

《教师心理健康研究》：微笑着面对挫折 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E5\\_c38\\_60831.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_95_99_E5_B8_88_E5_c38_60831.htm) 经过两个多学期的心理健康自我教育，我的心理健康水平大大提高了。特别值得一提的是，当各方面的压力和挫折向我袭来时，我学会了如何减轻心理压力，如何排解不良情绪，如何微笑着面对这一切。因为我知道，太阳每天都是新的，生活每天都是新的，一切挫折和不幸都会成为历史。我学校里有一位同事，年龄与我相仿，是与我同时分配来这里工作的。可是命运对我们却很不公平，老天爷好像对她格外恩宠，她人长得比我漂亮，性格比我活泼好动，唱歌跳舞样样都会，领导、同事都非常喜欢她，也非常欣赏她，只要一有出头露面的锻炼机会，总是第一个派她去参加。而她呢，又特别有本事，每次参赛总能拿点奖项回来。她很快就崭露头角。与她相比，我就像一只丑小鸭，几年下来也没有多大的进展。面对这些，我心里老大的不高兴，老大的不服气。我想，人都是势利眼，以貌取人，喜欢“锦上添花”，不愿“雪中送炭”，假如也给我那么多的锻炼机会，也许我也能得奖呢！于是我越想越不服气，越想越恼火，越想越觉得不公平，我在人前背后不断地诋毁她，故意传播她的一些短处。我有时在幻想：“要是我也能……，那该多好！可是……”我就照着这样的思路想着，想着，于是陷入了苦恼和愤怒的泥淖中不能自拔。这种负性情绪让我痛苦不堪，我觉得学校里的一切一切变得一点儿也不美好。参加教师心理健康自我教育课题活动以后，我对这一长期困扰自己的负性情绪进行了自我反省和调控。首先我

平心静气地挖掘出自己性格上的缺陷——自卑和嫉妒，然后用在心理健康辅导中所学的知识去分析造成不良情绪的缘由，我正视现实，接受现实，我用旁观者的眼光将自己与她作了一个比较。我承认我俩之间存在着差距：在音乐方面她有自己的天赋和特长，我是望尘莫及的；她对待工作认真负责，勤奋肯下功夫，她取得今天的成绩与她平时的努力是分不开的；她性格开朗，为人随和，确实存在可爱之处，难怪大家都喜欢她。其实自己内心深处也是佩服她、喜欢她的，只是嫉妒心、虚荣心蒙住了我的双眼。这样一想，我就轻松了不少。然后，我在与她的不断接触中，要求自己在心理上接受她，悦纳她，忽略她的弱点，关注她的优点。这样一来，我对她不再怀有敌意，慢慢地成了无话不谈的好朋友。我想，同样是这位同事，我以前那么讨厌她，现在能够这么坦然地接受和悦纳她，主要是因为 I 正视了现实，承认了差距，找到了自己的不足。以前我是作茧自缚，现在通过树立合理认知，通过自我调节冲破了这个“心茧”，摆脱了无谓的烦恼。这是我在心理健康教育中的“首战告捷”。第二次遇到挫折是今年暑假进城考试失败，我试着换个角度看问题，来拯救自己的灵魂。当时我鼓起勇气参加进城考试，可是几个回合下来就失败了。于是我愤愤然，埋怨这世道不好，这社会不公正，专为那些有“来头”的人提供方便，真可谓是“干得好，不如路子好”。我猜想，考试不过是一种虚设的形式而已，用来哄骗我们这些老实巴脚的乡下人，可能进城人员早就内定了。像我这种老实人，还是窝在乡下教书吧，咱就这块料，别奢望有奇迹发生啦！……种种不满、抱怨、悲观、气愤的不良情绪一股脑儿向我袭来，我心情糟透了。后

来，我猛然想起，在心理辅导课上方老师说过，遇到类似竞争失败的负性事件，怨天尤人没有用，攻击性渲泄更没有用，还可能引起更大的矛盾，付出更大的代价，而且对自己的心理健康绝对有害。重要的是承认差距，接受现实，换个角度想一想。方老师还讲了一个故事：有两个人同样面对半杯美酒，一个人欣喜地说：“还有半杯呢！”另一个人愁眉苦脸地说“只剩半杯啦！”同样的一个刺激情境，可以产生一个悲观主义者，也可以产生一个乐观主义者，就看你怎么看待这一情境。也就是说，你看到你所拥有的，与看到你所失去的，所产生的内心体验是截然不同的。我们的情感体验并不完全取决于事物本身，而是取决于我们怎么去看待它。换个角度看问题，或从多个角度看问题，我们就会产生积极乐观的情绪情感，运用片面的、极端的、患得患失的目光看待事物，就会产生各种不良的情绪，而这种不良情绪对解决问题毫无用处，只能是自己糟践自己。于是我开始有意识地从不同的角度看失败：人家那么多人连参加进城考试的资格都没有，而我却参加了，这是应该庆幸的；考试考不好，是因为自己预先准备不充分，考卷上有些内容我是一筹莫展，答题时完全是在瞎蒙，碰运气，当然考不好，这并不是不公平所致；今年虽然竞争失败了，也不是一无所获，起码知道了进城考试的程序，也了解了考试的题型，明年若再参加竞争，可以打一个有准备之战；即使明年还考不上，那又有什么了不起呢，这里的同事关系好，工作压力可能比城里学校稍稍小一点，别人还羡慕我能在这个经济较发达的乡镇中心小学工作呢！这么一想，我突然觉得如释重负，心平气和地坦然度过暑假，然后又满腔热情地投入工作。心理健康自我教

育不仅使我顺利地解决了自己的心理问题，而且还使我不知不觉地具备了帮助别人的能力。新学期开始，一位原先在中心小学任教的朋友，这次被调到下面的完全小学。她认为这事让她相当没面子，是领导故意刁难她，为什么中心小学这么多年轻教师，偏偏同她过不去，是因为她不会说好话还是因为她不去送礼？她说她宁愿不教书，也不愿意受这窝囊气。总之，她对我倾诉了一大堆，无奈和悲苦之情溢于言表。我静静地做她的听众，等她唠叨完了，就用心理学的知识耐心地开导她，还列举周围一些人身处逆境自强不息最后终于发光发亮的例子。我劝她凡事换个角度想一想，“塞翁失马，焉知非福”？在我的开导下，这个朋友心平气和地接受了现实，到完全小学上班去了。事后我打电话询问她心情如何，她说她已经能坦然面对，情绪也基本稳定了。这也许就是心理辅导中讲的“社会支持”起了作用吧！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)