剧本

形式：采访式

开头：一个同学在冥思苦想一道数学题，然后他抓了抓头，一副非常恼怒地样子，把笔一摔，说：我不做了。这时，一名同学走进了镜头里，说到：同学别急，让我们帮你分析一下问题。

采访：Q1：为什么你会这么恼怒？

Q2：那你平时是怎么做来调节压力的呢？

（问问题的人）开始进行教育：好了同学，你这是心理上遇到了一些问题，大学生心理上产生挫折的原因：1.难以适应生活环境的转变

刚入学的大学生要顺利度过生活环境的转变期，2.学习紧张与竞争压力造成心理负担过重

4.理想、目标落空造成内心困惑

这种状态严重影响了他的学习。长此以往，这位同学必将彻底被毁掉。

需要解决问题的人：那么 如何解决呢：（第二个其他人）1.从容面对、快乐掌控  
面对挫折,不同的人有不同的态度.与其闪避、畏惧、排斥,不如迎面而上.面对不可拒绝的挫折,唯一可取的态度是从容面对,如果进而能够快乐地掌控挫折带来的烦恼,那么,一次“创伤”就会变为一颗宝贵的“珍珠”.“珍珠”是从愈合了的创伤之中升华出来的东西,它不仅可以有效地抚平伤痕,而且可以使我们珍视经验,减少错误.

二）适度宣泄、尽早摆脱  
面对挫折,有人惆怅悲观,把痛苦和沮丧埋在心里；有的人则选择倾诉——我赞成后者.如果心中苦闷,不妨找一两个亲近的人,把心里的话倾吐出来,这样,不健康的情绪就得到宣泄.宣泄是一种自我心理救护,它可以消除因挫折而带来的精神压力.

问第三个其他的人：还有 三）激励潜能、独立自救  
独立自救是生命中最闪光的品性,这已经被很多事例所证明.面对挫折的打击,有的人一蹶不振,有的人则激发潜能,自己拯救自己——前者没有看到自己的潜能,后者则充分地汲取了潜能的力量.

四】适当取舍、远离烦恼  
放弃是一种智慧和境界,但是,面对现实的种种,又有多少人能够做到这一点呢?很多人原本也曾从容、平和地生活着,可一旦被太多的和欲望牵扯,便烦恼丛生.有的时候,我们将奋斗的目标定得过高；有的时候,我们将奋斗的目标定得过多——这是我们遭受挫折的重要原因.无论是前者还是后者,都使我们深感心有余而力不足,最后都可能会导致迷失方向,走向绝望.  
聪明的办法是学会取舍,不必事事争第一,舍弃自己还不具备能力与条件的目标不是坏事,“塞翁失马,焉知非福”?只有在明白了自己一生何求之后,去明智地取舍,并学会放弃,才能摆脱无谓的烦恼,拥有自在的生活.