

# 浅析专科大学生的挫折教育

朱德超, 耿德英

(西昌学院, 四川 西昌 615022)

**【摘要】** 本文主要对在校专科大学生遭受挫折的原因及类型进行分析, 提出通过广泛开展挫折认知教育、进行挫折情景训练、搞好心理咨询等途径的挫折教育, 能有效提高专科大学生的挫折承受能力, 提高专科大学生的心理健康水平。

**【关键词】** 专科大学生; 挫折教育; 挫折承受能力

**【中图分类号】**G641.02 **【文献标识码】**B **【文章编号】**1008-6307(2004)04-0054-03

## Frustration Education of 3-year College Students

ZHU De-chao, GENG De-ying

(Xichang College, Xichang 615022, Sichuan)

**Abstract:** The essay predominantly analyzes the reasons causing frustrations and the patterns of frustrations amid 3-year college students and provides that the students' endurance to frustrations can be reinforced and mind health can be improved to a higher level by general endurance of recognizing frustrations, role-play drill and psychological consultation.

**Key words:** 3-year college students; frustration education; frustration endurance

所谓挫折教育(又叫抗挫折教育或磨难教育), 指有意识地利用和设置挫折情境, 通过知识和技能的训练, 使学生正确认识挫折、预防挫折, 增强其挫折承受力的教育。<sup>[1]</sup>通过挫折教育, 可以使人具备必要的抗挫折知识和能力, 提高自身素质, 增强心理免疫力。教会人们利用某些策略, 从而最大限度地发挥其潜能, 以排除和抵御其正常成长过程中的障碍。加强对广大青少年的挫折教育, 提高他们的挫折承受能力, 是教育界面临的迫切任务。

1972年, 联合国教科文组织的专题报告《学会生存——教育世界的今天和明天》郑重地提出了挫折教育。1998年, 我国教育部在《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确要求: “要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育, 帮助学生提高心理素质, 健全人格, 增强承受挫折, 适应环境的能力。”2001年, 教育部在颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中, 明确提出加强培养大学生的挫折承受能

力。

在教育实践中我们发现, 专科大学生虽没有名落孙山的沮丧, 但也丝毫没有金榜提名的喜悦。从大学入学开始, 他们就一直经受着比本科大学生更多的外界压力和心理压力, 承受着更重的挫折感。因此, 加强专科大学生的挫折教育更为迫切和必要。本文将对目前在校专科大学生的受挫现状进行分析, 就开展大学生挫折教育的途径, 发表一些粗浅的看法。

### 一、专科大学生受挫的主要类型及原因

在校专科大学生的年龄主要集中在18到22周岁之间, 正处于心理迅速走向成熟但又未完全成熟的关键时期, 同时他们又面临着角色的转换、环境的适应、学业的竞争、社会的挑战、人际关系的困惑等诸多重大问题。在处理这些问题的过程中, 许多大学生经受了不同程度的挫折。调查表明, 有70.86%的大

收稿日期: 2004-10-12

作者简介: 朱德超(1973—), 男, 讲师, 主要从事《教育学》、《心理学》的教学和研究工作。

学生经受了挫折的消极影响<sup>[2]</sup>。从引起挫折的原因分析,大学生们受挫的类型主要有以下几种:

### (一) 学业挫折

随着就业制度的改革,大学生虽然获得了“自主择业,双向选择”的机会,但其就业竞争更加激烈。专科大学生在与本科大学生的竞争中,学历方面居于劣势,毕业生的就业率比本科大学生低近三十个百分点。近年来的高校扩招,更加重了对专科大学生的压力。许多专科大学生从入学伊始就对毕业分配整日忧心重重,倍感前途迷惘,得过且过,失去了学习的兴趣和方向。加之毕业分配中存在的不公平竞争等现象,更加重了大学生的心理压力和心理冲突。学业挫折成为专科大学生面临的最严重的挫折。有的专科生为了摆脱此压力,把“专升本”视为唯一的救命稻草,一旦不能得尝所愿,悲观厌学者有之,轻生者亦有之。

### (二) 适应挫折

适应挫折是影响大学新生的主要挫折类型。特别是在独生子女大学生不断增多的今天,此种挫折对大学生的负面影响不可小视。从中学到大学是人生的一个重要转折点,新生怀着对父母和家乡的依恋,开始了独立生活的尝试:新的学习生活方式,新集体的组成,新环境的熟悉,对未来的憧憬,现实的严峻,自信心的失落,对人生的思考,对价值观的探索……这些客观环境因素和主观心理因素交织在一起,常常引发新生的适应性不良,带来挫折感,严重者甚至会放弃学业。

### (三) 恋爱挫折

远离家长了的管束,没有了高考的压力,年龄相近、志趣相投的青年男女朝夕相处,加之生理发育的成熟,大学生们开始关注两性之间的关系,渴望获得异性的认可和爱慕。恋爱,已成为大学校园里非常普遍的现象和谈论的话题。但对爱情的追求不可能是一帆风顺的。许多大学生或多或少会遇到种种波折,出现单恋或失恋。这对于对爱情充满美好期待的大学生来说犹如晴天霹雳,其带来的痛苦感受是非常剧烈的。甚至在一个短暂的时间内引起难以压抑的冲动、反常、失控。如得不到及时合理的情绪疏导,极有可能造成难以挽回的后果,甚至走上轻生的道路。据上海市有关部门统计,近年来在上海高校大学生跳楼自杀案件中,有83%的同学是因为恋爱问题<sup>[3]</sup>。

### (四) 交往挫折

刚刚开始独立生活的大学生,对交往的需要极

为强烈,他们力图通过交往去了解社会、认识世界,同时让别人认识、了解自己,获得爱和归属感。但有的大学生缺乏集体生活的经验,没有正确的人际交往认知和必要的人际交往的技巧,不会与他人沟通,出现嫉妒、猜疑,甚至产生矛盾和冲突。这些人际交往挫折往往使大学生在心理上产生苦闷、烦躁、压抑和孤独等消极情绪,影响正常的学习生活,成为发展道路上的阻碍。

### (五) 经济挫折

随着高校收费制度的改革,大学生的经济负担普遍加重。对来自贫困家庭的学生来说,读大学的费用已经是一份沉重的负担,常常是几个家庭支持一个大学生完成学业。贫困大学生们不得不节衣缩食,放弃应有的娱乐活动,为筹措学费而四处奔波,甚至打工挣钱,忍受着许多无奈与痛苦。因而对他们来说,常常容易产生压抑、无奈、自卑、痛苦等的心理挫折。有的学生由于不能承受经济负担的压抑,提出退学、休学要求,极个别学生,甚至走上偷盗的犯罪道路。

以上五种挫折是高校校园里对专科大学生成长造成影响的主要挫折类型。要克服其消极影响,只有加强专科大学生的挫折教育,增强他们的挫折承受能力。

## 二、增强专科大学生挫折承受力的主要措施

挫折承受力即“抵抗挫折而没有不良反应的能力,即个体适应挫折、抗御和对付挫折的能力。”<sup>[4]</sup>教育实践表明,要提高在校专科大学生的挫折承受力,必需广泛开展挫折教育,即加强挫折认知教育、开展心理训练、做好心理咨询等。

### (一) 加强挫折认知教育

个体对挫折的承受能力不仅取决于挫折情境本身的严重程度如何,更取决于个体对挫折的认知情况。同一挫折,对不同的人会产生不同的挫折感受。有人视之为小事一桩,有人则视之为大祸临头。因此,让大学生对挫折形成正确的认识和评价,是提高他们挫折承受能力的前提。

挫折认知是指个体对挫折的认识和评价。主要包括认识挫折的客观性、双重性和正确的挫折归因三方面的内容。遭遇挫折是在所难免的,要教育学生有“石压笋斜出,悬崖草倒生”的精神,只要敢于承认

挫折,面对挫折,从挫折中吸取教训,挫折将成为我们成功的垫脚石。

德育课程、心理知识讲座和宣传、个别交流、班会、团会等,都是高校开展挫折认知教育的有效途径。

### (二) 利用挫折情景,提高挫折承受力

美国心理学家梅森鲍姆认为<sup>[6]</sup>,如果人接受了少量的心理威胁,并获得了对付这种威胁的技巧,那么他将具有对应激的抵抗力。在遇到应激情境时他们就像有了免疫力一样,心理应激不会伤害他们。因此,我们可以有意识地利用挫折事件或通过创设挫折情境,让学生一次处理一小部分挫折事件和体验轻微的挫折感,学习应用挫折应对的有关策略和技能,如表同、升华、补偿、幽默等,让个体逐步消除对挫折的恐惧。通过这种训练,可以让学生在心理上对挫折产生一种“无形的抗体”,提高学生的挫折承受力。利用不断的强化,使之成为学生习惯化心理状态,最终成为人的稳定的心理品质。以后一旦遇到类似的挫折,人体马上激发相应的“挫折免疫系统”,产生相应的抗体以克服挫折,从而保护学生的心理健康。

### 注释及参考文献:

- [1]向守俊、张大均.关于挫折教育的思考.天津市教科院学报,2002年第五期;
- [2]于卫东、韩丽丽.加强挫折教育,提高大学生的承受能力.石油教育,2002年第二期;
- [3]金艾裙.试论大学生的心理挫折及教育.心理导航,2003年第一期;
- [4]郑日昌.大学生心理卫生.山东教育出版社,1999年;
- [5]雷霞.挫折教育探析.聊城大学学报(哲学社会科学版),2002年第6期;
- [6]Phillip LRice,石林等译.压力与健康.中国轻工业出版社,2000年;

(三) 做好心理咨询,搞好受挫后的情绪疏导  
心理咨询是一项给来访者以心理指导和帮助的专业性服务工作,它为受挫大学生提供了一个倾诉的场所,能有效地消除其心理挫折所带来的焦虑和痛苦。学生受挫后,会不可避免地产生消极情绪,如愤怒、焦虑、冷漠或自残等。如果这些情绪得不到及时疏导,心理压力会越来越大,超出了心理承受能力,就会出心理疾病。通过心理咨询,可以为受挫学生提供渲泄的机会,排解心中的抑郁,恢复心理平衡,减缓挫折对自身、他人和社会的影响和伤害。我国高校心理咨询工作起于20世纪80年代,虽然时间不长,但已成为挫折教育的有效途径。

我们要大力提高心理咨询地位和作用,通过广播、宣传栏、校刊、心理健康课等多种途径宣传心理健康的知识。同时搞好心理门诊咨询,为受挫学生提供帮助,有效疏导其消极情绪。

加强专科大学生的挫折教育,使他们在学校时就具有正确认识挫折,战胜挫折的各种能力,是其不断地战胜自我,走向成功,走向辉煌的前提,也是高等学校的重要任务。