

浅析对大学生开展挫折教育的原因及其对策

胡 涛

(四川文理学院 外语系,四川 达州 635000)

【摘要】大学生在成长过程中接受挫折教育不足,导致他们承受挫折的能力普遍较低。高校挫折教育的实施,将有利于大学生对挫折的正确认知,激发学生自我心理保健;有利于大学生增强对挫折的排解能力,进一步提高心理承受能力,为大学生健康成长保驾护航。

【关键词】挫折教育;大学生;抗挫能力

【中图分类号】G641 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2011)03-0145-03

社会的繁荣发展和信息时代的到来为大学生的成才和发展提供了较优越的物质生活和丰富多彩的精神生活。但同时,社会对于大学生的要求也更高了,不仅要求大学生拥有较强的专业知识,还要求大学生拥有良好的心理素质。然而,在大学的校园里,大学生面对学习、生活和工作等方面的挫折具有越来越低的承受能力,由此引起心理调节障碍甚至心理障碍的机率也相应增加。如何通过挫折教育,帮助大学生疏导心理问题,提高心理素质,正确看待挫折、走出挫折、从内心激发出前进的动力,提高承受心理压力和处理心理危机的能力是一件急需解决的事情。

1 挫折及挫折教育

1.1 关于挫折

古书中“挫折”一词并未带有心理学色彩,是用来对事件的描述,其为“失利”、“挫败”等意。现代心理学书本中关于挫折的定义各有不同,有的书中将挫折定义为个体从事有目的的活动受到阻碍或干扰,以致其动机不能得到满足时产生的情绪状态^[1];有的定义为一切能够引起人们精神紧张,造成疲劳过度和心理变化的刺激性生活事件^[2];还有的认为挫折在心理学上有两种涵义:其一,指对个体动机性行为造成障碍或干扰的外在刺激情境;其二,指个体在挫折情境下所产生的烦恼、焦虑、困惑、愤怒等各种负面情绪所交织而成的心理感受。两种涵义合在一起看,前者是刺激,后者是反应。心理学家们所要研究的,也就是在挫折情境之下,分析个体因情境对其行为阻碍作用而产生的挫折感^[3]。归纳不同定义得出,挫折由挫折情境、挫折认知、挫折反应三因素组成,其中挫折认知是最关键的因素。一般来说,当挫折认知一定时挫折反应与挫折情境成正比;当挫折情境一定时挫折反应与挫折认知成反比,挫折认知能力强,产生的挫折反应弱,反之亦然。所以,对挫

折认知的教育是降低挫折感的重要且关键的方法,因为挫折情境无法预知,千变万化。

1.2 挫折教育

当我们身边出现越来越多心理脆弱,不敢面对困难和失败的大学生时,挫折教育也随之成为了最时髦的心理教育词汇之一。所谓挫折教育,也就是针对学生实际情况,有意识地利用或创设情境,对学生的各种挫折加以引导,让学生在外界帮助下通过自身努力,克服挫折,锻炼心理承受能力,增强自尊心和自信心的教育。

挫折教育的思想自古有之。孟子在《生于忧患,死于安乐》一文中写道:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能”。这句话表述了挫折对人成长、成才的促进作用,挫折可以磨炼人的意志,增强应对困难的能力。同时也可看出,抗挫能力不是与生俱来的,是在后天成长过程中形成的。

2 大学生挫折感现状

东北林业大学一项针对大学生遭遇挫折频率及强度的调查显示,约85%的学生有时会遇到挫折,有13.56%的学生遇到挫折时会有较强的挫折感^[4]。有调查发现,大学生中大约有12.5%的人有过自杀意念,这其中的绝大部分人都是因为受到各种挫折而产生的这种意念^[5]。而一项对我国1305名在校大学生的心理调查表明,超过三成的在校大学生曾经遭遇无法克服的困难,另有超过二成的大学生可能遭遇无法克服的困难,确信自己不曾遭遇过无法克服困难的大学生不到四成^[6]。对这些调查结果分析,不难得出,大学生处理挫折的能力较低,易产生挫折感,且化解挫折感的能力也较低,当遇到挫折后,较长一段时间处于颓废、偏激等挫折情绪中,对自身的成长产生不利。个别的大学生,由于长期处于挫折

收稿日期:2011-07-12

作者简介:胡 涛(1980-),女,四川眉山人,助教,理学硕士,主要从事大学生思想政治教育和心理健康教育工作。

感中,挫折情绪没有得到排解,最终引发心理疾病或自杀的事件也屡有出现。有研究资料表明,在高校自杀率统计中,大学生高于一般青年,重点大学高于一般大学^[7]。

3 剖析大学生抗挫能力较低的原因

3.1 家庭教育中挫折教育的缺乏

家庭是孩子的第一课堂,父母是孩子的第一任老师,家庭和父母对孩子的教育是极其重要的。在我国的传统家庭教育中,家长对孩子的关心、照顾,更多的集中在孩子的生活、学习、身体健康及兴趣爱好上,而较少从孩子出生后就关注孩子的心理需求,让孩子的心理处在健康发展轨道上,也更有家长主动去了解孩子的心理成长需求及怎样培养孩子健康的心理。这使得很多家长对“挫折教育”一说闻所未闻,更别说从小对孩子进行挫折教育。加之,现在的大学生大多从小在父母、长辈们的百般呵护下成长,由于父母、长辈缺少挫折教育的意识,将本应由孩子自己完成的份内事情也尽量地替孩子完成,没有让孩子得到基本的成长锻炼,亦剥夺了孩子在生活琐事中经受挫折的机会。因此,现在的大学生成长过程中几乎没有从家庭教育中得到应有的挫折教育。

3.2 大学教育中挫折教育的不足

大学生入学前挫折教育的缺少,导致高校教育承担了更重的挫折教育任务,而大部分高校在这方面的教学实力还不足。首先,师资力量不够。专职心理健康教师较少,往往只能根据心理普查的结果,个别地、重点地对学生心理进行干预,范围较小。思想政治辅导员队伍人数少,任务重,一名学生思想政治辅导员要管理几百名学生,而且还要承担学校相关部门安排的一系列事务性工作,承担教学和科研任务,使得辅导员难以有充分的时间来对几百名学生做深入细致的思想工作,只能是针对个别问题突出的学生加以辅导。从专业教师队伍来看,大部分教师把全部的心思放在提高教学效果上,较少有意识在传授专业知识的同时对学生进行心理上、思想上的教育和引导。其次,心理咨询机制不健全。学校虽然设有心理健康咨询室、心理咨询热线、邮箱等,但主动来寻求心理帮助的学生不多,一是因为大多心理处于亚健康的同学的主动求助意识较弱,对事情的态度也较消极;二是因为心理咨询的前期宣传、引导工作做得不够。所以,通过心理咨询只能解决一小部分人的问题。再次,教学资源缺乏。学校缺少针对大学生的挫折感现状进行教育的课本、教育片等,也很少将系统的挫折

教育纳入心理健康教育的课程。

3.3 大学生理想世界与现实世界的不一致性

大学生是充满青春活力的一族,他们心中怀揣理想,对自己有着强烈自信,成就欲望强。他们从小到大所处的环境主要是相对简单的学校环境和家庭环境,心中构建的“社会”主要来自于书本、网络、电视、家庭及学校等,所以,他们心中的社会总的来说是一个较为理想的世界。由于他们对现实社会接触的机会很少,他们对于社会、对于自我的认识都不可避免的脱离实际,对社会、自我的评价的较之客观来说是理想化的,当这种脱离客观的评价遇到现实社会的客观状况时,难免会产生“不适应”。理想世界与现实世界的差距越大,不适应状况可能越强;反之,可能越弱。

3.4 大学生缺少对自身进行挫折教育的意识和行动

当今的大学生出生于80年代末和90年代初,成长于我国经济高速发展时期,生活条件较优越,遇到挫折的机会少,他们往往认为挫折不会发生在自己身上。因此,当挫折实际到来时,他们对挫折缺乏基本的心理准备和正确的思想认识,面对挫折不知所措,从而引发了不良的心理和生理反应,产生了各种心理问题。部分大学生面临挫折时,往往把问题归结于自己不能掌控的客观原因,如运气、他人、社会等,或归结于自身能力不行,对自身能力产生怀疑,却鲜有大学生把原因归结于挫折教育的缺乏。有部分大学生虽然拥有提高自身抗挫能力的意识,但由于缺乏自信、胆小、害怕失败等原因,不能将意识转化为行动,去寻求接受挫折教育的机会,去勇敢地在挫折中成长。

4 提高大学生抗挫能力的对策

4.1 挫折教育应从小抓起

大学生抗挫折能力低或存在其他的心理问题,并不是到了大学后才产生的。从大一新生的心理普查结果和大学生心理咨询内容来看,很多大学生的心理问题可以追溯到中小学时期,有的甚至可以追溯到婴幼儿时期。所以,要从根源提高大学生的抗挫折能力,应该从小重视心理健康教育。首先,家长应该认识到关注孩子心理健康的重要性的如何培养孩子良好的心态;知晓何为挫折教育及如何对孩子进行挫折教育。在日常生活中,家长应该让孩子独立完成力所能及的事情,让孩子多参加实践活动,培养他们热爱劳动,吃苦耐劳的好品质。同时,家长也应注重自身修养,对自己的言行严格要求,做好孩子的表率。其次,中小学教育应重视培养学生的抗挫能力,通过家长会向家长介绍挫折

教育的重要性和意义;通过情景设置、角色扮演等方式,让同学体会怎么应对磨难。再次,社会应为挫折教育创造良好的社会氛围,通过网络、电视等媒体宣传挫折教育模式,给大众提供丰富的挫折教育学习资源,通过组织一系列挫折教育的主题活动给孩子提供在艰苦环境中接受挫折的机会,通过建立公益性的心理教育机构,让家长和孩子有地方接受心理健康培训和辅导。

4.2 加强教师队伍的建设,注重课堂教学与实践教学相结合

教师是教育的实施者,提高教师队伍整体素质,让教师将挫折教育思想融汇于工作中,适时对大学生进行挫折教育,调节他们的心理状态,帮助他们建立积极的心理防卫机制,使他们能够正确对待困难和挫折,这对于更好培养大学生的抗挫能力有着重大意义。比如体育教师在上体育课时,可以通过一定难度的体育锻炼,培养学生的耐力和意志;同时也可以通过体育运动释放内心消极情绪,激发积极进取的朝气。高校的两课教师,可以利用现代信息技术,将马克思主义理论和传统的思想品德与社会事实结合起来,不回避现实的阴暗面,帮助大学生树立科学的世界观和正确的人生观、价值观,培养正确看待问题和解决问题的能力。心理教育教师充分利用案例分析法、讨论法、练习法、角色扮演等教学方法,让学生积极的参与心理健康教育的课堂中,引导大学生正确地认识挫折,让他们认识到每一个人的一生都不是一帆风顺的而是在失败和挫折中享受成功的喜悦的过程。此外,学生管理干部要重视社会实践课教育,通过入学的军训、大学生“三下乡”社会实践、青年志愿者活动、课外科研活动、专业实习和各种文体比赛活动等实践活动,让学生直接接触挫折,体会困难从复杂到简单的解决过程,让学生解决困难的能力不断得到提高。当然,在设置挫折时要适当、要适合学生的承受能力,量力而行,过度的挫折会损伤孩子的自信心和积极性,使孩子产生严重的挫折感和恐惧感,

注释及参考文献:

- [1] 车文博等.心理咨询大百科全书[M].杭州:浙江科技出版社,2001.
- [2] 李海洲,边和平.挫折教育论[M].南京:江苏教育出版社,1995.
- [3] 杨国枢.现代心理学[M].上海:上海人民出版社,1994.
- [4] 夏茂香.浅谈大学生抗挫折能力的培养[J].教育与职业,2009(32):177-178.
- [5] 倡导全民一生教育[EB/OL].http://edu.china.com/zh_cn/1055/20041125/11980746.html 2004 11 25.
- [6] 周松青.挫折与自杀:对我国1305名在校大学生的心理调查[J].中国青年研究,2000(12):90-93.
- [7] 张波.透视大学生自杀心理疾病入侵象牙塔[EB/OL].<http://www.edu.cn/20051024/3157112.shtml> 2005 10 24.

最后丧失兴趣和信心,这样就适得其反了。

4.3 建立健全学校心理教育、咨询、管理机制

首先,高校要创建大学生心理教育知识体系,规定心理教育的宗旨、内容、方法、测评等具体问题,为心理健康教育提供强有力的理论支撑。心理健康教育队伍肩负着为大学生营造良好的心理健康氛围,给大学生普及心理健康知识,指导他们一些缓解挫折心理的技巧和方法的重任。其次,健全心理咨询机制,建立学生心理档案,认真做好心理咨询工作,让有心理困惑的大学生有愿意倾诉的地方。这样有助于帮助他们排泄紧张心理,克服消极情绪,解除心理困惑。第三,高校要以负责学生工作的领导、辅导员、班主任、心理健康教育教师为主,构建一支从上到下,横跨全校的心理健康教育队伍。这支队伍以专职教师为骨干,专兼结合、专业互补,老、中、轻合理搭配且具有较强稳定性。第四,建立完整的从下而上的心理联络体系,设置寝室心理联络员、班级心理联络员、年级心理联络教师、院系心理分管领导等,充分发挥学生党员和学生干部的作用,为心理健康教育搭建通畅的信息沟通平台,使心理关怀工作深入学生的生活中。

4.4 充分发挥大学生在挫折教育中的主观能动性

大学生由于挫折而产生的挫折感是他们自己内心的一种心理感受,所以,要真正战胜挫折,更主要是依靠受挫的大学生自己。马克思主义哲学告诉我们:外因是条件,内因是根本,外因通过内因起作用。在挫折教育中,社会教育、家庭教育和学校教育都是外因,大学生的主观能动性是内因,外因要通过内因才能产生作用。所以,重视大学生在挫折教育中的主观能动性,充分发挥主观能动性的积极作用,通过家庭、学校、社会的教育,帮助大学生建立正确的自我意识,树立正确的挫折观,辩证客观的看待挫折,创建积极的心理防御机制,学会排解不良挫折情绪的方法,使大学生主动的学习和开展自我教育,实现挫折教育的内化,最终提高挫折教育的效果,达到挫折教育的目的。

(下转150页)

注明有关材料的出处及编写方法;档案证明的内容范围必须确定,不应超出经过审核的证明范围而列入其他材料;档案证明的文字必须准确、明了;编写后的档案证明应进行认真的校核,并在确认无误后加盖公章发出使用。在制发档案证明时,要以引述和节录原文为主要编写方法,如需要档案人员依据档案原文内容进行综合或摘要叙述时,应保证表述准确、真实、客观。档案人员不能根据自己的主观

认识,擅自对档案原文进行解释。在实际工作中,如发现档案的原文在内容方面互有矛盾时,档案人员应把几种不同的档案信息内容一并列入档案证明,以供用户分析、参考和研究。

综上所述,档案管理者必须树立正确的服务观念,做好档案管理的分类、整理及信息化处理等基础工作,通过合理的方式和途径为社会主义建设服务。

注释及参考文献:

- [1]肖秋惠.档案概论[M].武汉:武汉大学出版社,2009.
- [2]何鲁成.档案管理与整理[M].北京:档案出版社,1987.
- [3]中国档案学会,吉林省档案学会.档案利用和文书立卷专题学术讨论会论文选编[C].北京:档案出版社,1984.

On the Demands and Ways of Archive Service

LONG Xiao-qin

(Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

Abstract: The nature of archival work is to serve the community, for which the archive manager must establish the concept of service, understand the needs of society, handle the relationship between services and confidentiality, and achieve social service functions of the archive through a variety of ways and means.

Key words: Archives; Services; Demand; Way

(上接 147 页)

On Reasons of Taking Frustration Education for University Students and the Correspondent Countermeasure

HU Tao

(Department of Foreign Languages, Sichuan University of Arts and Science, Dazhou, Sichuan 635000)

Abstract: University students' insufficient frustration education in the process of growing up leads to the overall decrease of their competence to handle frustration. The implementation of frustration education in colleges and universities will bring about the following benefits: to help university students form correct cognition and stimulate their own psychological health care on the one hand; helpful to enhance university students' competence to handle and eliminate frustration and improve their psychological enduring ability on the other hand, providing powerful guarantee for their healthy growth.

Key words: Frustration education; University students; The ability to handle frustration