# 2020年中考写作素材积累：正视挫折

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2023-11-24

*挫折是指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的阻碍，使其需要或动机不能得到满足的情况。下面是小编整理的正视挫折，欢迎大家阅读!　　>【正视挫折】　　挫折包括三个方面的涵义：　　一是挫折情境，即指对人们的有动机、目的的活动造...*

　　挫折是指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的阻碍，使其需要或动机不能得到满足的情况。下面是小编整理的正视挫折，欢迎大家阅读!

　　>【正视挫折】

　　挫折包括三个方面的涵义：

　　一是挫折情境，即指对人们的有动机、目的的活动造成的内外障碍或干扰的情境状态或条件，构成刺激情境的可能是人或物，也可能是各种自然、社会环境;

　　二是挫折认知，即指对挫折情境的知觉、认识和评价;

　　三是挫折反应，即指个体在挫折情境下所产生的烦恼、困惑、焦虑、愤怒等负面情绪交织而成的心理感受，即挫折感。其中，挫折认知是核心因素，挫折反应的性质及程度，主要取决于挫折认知。

　　一般来说，挫折情境越严重，挫折反应就越强烈;反之，挫折反应就轻微。但是，只有当挫折情境被主体所感知时，才会在个体心理上产生挫折反应。如果出现了挫折情境，而个体没有意识到，或者虽然意识到了但并不认为很严重，那么，也不会产生挫折反应，或者只产生轻微的挫折反应。因此，挫折反应的性质、程度主要取决于个体对挫折情境的认知。

　　挫折反应和感受是形成挫折的重要方面，个体受挫与否，是由当事人对自己的动机、目标与结果之间关系的认识、评价和感受来判断的。对某人构成挫折的情境和事件，对另一人不一定构成挫折，这就是个体感受的差异。正如巴尔扎克所说：“世上的事情，永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才来说是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于弱者是一个万丈深渊。”

　　>【挫折的介绍】

　　探源：

　　1.指失利;挫败。《后汉书·冯异传》：“北地营保按兵观望，今偏城获全，虏兵挫折。”

　　2.亦作“锉折”。《元史·盖苗传》：“虽经锉折，无少回挠。”

　　阐释

　　1. 失利，失败困难。

　　汉 桓宽《盐铁论·诛秦》：“控弦之民，旃裘之长，莫不沮胆，挫折远遁。”《东观汉记·耿弇传》：“凡所平郡四十六，屠城三百，未尝挫折。” 宋 杨万里《张魏公传》：“元祐至隆兴 初，首荐论事切直、挫折不挠者数十人。” 《东周列国志》第三回：“却说犬戎自到镐京扰乱一番，识熟了中国的道路，虽则被诸侯驱逐出城，其锋未曾挫折，又自谓劳而无功，心怀怨恨。遂大起戎兵，侵占周疆，岐、丰之地，半为戎有。”邹韬奋《不相干的帽子》：“我认为挫折磨难是锻炼意志增加能力的好机会。”

　　2. 折断，摧折，损伤。

　　明 康海《香罗带·离思》套曲：“便做挫折金针，也解不得我愁肠千万结。”《杨家将》第三十回：“被吾打破三阵，已挫折其锐气矣!” 茅盾《子夜》十七：“在公债方面，他们尚未挫折锐气。”

　　3. 屈服。

　　唐 刘餗《隋唐嘉话》卷下：“ 徐大理有功，每见武后将杀人，必据法廷争……终不挫折。”

　　4. 凌辱。

　　汉 荀悦《汉纪·文帝纪上》：“古者大臣……有大罪北面跪而自裁，上不使人挫折而刑之。”《西游记》第五五回：“却怎么今日把你这般挫折?”《红楼梦》第八十回：“秋菱正因金桂近日每每的挫折他，不知何意，百般竭力挽回。”

　　定义

　　一个人，总有一定的目标，也许，这一辈子都在为实现这一目标而奔跑着。可是，奔跑的路并不平坦，即使是期望很平静的生活，有时还会让你摔跤，摔得很痛，或许还会受伤——这，就是挫折。

　　>【挫折的名言】

　　1、卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不饶。——贝多芬

　　2、每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子。——爱默生

　　3、我以为挫折、磨难是锻炼意志、增强能力的好机会。——邹韬奋

　　4、斗争是掌握本领的学校，挫折是通向真理的桥梁。——歌德

　　5、以勇敢的胸膛面对逆境。——贺拉斯

　　6、一切幸福都并非没有烦恼，而一切逆境也绝非没有希望。——培根

　　7、困难是欺软怕硬的。你越畏惧它，它愈威吓你。你愈不将它放在眼里，它愈对你表示恭顺。——宣永光

　　8、无论何时，不管怎样，我也绝不允许自己有一点点心丧气。--爱迪生

　　9、在一个崇高的目标支持下，不停地工作，即使慢，也一定会获得成功。--爱因斯坦

　　10、壮志与毅力是事业的双翼--歌德大自然既然在人间造成不同程度的强弱，也常用破釜沉舟的斗争，使弱者不亚于强者。--孟德斯鸠

　　11、卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。--贝多芬

　　12、任何高处，未有人间所不能达者。然而欲达目的，则不可不以决心和自信为之。--安徒生

　　13、顽强的毅力改变可以征服世界上任何一座高峰。--狄更斯

　　14、艺术的大道上荆棘丛生，这也是好事，常人都望而生畏，只有意志坚强的人例外。--雨果

　　15、朝着一定目标走去是“志”，一鼓作气中途绝不停止是“气”，两者合起来就是“志气”。一切事业的成败都取决于此。--卡耐基

　　16、只有永远躺在泥坑里的人，才不会再掉进坑里。——黑格尔

　　17、短时期的挫折比短时间的成功好。——毕达哥拉斯

　　18、故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。——《孟子》

　　19、卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不饶。——贝多芬

　　20、失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值，只有在我知道一切做不好的方法以后，我才能知道做好一件工作的方法是什么。——爱迪生

　　21、一个人在科学探索的道路上，走过弯路，犯过错误，并不是坏事，更不是什么耻辱，要在实践中勇于承认和改正错误。——爱因斯坦

　　22、千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。——郑板桥

　　23、患难困苦，是磨炼人格之最高学校。——梁启超

　　24、“不耻最后”。即使慢，弛而不息，纵会落后，纵会失败，但一定可以达到他所向的目标。——鲁迅

　　25、给孩子多多提供尝试机会也是实施挫折教育的有机组成部分。孩子一旦被剥夺了尝试的机会，也就等于被剥夺了犯错误和改正错误的机会，因此也不可能迈向成功之路。——舒马赫

　　26、苦难是人生的老师，通过苦难，走向欢乐。——贝多芬

　　27、一个人总是有些拂逆的遭遇才好，不然是会不知不觉地消沉下去的，人只怕自己倒，别人骂不倒。——郭沫若

　　28、人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。——奥斯特洛夫斯基

　　29、种子不落在肥土而落在瓦砾中，有生命力的种子决不会悲观和叹气，因为有了阻力才有磨炼。——夏衍

　　30、即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。——张海迪

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找