

气质类型在大学生挫折教育中的应用研究

王 娜

(焦作师范高等专科学校 河南焦作 454000)

【摘要】对于不同气质类型的大学生,他们对待挫折的态度更不相同,教师应充分把握这一点,从而构建科学合理的挫折教育方式,达到良好的教育效果,促进大学生心理素质的健康发展。本文对气质类型在大学挫折教育中的应用进行深入研究,并结合实际情况提出科学合理的建议,为提高大学生挫折教育水平,培养大学生全面发展,成长为符合社会经济发展需求的优秀人才,发挥积极作用。

【关键字】气质类型;大学生;挫折教育;应用

The application research of temperament type in the frustration education of college students

【Abstract】 For college students with different temperament types, their attitude towards setbacks is even more different. Teachers should fully grasp this point, so as to construct a scientific and reasonable setback education method, achieve good educational effects, and promote the healthy development of college students' psychological quality. This paper conducts an in-depth study on the application of temperament types in college frustration education, and puts forward scientific and reasonable suggestions based on the actual situation effect.

【Keywords】 temperament type; college students; frustration education; application

DOI: 10.12361/2705-0416-04-04-82954

近年来,我国社会经济快速发展,人民的生活质量水平不断提高,与此同时,社会竞争与变得越来越激烈。大学生在离开校园,进入社会后,面临的各种压力越来越多,这对大学生的心理素质以及抗挫折能力提出了极为严峻的考验。能否以积极的心态来应用这些压力,应对各种各样的挫折,对大学摆脱消极情绪及其造成的负面影响,具有至关重要的作用。因此,必须加强大学生的挫折教育,通过系统的挫折教育,有效培养大学生积极乐观的人生观念和生活方式,促进大学生心理素质健康发展,同时还能有效增强大学生对挫折的认知以及应对挫折的能力,达到良好的挫折预防效果,让大学生在遇到挫折时,能够树立正确的思想观念,以积极的心态从容应对挫折,使大学生的抗挫折能力得到有效提高。

在挫折教育中,教师必须认识到不同气质类型的大学生,面对挫折的态度和反应也是不同的。因此,针对不同的教育对象,教师不能采用“一刀切”的教学方式,而是要做到因材施教、因人而异,结合不同气质类型大学生的心理特点,科学且灵活地运用不同的挫折教育方式,达到最佳的教育效果,使挫折教育水平能够得到显著提高。

1 气质类型的分类及特点

1.1 多血质

多血质的人,具有神经活动灵活性极高的特点,因此在日常生活中,这种类型的人很容易受到外界因素的影响而改变神经活动。也就是说,这种类型的人,其神经活动既容易与事物建立联系,同时也很容易改变联系。所以,他们往往热衷从事自己感兴趣的行业,而且具有很强的适应能力和人际交往能力。

在日常生活和工作中,他们反应敏捷、活泼好动,而且想象力丰富,对事物的敏感度较高,在团体中往往是最朝气蓬勃的存在,非常善于团队协作。因此,在从事具有多样化或多变化特征的工作时,多血质的人往往能够取得显著的成绩。但多血质的人也具有不善于掩饰内心,情绪往往会在表情和行为中直接表现出来的特点。因此,一旦对工作失去兴趣,多血质的人就会表现出散漫、有始无

终等行为,而被调换到新岗位后,又很容易产生新的兴趣,但常常是三分钟热度,很快注意力又会转移到他处^[1]。

1.2 胆汁质

胆汁质的人具有极强的好奇心理,因此与多血质的人有很多相似之处,如对一切新鲜事业都非常感兴趣,常常表现得朝气蓬勃、反应敏捷等。胆汁质的人时常别出心裁,时常有新想法,而且非常喜欢热闹的活动。这种类型的人精力非常旺盛,行动力、执行力强,将工作放在首位。在性格方面,胆汁质的人性情直率、待人热情,而且做事果断,很喜欢挑战新事物。

除此之外,胆汁质的人也很容易激动,对自己的情绪控制力较差。因此常常心血来潮,这时他们不怕困难,对工作的热情非常高,能够努力克服一切困难完成工作。

虽然胆汁质的人喜欢迎接新的挑战,但是他们在挑战新事物的过程中往往不求甚解,而且没有思考好就急于言行,不善于谨言慎行,行事比较容易冲动、莽撞、甚至过激。

1.3 黏液质

黏液质类型的人比较安逸,容易随遇而安,要求不高,行事比较舒坦,也不会无关的事上分心。在工作中,往往表现出良好的耐久力,不喜欢空谈,是埋头苦干的代表。在人际交往方面,黏液质的人是典型的适度交际。这类人一般心胸非常宽广,懂得忍让,不会为了一点小事而斤斤计较,顾全大局,严格要求自己,不会轻易打扰别人。因此,黏液质的人适合有条理且持久的工作^[2]。

和优点相对应,黏液质也具有相应的弱点,即灵活性不高,惰性较强、动作迟缓、反应速度慢等,而且对新事物的接受能力较差,缺乏冒险精神,喜欢安安稳稳、一成不变的生活方式。此外,黏液质的人往往表现出缺乏自信的特点,虽然做事有耐心,但难以一身兼多职,一旦将注意力集中在某一事物上,就很难在转移。因此,他们大多喜欢安静的环境,性格偏内向,少言寡语,而且表达能力较弱,往往无法有效表达出内心的感受。

1.4 抑郁质

这一类型的人往往在记忆力方面表现非常出色,很多经历过的

事就不会轻易忘记。此外，他们的性格里带有明显的细心、谨慎、感受能力强的特点，一般人察觉不到的微小变化，抑郁质的人都能很快感受到。此外，抑郁质的人的性格也具有忸怩、怯懦、多愁善感、犹豫不决、优柔寡断等缺点^[1]。

2 气质类型在大学生挫折教育中的应用

2.1 多血质大学生的挫折教育方法

第一，对多血质大学生应给予充分的肯定和适时的赞扬，从而使多血质大学生能够从容面对挫折。利用多血质人群很容易与事物建立联系或改变联系的特点，大多血质大学生遇到挫折时，教师可以通过肯定他们的优点，给予赞扬，从而有效转移多血质大学生对挫折的悲观看法，帮助多血质大学生增强自信心，使其较快摆脱遇到挫折后的负面心态和消极情绪，能够以积极乐观的心态看待挫折，积极总结教训，归纳经验，从而在挫折中实现新的成长和发展。所以，对多血质大学生进行挫折教育时，积极发现其优点，给予肯定和适当的赞扬是关键。但需要注意，必须合理把握赞扬的程度，避免多血质大学生过分骄傲自大。

第二，对多血质大学生开展挫折教育时，针对其缺点，应明确地指出来。例如，多血质大学生在面对挫折时，时常难以控制情绪，表现出过分激动、缺乏耐性，不能全面分析遇到挫折的原因等。针对这种情况，教师应给予适度的批评，既不会让多血质大学生产生反感心理，同时还能够更加清醒地认清自身处境，从而能够接受教师的安抚和引导，全面分析挫折产生的原因，积极改正不足之处。在这一过程中，教师应让多血质大学生积极表达观点和想法，再结合大学生自己的观点和想法进行分析，引导其正视自身的不足并积极改正。通过这种方法，能有效降低多血质大学生对挫折教育的排斥心理，提高挫折教育的质量效果。

2.2 胆汁质大学生的挫折教育方法

第一，胆汁质大学生由于对情绪的控制力较弱，因此遇到挫折时往往会发生极为强烈的反应，常会感情用事，还容易出现焦虑、暴躁、不听劝阻等现象。所以，教师在对胆汁质大学生实施挫折教育时，不能一味地讲解理论知识，而是应先安抚胆汁质大学生的情绪，和颜悦色的对其进地心理疏导，一方面能够使胆汁质大学生的情绪得以平静，进而冷静思考问题；另一方面教师通过平等的对话，能够更清晰、更全面地了解胆汁质大学生的心理特点的现状，从而运用多种方法，如转移话题，应用幽默的语言营造轻松愉悦的环境，从而有效将胆汁质大学生的注意力从挫折上转移出来，使其能够尽快平静下来，进而在教师的引导下探究、分析遇到挫折的原因，纠正自身的不足，有效解决问题，提高胆汁质大学生的心理素质和抗挫折能力。

第二，在胆汁质大学生的情绪得到平静之后，教师可以引入正题，对挫折问题进行深入探讨。在这一过程中，教师必须注重谈话内容的秩序渐进性，由浅入深地向核心问题靠拢。教师应先让胆汁质学生发表自己的看法，详细讲述面临的主要挫折和困境，了解胆汁质大学生对挫折的认知情况。然后再通过层层递进的询问，利用胆汁质学生心理特征中强烈的正义感和勇气，引导其深入探究自己

的内心，进而认识自己的错误，并积极去改正。注意，胆汁质大学生同样具有耐性差、易感情用事的特点。因此，教师应尽量让其放松精神，不能急于求成，让胆汁质大学生充分了解挫折是成长过程中不可避免的，找到挫折的原因后，应慢慢对其进行纠正。

2.3 黏液质大学生的挫折教育方法

第一，黏液质大学生性格较为安静、沉默，少言寡语，而且常将情绪深埋于内心之中，喜怒不会流于言表。由于这类人员通常具有良好的忍耐力，因此在遇到挫折时，常常采用忍耐、不作为的处理方式，不会主动向他人寻求帮助，长此以往，很容易导致心理疾病的发生。因此，对黏液质大学生，教师应多加关注，养成敏锐的眼光，及时发现这类学生的心理变化，并抓住适当的时机主动询问并给予帮助，从而促使黏液质大学生能够有效摆脱挫折带来的负面状态，促进黏液质大学生的心理素质能够健康发展。

第二，教师需要注意，黏液质大学生常常表现出自信心不足，因此教师应多给予鼓励，增强黏液质大学生的自信心，从而帮助其战胜挫折，培养其开朗的性格，这对增强其抗挫折能力具有非常重要的作用。

2.4 抑郁质大学生的挫折教育方法

第一，抑郁质大学生的性格大多较为孤僻，而且不善于交际，这使得其在遭遇挫折之后，最先想到的不同是如何应对挫折，而是陷入自责之间，很容易产生恐慌、焦虑等不良情绪，甚至形成绝望心理。对此，教师在对其进行挫折教育时，不能当众对其进行斥责，以免加重抑郁质大学生的不良心理和情绪。教师应进行单独谈话，轻度批评，避免挫伤抑郁质大学生的自尊心或增加其心理负担。教师还要对其进行客观的引导，帮助抑郁质大学生分析遇到挫折的原因，从而使其摆脱自责情绪，重塑信心。

第二，教师在对抑郁质大学生进行挫折教育的过程中，还应帮助抑郁质大学生树立一定较容易实现的目标，在达成目标之后，及时给予肯定、鼓励和赞扬，从而进一步帮助抑郁质大学生的自信心，使其感受到被重视，这对抑郁质大学生战胜挫折，提高抗挫折能力，具有积极的作用。

3 结语

气质类型不同，大学生的心理特征、性格特点各有不同。教师在开展挫折教育的过程中，必须充分尊重大学生的个体差异性，充分利用气质类型的特点，对大学生展开针对性的教育措施，有效提高大学生的抗挫折能力，促进大学生身心素质健康发展。

作者简介：王娜（1979—），女，河南焦作人，硕士，副教授，研究方向：英语教育，小学教育。

基金项目：河南省 2021 年度教师教育课程改革研究项目，项目名称：气质理论在小学教育专业教学中的应用研究（重点项目），项目编号：2021-JSJKYD-04；河南省教育科学“十四五”规划年度一般课题，项目名称：气质视域下小学教育专业培养模式研究，项目编号：2021YB0704；河南省教育厅项目：气质理论在高职高专教学中的应用研究（编号：2019GZGG044）。

【参考文献】

- [1] 许瑞月.“00后”大学生挫折教育研究[D].喀什大学, 2020.
- [2] 龚晓琴.“00后”后大学生挫折与挫折教育对策研究[J].智库时代, 2020, (48): 146-147.
- [3] 王雪.大学生创造力倾向与气质类型的关系研究[J].青少年研究(山东省团校学报), 2013.