

大学生挫折教育论

李清怡

(西北师范大学文学院, 甘肃 兰州 730070)

[摘要] 我国对大学生的挫折教育是自上世纪末研究和开展的,但时至今日仍实效不足,大部分学校并未将大学生挫折教育作为一个系统的必要的工程去实施,以致不少因大学生无法正面应对挫折而导致的悲剧连连发生。当今社会竞争愈发激烈,社会矛盾更加多元化,人际关系的复杂化等诸多因素都给涉世未深的“90后”带来了巨大的压力和挫败感。加强对“90后”大学生的挫折教育是改善当前“90后”大学生普遍心理素质较低、耐挫能力差的迫切要求。在科学分析大学生挫败感产生原因的基础上,应顺应时代发展,不断提出切实有效的策略,提高大学生心理素质和抗逆力,建立正确的世界观、人生观、价值观,保障大学生的全面发展。

[关键词] 大学生挫折教育;心理素质;干预对策;素质教育

[中图分类号] G641

[文献标识码] A

[文章编号] 1007-4244(2013)05-072-2

一、含义的界定

挫折和挫折感是普遍存在的一种社会现实和心理现象,是个体在实现目标过程中遇到难以克服的阻碍或干扰,使需要和动机无法满足而产生的紧张状态和情绪反应。

大学生挫折即大学生在大学期间在学习生活及人际等方面想达到某种目的或满足某种需求的过程中因情感、心理、行为等方面遭到阻碍或是干扰而导致形成的一种由烦恼、焦虑、困惑、迷茫等因素交织而成的一种负面的心理感受,此种心理感受有可能引发非正常思维或行为。

二、大学生挫折教育的现状

随着市场经济的不断深入,当代大学生自我实现的愿望不断提高,理想与现实的差距越来越大,同时他们正处于成年早期,心理迅速走向成熟但又尚未完全成熟,往往表现出心理承受能力弱、耐挫折能力差的弱点,然而日趋激烈的社会竞争对人才的心理素质要求在不断提高。据调查,在北京市的大学生中,约25.56%的学生感觉有强烈挫折感,约29.35%的学生受挫折感困扰而处于心理上亚健康的状态。他们大多出生在20世纪90年代,相对优裕的生活环境为他们的成长提供了良好的物质条件,使他们减少了面对困难与承受挫折的机会,以至于许多大学生的抗挫折能力较差。由于家庭的溺爱,使他们很少接触到社会实践,抵抗挫折的能力得不到提高,因而容易产生脱离现实的虚幻想法,一旦遇到挫折,便产生消极的心理反应,导致情绪恶化或厌世,严重者甚至走向轻生。2012年7月12日,甘肃农业大学17号公寓一女大学生因无法正确看待自己考试作弊被校方发现这一事件而跳楼自杀,终结了自己宝贵的生命。挫折是每个人必然遭遇的问题,大学生因生活、学习中的小挫折频频陷入情感危机状态进而产生自我毁灭行为警示着社会各方对大学生进行抗挫折教育已刻不容缓。随着时代的进步、社会的发展,挫折教育日益被社会和广大家长接受和重视,并且成为教育界用心研究的课题,取得了一定的理论成果,但其中具有可行性的对策少之又少。

三、大学生挫折教育的重要意义

加强对“90后”的挫折教育既是我国素质教育新目标的必然要求,又是帮助学生“德、智、体、美”全面发展以更好地适应社会的历史重任,更是当前构建社会主义和谐社会的基本前

提。高校学生工作要注意培养学生的心理承受能力,增强学生的抗挫折能力,帮助他们树立科学的世界观、人生观和价值观,为他们提供情绪宣泄的安全机制,减轻他们的心理压力,从而使学生能更好的适应环境,迎接挑战。

四、当代大学生挫折感成因分析

大学生产生挫折感不是单一因素引发的,而是多种主客观原因综合互动的结果,主要可以归结为以下几方面:

(一)客观原因主要包括来自社会、学校、家庭环境等方面的因素。教育体制在学生挫折教育培养方面的欠缺,校方对学生挫折教育未给与足够重视,还有来自家庭方面的压力等都对大学生的心理挫折都有直接或间接的影响。

(二)主观原因主要包括来自学生自身智力、体力、外貌以及某些生理缺陷带来的限制。具体表现在:学业方面对专业学习缺乏兴趣;人际关系障碍;青春期的恋爱困扰;生理缺陷及疾病原因;期望值过高,理想追求受阻;就业挫折;物质需求性挫折等。

五、当代大学生挫折教育的对策

针对以上对当代大学生产生挫折感原因的分析 and 总结,另外在参考当前各高校在大学生挫折教育方面的一些具体实施办法的基础之上,就高校对于当代大学生的挫折感心理干预提出以下几点对策:

(一)教育大学生树立科学的世界观、人生观和价值观,确立正确的挫折观。一个人如果树立了正确的世界观、人生观和价值观,就能对社会、对人生、对世界上的事物有正确的了解和认识,并能采取适当的态度和反应,做到冷静而稳妥地处理问题。同时也能心胸开阔、乐观地面对生活,从而锻炼了抵抗挫折的能力。要教育学生面对挫折,培养挫折辩证观,挫折对人既是挑战,又是机遇,挫折可以使人生丰富多彩,帮助我们更好地认识自我和世界,大学生只有学会客观地分析挫折的原因,才能更好地了解自身及所处客观环境以及及时调整个人努力的目标。

(二)教育大学生掌握一些应付挫折的具体方法。一是学会及时调整目标,当某一目标屡次无法达到时,可以考虑降低要求或采取其他方式。二是学会自我安慰,挫折是走向成功的必经之路,遭遇挫折是每个人都会面临的事,我们不能在挫

折面前全盘否定自己。三是学会转移注意力。经历挫折之后,通过短期内转移注意力,调节自我情绪,使心情得到放松,藉以减少精神痛苦,排遣烦闷。四是学会对亲人、朋友倾诉。遭受挫折后与亲人、朋友交谈,倾吐自己的不快,发泄自己的不满,一般情况下可以达到缓解自身压力,平衡自我心理的目的。

(三)学校应设立配备有高素质心理咨询指导人才的心理咨询室,开展热线咨询电话、心理咨询以及第二课堂活动。从新生入学起就重视学生心理素质的培养。可以为每一个学生建立保密心理档案,对发现有心理问题甚至心理疾病的同学要进行跟踪教育并建立预警机制。定期开展挫折教育讲座,从根源上解决问题,让挫折教育作为工作常态贯穿于素质教育的始终。

(四)发挥榜样的作用。高校可以将社会上勇敢战胜挫折的典型人、事,作为榜样,融于校园文化中,激励学生向榜样看齐;也可以组织学生观看励志类影视作品,陶冶性情、寓教于乐。

(五)提供情绪宣泄的安全机制,提高大学生对挫折的排解力。一个人处在受挫情境之中时往往会出现紧张的情绪反应,而这种紧张的情绪如果不能适时地宣泄出来,就可能被“累积”而导致病态心理乃至攻击行为的发生。所以,高校思想政治工作者要不断加强自身的思想政治理论素养,多与受挫者进行心理交流,采取个别谈话、意见箱等方式,给受挫者提供各种抒发受挫情绪的场合和机会,让他们自由地、毫无顾忌地倾诉自己的烦恼、苦闷和忧虑,把不满的情绪全部宣泄出来,以达到内心的平衡。

(六)创设良好的群体环境,减轻大学生心理压力。大学生所在群体的人际关系以及环境氛围同其遭受挫折后,到底是战胜挫折、积极进取,还是畏缩不前、消极退却有很大关系。充满温暖、互相关心、爱护、体贴和帮助的群体氛围,会使受挫折从中获得战胜挫折的力量;而相互疏远、冷漠的群体氛围,则会降低受挫者战胜挫折的勇气。因此,高校思想政治工作者应该为受挫者创设一个良好的群体环境,使他们感受到集体的温暖。对于家庭比较贫困的大学生,要启动校园“爱心工程”,建立贫困生奖、贷、助、勤、免制度,鼓励他们克服困难的勇气;对于学习有困难的学生,建立班级“一帮一”互助小组,不让其在学习上掉队;特别对于心理有障碍的同学,教师要有更多的爱心和耐心,多和他们谈心、交流,鼓励其参加校园文体活动,帮助其克服孤僻、离群的心理,使他们在活动中意志得到磨练、情感得到升华。

(七)积极组织社会实践活动,完善大学生的个性。心理学研究表明,人对挫折的容忍力受到人的生理条件、遭受挫折的经验以及个人对挫折的思想准备的影响。磨练大学生意志,提高大学生心理素质是提高大学生挫折容忍力的重要途径。教育工作者要积极引导大学生深入社会实践,引导大学生参加青年志愿活动、暑期“三下乡”等活动,使他们更好地认识社会,了解国情民情,接受生动的革命传统教育和吃苦耐劳、艰苦奋斗的教育。鼓励学生以义务的身份到社区医院、老人院、孤儿院、福利中心、收容所提供志愿服务,奉献爱心培养自身的社会责任感和参与意识,发现个人价值的内容和体现方式,完善

自身社会性人格和心理机制,增强战胜挫折、克服困难的能力,培养自己的挫折容忍力、情绪调适能力及心理承受能力。

(八)获得战胜挫折的经验。学生在学习、生活的过程中不免遭遇到一些小困难,一方面学校及家庭应形成教育合力,灌输给学生独立思考和处理问题的观念,培养学生凡事不过分依赖他人的好习惯,给予学生足够的信赖,摒弃以往事事包办的惯例,仅给予适当的引导和鼓励,让学生学会自己走出困境,获得战胜挫折的成就感。

(九)重视就业指导。当代大学生固有的优越感较强烈,不乏存在着眼高手低的现象,一方面高校应切实了解就业形势,在学生尚未毕业之前,多联系一些社会就业服务机构开展讲座,为在校大学生分析当前就业形势,给予就业建议,让学生对自身有个准确的定位。另一方面学生应重视实践、实习环节,高校老师应引导学生积极参与社会实践,严格完成实习工作任务,为大学生顺利步入工作岗位奠定基础。

(十)高校应在全校课程平台上专门开设挫折教育课程。可以将挫折教育从思想政治教育中单独分离出来,让学生更全面更系统地掌握挫折的基本知识、产生原因、应对办法,提高学生的抗挫折意识,增强学生应对挫折的自觉性。课程应本着理论教育与实践教育相结合的原则,采取多元灵活的授课方式,教师可以为学生创设各种遭遇挫折的情境,例如组织学生参加室外课堂或者野外生存训练,磨练学生的意志力和奋斗精神,培养他们冷静处理问题的能力。

(十一)组织学生如何正确应对突发的自然灾害和意外的危险状况。学校可模拟地震、海啸、泥石流、龙卷风等自然灾害突发的情境,教育学生在灾难来临时如何冷静理性地应对,求得生存。学校应教会学生如何在发生火灾、遭遇歹徒等意外状况中更好地确保自身安全,让学生在逆境中勇于面对挫折、挑战挫折。

(十二)号召学生积极参加体育活动。学校可以在夏、冬季节举办马拉松比赛,使参赛学生能在相对恶劣的天气状况下,勇于挑战自我,发现自我,使之身心得到锻炼,增强竞争和拼搏意识。学校可成立徒步旅行协会、山地自行车协会和攀岩协会等大学生感兴趣的与运动相关的协会,使学生在运动中磨练心智,发现潜能,培养良好的心理素质。

总而言之,大学生挫折教育根本上要依靠大学生自觉提高抗挫能力,同时需要社会、学校、家庭多方形形成教育合力去完成,是一项长期复杂的工程,高校应发挥主力作用,同时家庭、社会应给与足够的配合和支持,切实提高大学生耐挫能力,保障大学生“德、智、体、美”全面发展。

参考文献:

- [1]杜庆梅.90后大学生挫折教育研究.
- [2]由雪莲,曲长旭,焦建亭.大学生心理挫折感根源分析及解决途径调查研究[J].青年探索,2011,(04).

作者简介:李清怡(1991-)女,汉族,甘肃庆阳人,西北师范大学文学院文秘教育系,研究方向:文秘教育。