

大学生挫折教育的必要性及其对策研究

王建华

(渤海大学, 辽宁 锦州 121000)

摘要: 心理健康教育在大学生成长过程中极其重要, 当今社会生活节奏的不断加快给大学生带来了一些压力和挫折, 如果不及及时进行排解, 极易产生心理问题。新时代做好大学生的心理健康工作对于培养四有新人 and 实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要的意义。本文从阐述挫折以及挫折教育的含义、展示挫折教育的案例、对案例的评述以及对策等几个方面来阐述大学生挫折教育的必要性。

关键词: 挫折教育; 心理健康教育; 大学生

大学生是社会群体中的重要组成部分, 他们虽然拥有着扎实的专业知识, 但是社会经验不足, 人格不够健全。社会的快速发展使得他们的身心都承受着一定的压力, 更有甚者会出现自残、自杀的状况。因此, 提高抵抗挫折的能力、磨练自身意志对大学生的健康成长尤为重要。

一、大学生挫折教育相关概念

(一) 挫折的含义

关于挫折的定义, 学界各自有着不同的看法, 但是每个人都有自己侧重的地方, 在主观上, 挫折被认为是在实施某种活动或者为了达到一定的目标而受到的阻碍, 从而产生焦虑、失落等一系列感受; 在客观方面, 挫折被认为是受到阻碍时的场景。还有人认为挫折是主观心理和客观场景相结合给人造成的障碍。虽然学者各自的观点不同, 但是不难发现, 要想研究挫折就必须先从心理学入手。

(二) 挫折的类型

1. 学习的挫折

在大学中, 大学生的任务基本还是以学习为主, 但是很多大学在专业知识的学习中学的很吃力, 对课程产生了厌烦, 更有甚者选择逃课, 最后的期末成绩不尽人意, 甚至挂科, 更有甚者无法拿到毕业证。有一些学生高中成绩在班级里名列前茅, 享受着教师和同学们的夸奖, 但是大学里人才济济, 大学生极易产生心理落差感, 还有的一些学生平常十分努力, 但是由于学习方法不对, 期末成绩不理想, 找不到自身的原因, 进而怀疑自己否定自己, 产生失落感和挫败感, 更有甚者封闭自己, 压抑自己。

2. 生活的挫折

大学生刚进入到高校, 面对陌生的环境需要一定的时间去适应, 有的是因为气候与家乡的气候差别较大, 有的是因为饭菜的不适应, 这都会对大学生的大学生活产生一定的影响。此外, 大学中有各式各样的社团活动以及学生会活动, 而这些活动的参加基本上都需要竞选, 而有的大学生会因为没有被选上而苦恼, 更有甚者把这当作成检验自己能力的一种标准, 从而质疑自己的能力。还有的学生因为同班或者同寝室的同学竞选成功, 自己落选从而产生落差感。

3. 人际关系的挫折

马克思曾经说过, 人在其现实性上是一切关系的总和, 人都是社会人而非自然人, 人的生存以及生活免不了和其他人打交道, 但是有一些大学生由于“社恐”害怕和别人说话, 不敢和别人打交道, 再加上大学生都具有自己的个性, 一些大学生个人主义观念比较重, 在集体主义与个人主义发生冲突时, 不能很好地去处理二者之间的关系, 还有一些大学生没有住过集体宿舍, 初次住

集体宿舍有诸多的不习惯, 不能够很好地适应集体宿舍, 或者因为作息和一些日常中的琐碎小事与同学之间发生矛盾、各执己见, 彼此之间不能做出妥协和让步, 从而产生了隔阂, 极易产生挫折感、挫败感和孤独感。

(三) 挫折教育的含义

大学生挫折教育是社会各界十分重视的话题, 关于他的含义也是各有不同。有的观点强调挫折教育的目的, 教育者把一系列的理论知识传授给大学生, 从而进一步提高大学生抗挫折的能力。有的观点侧重挫折教育的内容, 更注重具体内容的知识性和系统性, 强调内容应具有针对性, 针对不同学段的学生采取不同的方法, 关注学生的特点。

(四) 挫折教育的方法

每一种教育方法的提出和应用都是为了使得学生变得更好, 提高教育的质量, 促进学生健康成长, 当大学生出现心理问题时, 能够及时排解。挫折教育不仅是对大学生心理健康方面的教育, 也是对大学生知、情、意、信、行方面的教育, 培养大学生健全的人格, 帮助大学生消除负面情绪, 培养良好的情绪, 在大学生遇到困难的时候不会丧失斗志、意志消沉, 更不会被挫折打败。此外, 加大对挫折教育的创新力度也是十分重要的, 创新是社会发展的动力, 创新一方面要继承前人已有的成果, 另一方面也要结合学生特点跟上时代步伐, 实现功能与目的相结合。

二、挫折教育的案例

小丽从小就是一个品学兼优的女孩, 学习刻苦努力, 性格非常要强, 是人人夸奖的孩子。大学四年中小丽多次获得奖学金。在大四的时候小丽为了能够继续深造, 所以选择了 985 学校考研。但是在考研后期, 小丽压力过大多次失眠, 最终考试失败。之后, 小丽又参加了公务员考试, 由于准备不充分, 最后也以失败告终。小丽打算回家继续备战考试, 但是亲戚邻居纷纷向小丽的妈妈打听小丽, 更有甚者还对小丽的妈妈说: “小丽不是学习很刻苦吗? 怎么到最后什么都没考上, 连个工作都找不到, 这么大了还要啃老吗?” 这话被小丽听见了, 心里很不舒服。再加上看到同学们都在朋友圈里晒自己的新学校, 新的工作单位。小丽开始陷入深深的自我怀疑中, 认为自己没有用, 甚至感觉出家门的时候周围的人都在嘲笑她, 干脆就把自己封闭起来, 不与任何人交流, 甚至还出现了幻听, 学习也学不进去, 作息也混乱, 身体和心理状况越来越差。一直忙于工作的父母认为一向坚强的女儿只是暂时的不开心, 却已经忽视了女儿的心理已经出现了问题。

三、对上述案例的评述

(一) 弗洛伊德的精神分析理论

精神分析学大致概括为五个观点: 分区观点、结构观点、心理动力观点、发展观点和适应观点。与精神分析起源直接相对应的观点是对癔症的研究, 经典的案例是对病人安娜的治疗。安娜在经历父亲去世等一系列打击后变得精神恍惚, 患上了幻觉症, 陷入了深深的抑郁中。布洛伊尔在治疗安娜时发现通过和她一起宣泄情绪从而就可以使其获得暂时的减轻。弗洛伊德受到了这一想法的激励, 再加上后来的不断实践, 发现只是鼓励病人自由谈话就能达到治疗的目的。上述小丽的案例和安娜有相似之处, 小丽的症状虽然没有安娜的严重, 但是最后和安娜一样都出现了幻觉。结合弗洛伊德的观点, 笔者认为小丽最终出现心理问题的原

因是长此以往的自我封闭,如果此时小丽能够把自己心中对亲戚邻居的不满发泄出来,想必最后就不会出现严重的心理问题。

(二) 马斯洛的需求层次理论

马斯洛将需求由低层次向高层次排列,逐一分为生理需求、安全需求、爱和归属感、尊重和自我实现。尊重需求既包括自我价值的实现也包括他人对自己的认可和尊重。案例中的小丽一方面没有考上研究生和公务员,甚至认为自己没有用。在她看来她并没有实现自己的人生价值;另一方面,亲戚邻居不但没有关心她,反而一直对她说些闲言碎语,使小丽没有获得他人对自己的认可与尊重。由此,笔者认为,正是这两个方面得不到满足导致小丽出现了心理问题。

(三) 弗洛姆的社会性格论

弗洛姆认为人的性格是由他的性格特征构成的,特征就是指共同的倾向,也称为性格倾向。在同化过程的性格倾向中,弗洛姆将其分为创生性倾向和非创生性倾向,非创生性中的接受倾向认为自己的所需都是从外界获得的。笔者用接受性倾向来分析上述小丽产生心理问题的原因,小丽从小在别人的夸奖中长大,长期在这种环境的影响下,在小丽的认知中她就是个优秀的人,长期生活在众星捧月的环境中,也造就了小丽要强的性格;后来考试的失败,小丽在亲戚邻居的闲言碎语中,又认为自己是一个没有用的人。小丽把满足于自己需要的东西依托于外界,而忽视了自身的实际情况。由此笔者认为,正是她这种接受倾向的性格导致其最后心理问题的产生。

四、对上述案例的对策

(一) 系统脱敏法

通过上述分析发现,长期的自我封闭是导致其心理产生问题的一个重要原因。笔者认为可以采用系统脱敏法来解决这个问题。系统脱敏法是一种逐步去除不良条件情绪反应的技术,包括想象系统脱敏和现实系统脱敏。小丽因为害怕闲言碎语的环境才把自己封闭起来,所以可以借助朋友帮忙再回到那种环境中去。一方面可以采取想象脱敏法,小丽的朋友可以向小丽多次描述最刺激小丽的场景,让小丽在头脑中想象这一情景,然后向朋友说出自己在想象中体验到的情绪强度。另一方面还可以采用现实脱敏法,由于小丽是忍受不了亲戚邻居的闲言碎语,所以小丽可以再回到闲言碎语的那个环境中,反复多次后逐渐适应了他们的闲言碎语,不再感到害怕。甚至可以试着进入到比闲言碎语更可怕的环境,然后逐渐去适应直到不再害怕。

(二) 正向强化法

自我需要和尊重得不到满足是其产生心理问题的第二个重要原因。面对这种情况,笔者认为,可以运用正向强化法。小丽虽然没能得到外界的认可,但是在家庭方面,父母由于忙于工作也忽视了小丽。外界的条件是不可控的,但是在家庭中,父母可以积极的对小丽进行鼓励,对小丽进行心理疏导。另外,父母也需要创造一个良好的家庭氛围,待小丽的情绪出现好转时,积极给小丽一些奖励,使小丽感受到家庭的温暖以及父母对她的关心和照顾。满足其对尊重和关爱的需要,逐渐摆脱心理顽疾。

(三) 心理暗示法

接受性性格倾向是其产生心理问题的第三个原因。针对这个问题,笔者认为可以采取心理暗示法。心理暗示法是个人通过言语、想象等方式对自己施加影响的心理过程。大学毕业生经过四年知识的系统学习,已经基本形成了自己的认知体系,但是由于受周围环境的影响,对自我的认知可能还存在不成熟的地方,表现好高骛远和妄自菲薄这两个方面。小丽想考的学校难度过大,没有对自己做到清楚的定位。在考试失败后又妄自菲薄,觉得自己没

有用处,虽然言语上自卑但是心理上自尊心确实特别强,二者发生冲突,造成其严重的心里焦虑。小丽把自己需求的满足都归功于外界,完全忽视了自己的实际情况。为此,小丽可以运用积极的自我暗示,分析失败的原因,降低期望目标,解决自己的心理问题。

五、进行挫折教育的意义

(一) 是大学生提高抗挫折能力的必然要求

虽然大学生相比较中学生抗挫折的能力更好,但是大学生的社会经验不足,人格不够健全,有一些大学生在遇到困难时会出现情绪持续的低落、抑郁的现象,抵抗挫折的能力比较弱。一些大学生在付出没有与收获取得正比的时候会产生无尽的失落感,更有甚者会一蹶不振,对自己产生怀疑,自我封闭否定自己,比如上述案例中的小丽。所以,在大学时期对大学生进行挫折教育就显得十分重要,大学是大学生走向社会的过渡期。当大学生出现消极情绪时,及时对大学生进行疏导教育,有利于大学生保持良好的心态,为以后更好的进入社会做好准备。

(二) 是时代发展的必然要求

时代的快速发展给大学生提出了新的要求,对人才质量的要求不断提升,尤其是一些面临毕业的大学生,大部分学生选择考研、考编。但是无论选择考研或者是考编,竞争都非常激烈,都面临着巨大的压力。社会是一个包罗万象的大集体,每个人都是社会的重要组成部分;个人无法离开社会而生存,社会的和谐发展更需要每个人来推动。大学生是推动社会发展的生力军,大学生要推动社会的发展就必须融入社会,而融入社会就必须认同社会,社会认同是全体社会成员价值信仰的体现。有的学生刚出社会无法适应,眼高手低,高分低能的现象频繁出现,工作屡次碰壁,更有甚者对生活失去了信心。由于社会经验的匮乏,一些大学生辨别是非的能力不强,很容易误入歧途。通过在学校接受挫折教育,使得大学生能够提前适应社会,提高自身解决问题的能力与与人沟通的能力。因此,大学生如何适应快节奏的生活,如何在就业压力大的环境进行自我疏导显得尤为重要。所以,进行挫折教育,在大学生遇到困难时及时进行心理疏导显得尤为重要。

(三) 是落实高校立德树人教育的重要举措

高校是培养人才的主要阵地,在高校的教育之中不能只重视把理论知识传授给学生,还要注重学生知、情、意、信、行各个方面的培养,在高校大学生学好专业知识练就过硬本领尤为重要,但是大学生在知识学习的过程中难免会有困难,存在一些心理压力和挫折。为此,更要学习一些心理疏导的方法,提高明辨是非的能力和坚强的毅力,进而克服困难,使得大学生能够身心健康,具有良好的道德素养,以便于适应国家对人才的要求,进一步为祖国的繁荣做出自己的贡献。因此,高校开设的心理健康课程是大学生能够健康成长的应有之义。

总而言之,挫折在我们的日常生活中是难以避免的,面对挫折的发生,我们应该采取正确的方法积极性应对,避免其转化成心理问题从而造成对身体的伤害。

参考文献:

- [1] 方鸿志.思想政治视域下大学生挫折教育研究[M].北京:中国社会科学出版社,2015:170-172.
- [2] 方鸿志,潘思雨.大学生挫折现状及挫折预防教育路径[J].白城师范学院学报,2018,32(3):59-62.
- [3] 方鸿志.大学生挫折教育研究综述[J].青年教育,2014,06(20):102-110.