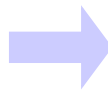


## 課外看世界·正確對待失敗與挫折

人們無論在學習、工作中，還是在生活中，都不可能是一帆風順的。那人們應該怎樣正確地對待失敗與挫折，幫助自己快速找到解決問題的方法，從而走出陰霾呢？



### 一、坦然接受與面對

想看到山頂的美景，就必須沿着階梯一步一步往上爬；想要獲得比賽的勝利，就必須超越一個一個的對手。失敗與挫折是人們需要戰勝的對手，是達成目標之前必須闖過的關卡，也是人們通往成功的階梯。因此，人們遇到挫折時，應該坦然接受並積極面對，無需為此感到沮喪。

### 二、冷靜分析原因、虛心聆聽意見

坦然接受了失敗與挫折，那麼接下來就是要找出失敗、遭遇挫折的原因。大家在分析原因時，可從自身做法、周邊環境、條件等方面入手。大家注意，分析原因時一定要冷靜和客觀，以免出錯。

俗語說：「當局者迷，旁觀者清。」若無法自行找出失敗的原因，大家可以虛心地向家長、老師、同學或朋友請教，聆聽他們的分析與意見，以便更快找到問題的關鍵。

### 三、針對分析結果，制定解決方案

了解了失敗和遭遇挫折的原因後，大家應該針對該原因制定解決方案。比方說，考試失誤是因為部分知識掌握不牢固，大家可以嘗試以下解決方案：一是製作溫習筆記，將自己常犯的錯誤記錄下來，以此提醒自己不要再犯錯；二是通過多溫習和練習的方式，鞏固對相關知識點的理解及運用，突破弱點，從而提升考試成績。