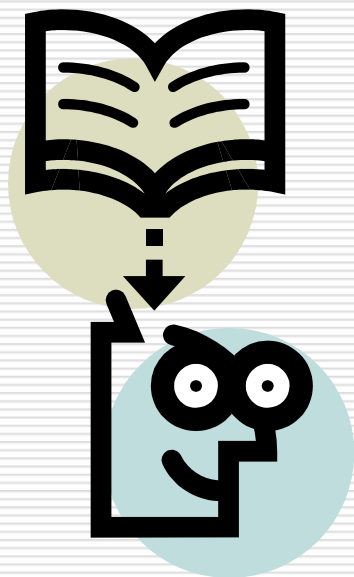


做生活的智者

——挫折与适应



心理学系 肖蓉

他们的选择，为什么？

黑龙江大三男生六级作弊被取消学位

“我是不对，但为什么不给我一个改过的机会？
我一生从未犯过错误，仅仅一次的错误，为什么
就不给我一个机会？”

广州某大二女生因考试作弊被取消学位

既然我拿不到学士学位，我就要争取拿到硕士学位！

以第一名的成绩考研成功
以专业课第一名的成绩考博成功
博士毕业成为大学教师

我们如何才能取得成功？

成功 = 智商 + 情商 + 逆商

success = IQ + EQ + AQ

- 逆商 (AQ, Adversity Quotient) 是用来表示挫折承受力的一种指标。
 - 它反映个体面对挫折，摆脱困境和超越困难的能力。决定了个体在深陷困境时是否有锲而不舍的勇气和毅力来达成目标。
-

一、什么是挫折

- 是个体在有目的的活动过程中遇到障碍或干扰，致使个人行为动机不能实现，个人需要不能满足时的情绪体验。





个人有哪些需要？

太多需要无法满足！ ...

事不如人意！ ...

自我实现的需要

自卑，学业，事业不顺...

挫折！

尊重的需要

人际冲突...

爱和归属的需要

家庭变故、失恋...

安全 的 需 要

遭遇意外、经济损失...

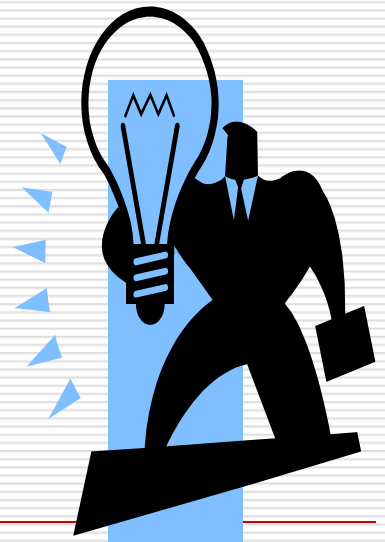
生 理 的 需 要

疾病...

人类的需要层次

二、挫折的不良反应

- 生理的反应：
- 心理（情绪）的反应： 焦虑、抑郁、愤怒
- 行为的反应： 攻击



攻击必然是挫折的结果

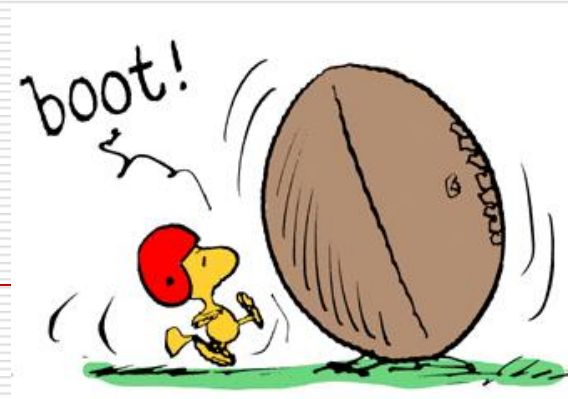
□ 消极的攻击：

- 攻击自我：生气，自责，自杀
- 攻击他人：采取暴力，报复他人

□ 积极的攻击

- 化悲痛为力量，将精力放在更具价值的目标上
- 执着追求，努力进取，不忘初心！

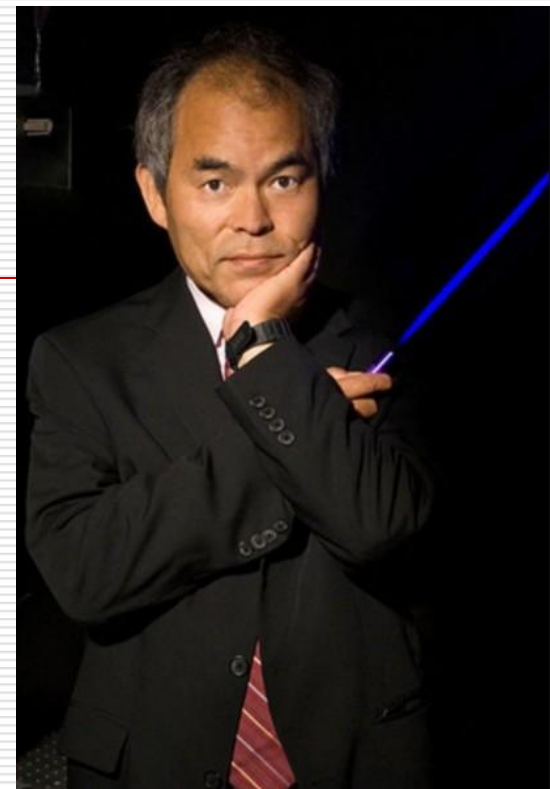
升华！



中村修二：获得诺贝尔奖的小人物

□ 发明高亮度蓝光LED获得2014年度诺贝尔物理学奖

- 出身普通渔民家庭，上了日本三流大学德岛大学；
- 1979年德岛大学毕业后进入妻子家乡德岛县的日亚化工。曾经的梦想是当一名快乐的奶爸。
- 在地下室做实验，职位只是一个技术员，研究条件简陋，设备需要自制，研究上的突破不被重视，被称为“吃白饭的”，气得发抖。”
- 1988年去美国学习一年，没有一点儿好的回忆。
- 1993年11月30日，蓝色发光二极管发布。获得的全部奖励是两万日元(约合人民币1141元)，海外同仁笑他“奴隶中村”。
- 1999年离开日亚，任美国加利福尼亚大学圣巴巴拉分校材料物性工学部教授



“愤怒是我全部的动因，如果没有憋着一肚子气，就不会成功。”

屠呦呦—与青蒿结缘 用中医药造福世界

- 屠呦呦从文献研究入手，**编撰了载有640种药物的《疟疾单秘验方集》，并先后进行300余次筛选实验**
- 在古籍《肘后备急方》记载的“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之”中得到灵感，开始了对青蒿素的日夜研究。
- **历经380多次失败**，利用现代医学和方法进行分析研究、不断改进提取方法，终于在1972年获得青蒿抗疟发掘成功。

2015年10月，屠呦呦
因发现了青蒿素获得诺
贝尔生理学或医学奖。



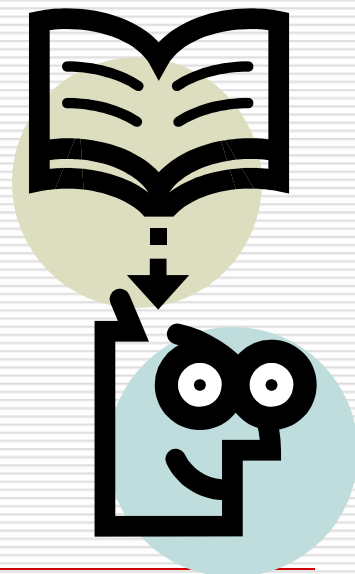
俞敏洪—人生来就是要受苦的

- 新东方教育集团创始人
- 英语教学与管理专家。



三、学会适应 - 在挫折中成长

- （一）避免适应性偏见
- （二）调整对挫折的认知
- （三）培养乐观的态度
- （四）提高挫折耐受能力



问题

- A1: 假如说你现在的生活一切正常, 那么你觉得你自己现在有多幸福?
- A2: 假如说你隔壁的邻居去年买彩票中了100万人民币。请你想像一下, 你的邻居觉得他现在有多幸福?
- A3: 假如住在你家隔壁的邻居去年不幸遭遇了车祸, 造成下肢瘫痪, 现在并没有太多的好转。请你想像一下, 你的这个邻居觉得他现在有多幸福?

非常不幸福

非常幸福

1

2

3

4

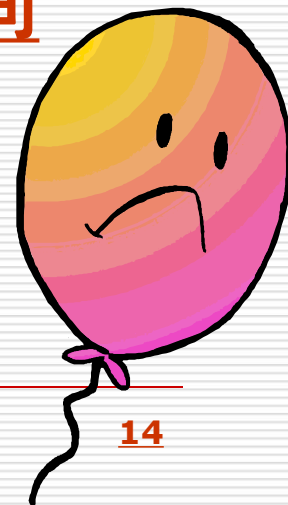
5

心理学家的调查

- 调查随机选取的人其幸福程度是3.8分左右
- 调查22位在一年内因购买彩票中了大奖的人（中奖金额从50万美元到500万美元不等）。其幸福程度和随意选取的人几乎相同，约3.8分。
- 调查了一些遭遇车祸并因此瘫痪的人，平均来讲他们的幸福程度在3.0分左右。

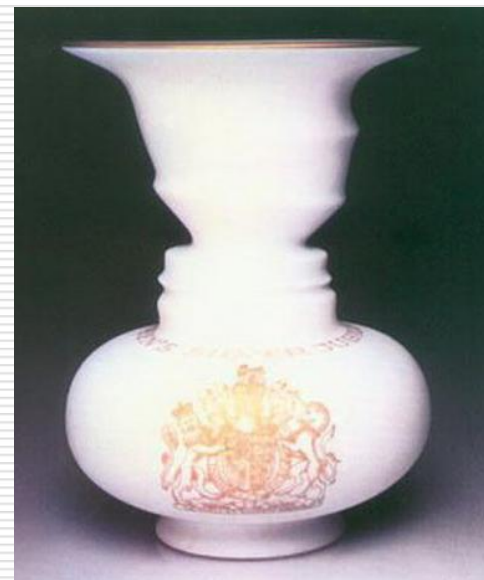
(一) 避免适应性偏见

- 适应性：是指人们对外界环境的刺激反应逐渐减弱的现象。
- 适应性偏见：是指人们常常低估了自己的适应能力，从而高估某些事情在一段时间之后对自己的影响。



（二）调整对挫折的认知

- 1、挫折的客观性
- 2、挫折的差异性
- 3、挫折的二重性



1、挫折的客观性

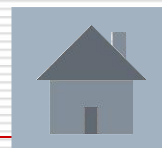
大学生挫折状况调查 有很多和你同病相怜的人!

类型	大一	大二	大三	大四
学习困难	51.7	64.9	45.5	28.6
经济拮据	33.6	43.2	36.4	38
人际关系障碍	48.3	62.2	27.3	42.9
性格缺陷	32.8	32.4	18.2	14.3
情感缺乏	37.1	30	36.4	42.9
理想与现实冲突	44.8	46	63.6	52

2、挫折的差异性

产生挫折感的个人因素

- ❑ 自我形象评价偏差
- ❑ 动机冲突
- ❑ 个体抱负水平过高
- ❑ 认知上的偏差



3、挫折的二重性

- ❑ 吃一堑，长一智
 - ❑ 失败是成功之母
 - ❑ 对于强者它可以成为垫脚石，让人站得更高；
 - ❑ 对于弱者它可以成为绊脚石，使人一蹶不振。
- 巴尔扎克



巴顿将军：衡量一个人的成功标志，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力！

（三）培养乐观的态度

- 挫折与“幸福感”
- 学会乐观
 - 乐观待己
 - 看到自己的优势与优点
 - 乐观处事
 - 塞翁失马，焉知非福
 - 对失败和挫折的乐观归因



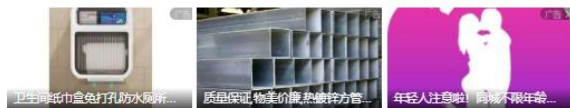
2022年最励志的女生

单亲妈妈送外卖，网友：“不敢看她亮晶晶的眼睛”，当地妇联回应



北青网 关注

2022-09-21 10:07 · 来自北京



“好难过。不敢看她亮晶晶的眼睛”

近日，一名外卖女骑手的采访视频引发广泛关注

视频中的她年仅21岁是一名单亲妈妈

面对对话者她落落大方说起自己的生活始终坚强乐观眼睛亮晶晶的



看到自己的优势与优点

- ☐ 我很丑，但我很温柔；
- ☐ 我个矮，但我很灵活；
- ☐ 我嘴笨，但我手很巧；
- ☐ 我很胖，但我很善良；
- ☐ 我人穷，但我志不短；
- ☐ 我学习不好，但我人缘好；
- ☐ 我数学不好，但我文采好；
- ☐ 我不善言辞，但我善于倾听；
- ☐ 我默默无闻，但我.....



对失败和挫折的乐观归因

- 失败和挫折是暂时的
- 失败和挫折是特定情况下发生的
- 失败和挫折是外在原因所导致，而非个人因素

怀抱希望！

悲观

- ✎ 我的成绩总是很糟糕
- ✎ 我的宿友很差劲
- ✎ 我再也不相信爱情了
- ✎ 所有的老师都不公平
- ✎ 大家都不喜欢我
- ✎ 我缺乏安全感

乐观

- ✎ 我这次成绩没考好
- ✎ 宿友现在情绪不好
- ✎ 这个人不值得我付出感情
- ✎ 张老师很不公平
- ✎ 他很讨厌我
- ✎ 我生活的环境不能提供安全感



（四）提高挫折耐受能力

- 1、良好的生理状况
- 2、丰富生活经历
- 3、积极的个性特征
- 4、学会忍耐
- 5、促进心理平衡的好习惯
- 6、寻求社会支持
 - 学会求助
 - 多与人交往，多参与集体生活



学会忍耐—尚忍（韧）

忍受挫折的考验
- 延迟满足

- 中国人的尚忍
- 君子能忍人之所不能忍

你是一个善于忍耐的人吗？

- 天将降大任于斯人也，必先苦其心志
- 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来
- 吃得苦中苦，方为人上人
- 忍一时风平浪静，退一步海阔天空
- 知足者常乐，能忍者自安
- 忍得一时之气，免得百日之忧
- 君子报仇，十年不晚
- 小不忍则乱大谋
- 识时务者为俊杰，大丈夫能屈能伸
- 留得青山在，不怕没柴烧
- 风水轮流转，明年到我家
- 塞翁失马，焉知非福



促进心理平衡的好习惯

- ☐ 1、对自己不过分苛求。
- ☐ 2、不要强求别人
- ☐ 3、疏导自己的愤怒情绪。
- ☐ 4、偶然也可屈服。
- ☐ 5、暂时逃避
- ☐ 6、找人倾诉烦恼
- ☐ 7、为别人做些事
- ☐ 8、在一个时间内只做一件事
- ☐ 9、不要处处与人竞争
- ☐ 10、对人表示善意
- ☐ 11、适当的娱乐





感恩挫折，笑对人生！

世界以痛吻我，我要报之以歌。

泰戈尔《飞鸟集》