

# 《挫折与人生》

## 图书基本信息

书名：《挫折与人生》

13位ISBN编号：9787308024860

10位ISBN编号：7308024865

出版时间：1900-01-01

出版社：浙江大学出版社

作者：黄学规

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《挫折与人生》

## 内容概要

人生在世，不可能事事顺利，所谓心想事成是一种祝愿，如果真的心想事成，人们也就不必做这样的祝福了。人从一出生，就进入了这样一所大学，它的名字或可称之为挫折大学。也许你会说挫折大学是一所无人所报考的大学。但从这里毕业的人，大抵是善于战胜挫折的强者。

# 《挫折与人生》

## 作者简介

黄学规，1940年生。现任全国中华教育艺术研究会理事、中国美学学会美育研究会会员、浙江省高校心理健康教育研究会副理事长、浙江财经学院教授和挫折心理学研究所所长。主编专著3部，撰写论文70多篇，其中《谈挫折教育》、《道德教育改革初探与思考》、《审美教育与人生》等15篇（部）论著获省级、国家级和国际优秀论著奖。1994年荣获中华教育艺术研究会、华夏教育艺术研究院、羲黄文化研究院授予的“铸魂创新奖”。1997年荣获浙江省委宣传部、浙江省委教育工委、浙江省教育委员会授予的全省高校优秀教师称号。1998年荣获香港中国国际交流出版社颁发的国际优秀教育论文奖。2000年荣获全国中华教育艺术研究会授予的最高奖项“铸魂金杯奖”。

# 《挫折与人生》

## 书籍目录

第一章 挫折教育：人生的重要课题第一节 现代人面临激烈的生活挑战第二节 青少年需要挫折教育第三节 铸造新型的新世纪人才第四节 国内外学者对挫折理论的探索第五节 挫折教育的任务第二章 挫折是生活的组成部分第一节 挫折概述第二节 人生与环境第三节 人的一生各个时期都有挫折第四节 从小就要主动接受挫折的锻炼第五节 人人都要善待受挫者第三章 挫折的两重性第一节 挫折的消极效应和积极效应第二节 正确归因和总结教训第三节 挫折是人生的训练场第四节 挫折是成功的导航灯第五节 挫折是特殊的清醒剂第六节 挫折是砺志的推动力第四章 任何挫折都有转机第一节 祸福相倚的启示第二节 信心是转化挫折的桥梁第三节 行动是走向成功的基石第四节 利用挫折，找到属于自己的成功第五节 抗挫应变，变革创新第五章 面对挫折的心理调节第一节 完善自我意识第二节 调整认知方式第三节 疏导不良情绪第四节 运用心理防御第六章 勇于战胜挫折第一节 理想和目标是战胜挫折的驱动力第二节 人生观对心理和行为的影响第三节 意志的特征和作用第四节 人格的巨大能量第五节 百折不回，夺取人生最后的成功调查报告大学生Sci-90评定结果分析大学生挫折承受力状况调查大学生挫折教育的现实需要及其对策附录新时代青年如何面对挫折生命之歌青年的良师益友主要参考文献后记

# 《挫折与人生》

## 章节摘录

原上海大众汽车公司总经理方宏，在事业上获得成功，随之肩上的压力也越来越大。他对已经变化了的社会状态不能适应，备受忧郁的折磨，形成了严重的心理挫折感。他艰难地追求完美，同时，压在心头的包袱也越来越沉重。在激烈而残酷的市场竞争中，终于因承受不了心理重荷而自杀。日本社会活动家、思想家池田大作说：“今天是一个人们为了生存而疲于奔命的时代，人的肉体、精神以及社会，均处于紧张状态，可以说一切都受到紧张的威胁。”（《池田大作思想小品》，第105页）企业家对于这种紧张的威胁，感受更深，因为他们处于社会竞争的风口浪尖。竞争意味着优胜劣汰，这给企业家带来了沉重的心理负荷。许多企业家常有一种风云突变、朝不保夕的危机感。面对自己已经拥有的成功，他们变得优柔寡断。他们担心失败，缺乏安全感，总感到自己像在赌博，常要冒险，乃至孤注一掷。有的企业家常觉得自己如履薄冰，缺乏自信。还有不少企业家常做紧张、害怕的梦，如梦到企业破产、陷入困境、面临深渊、攀登悬崖，或自己如置身于波涛汹涌的大海中的一叶小舟。国内外教育工作者已经重视了对企业家进行心理素质的培训。马建青经过调查指出，53%的企业家存在轻度以上的心理健康问题。青年企业家心理素质的现状，需要予以重视。对他们不仅要加强政治、经济、管理知识的培训，也要加强心理素质的培训。心理训练课程应成为跨世纪企业家的必修课。（见马建青：《论青年企业家的心理素质及其优化对策》。 日一本富士山下有一所举世无双的学校，专门招收受挫的企业人才。校旗上有一只象征力量的黑鹰，其座右铭是：100升汗水和眼泪。这所学校帮助受挫的企业家培养坚忍强韧的挫折耐性。……

# 《挫折与人生》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)