着内蒙古奶茶的清香。

日本孩子也是孩子，也照样生病。

矮小的男孩子黑木雄介肚子疼，脸色苍白，汗如雨下。

中国领队发现后，让他放下包他不放，让他坐车更是不肯。

他说：“我是来锻炼的，当了逃兵是耻辱，怎么回去向教师和家长交代？

我能挺得住，我一定要走到底！”在医生的劝说下，他才在草地上仰面躺下，大口大口地喘息。

只过了一会儿，他又爬起来继续前进了……这可不是故事，它节选自一篇著名的报道《夏令营中的较量》，剪取了发生在1992年8月中日儿童草原探险夏令营中的几个镜头。

## <<阳光总在风雨后>>

在这次由77名日本孩子和30名中国孩子参与的夏令营中，中国孩子暴露出了许多令人吃惊的弱点。无论在意志品质、吃苦精神、环保意识，还是在生存能力方面都远远不如日本孩子，以至日本人临走时竟敢扔下这样的话：“你们的这代孩子不是我们的对手。

” 作为同龄人，不知道你们看过这些之后作何感想？

中国孩子在困境面前(何况还只是夏令营中的锻炼而已)真的就那么脆弱吗？

事隔十四年后的今天，相信你们一定不能认同。

但是按现代社会的标准，存在着这样一个严酷的事实，即现在相当多的独生子女带有非智力因素的缺陷。

P3-5

## <<阳光总在风雨后>>

### 编辑推荐

人生挫折十有八九，你害怕挫折吗？  
幻想、投射、补偿、转移……你会运用这些有效的心理防御机制吗？  
兵来将挡，水来土掩，你知道哪些应对挫折的办法？  
勇者无畏，你敢于做生活的强者吗？

…… 本书用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长！

《阳光少年心理成长之路》丛书就是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。

希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定…… 青少年朋友在阅读这套书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细水长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

<<阳光总在风雨后>>

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>