

# “00后”大学生挫折教育的现状与对策研究

## ——以西南科技大学为例

焦科慧 加娜尔·巴克斯特 宋 玥

西南科技大学 621010

**摘要:**随着全球化加速、信息化浪潮的推进,我国进入了深刻的社会变革时期。“00后”的大学生,面临纷繁复杂的世界,承受着前所未有的压力,大学生的心理素质特别是抗挫折能力较差。抗挫折能力是指个体遭受挫折情境时,能否经得起打击和压力,有无摆脱和排解困境使自己避免心理与行为失常的一种耐受能力,亦即个体认知挫折、抵抗挫折和应付挫折的一种能力。大学生的抗挫折能力急需提高。

**关键词:**大学生;抗挫折能力;挫折教育

### 一、大学生挫折教育相关问题概述

我国从20世纪七十年代中期开始到九十年代后期实行计划生育政策,独生子女进入学校后普遍存在抗挫折能力与心理承受能力双低现象,为提高他们的抗挫折能力和心理承受能力,部分学者开启我国挫折教育的探索。我国最早的一篇挫折教育研究论文始于20世纪九十年代,对中小学生的耐挫折教育必要性和可行性进行探讨,随后研究大学生群体的挫折教育逐渐成为我国挫折教育研究的焦点,究其原因大学生群体即将步入社会,正处在量变即将发展成质变的关键阶段,对其实施挫折教育迫在眉睫。越来越多的研究表明,大学阶段开始挫折教育是可行的也是必要的。有学者提出挫折教育就是对受教育者进行挫折心理调整的教育和挫折预防的教育,因此其本质就是使受教育者能辩证地认识失败,由此超越失败从而转向成功。为了较为清晰地了解我国挫折教育的发展历程,文章使用共词分析法来整理我国挫折教育研究的发展主题和脉络,进而描绘出我国挫折教育研究的热点以及发展趋势,期望能够为今后我国挫折教育研究拓宽视野和领域贡献一己之力。

### 二、大学生挫折教育存在的问题与原因

#### (一) 由于学业问题产生的挫折

能够被高校录取的学生,在高中时代的成绩肯定是足够优秀的。放眼望去,所有的大学生是跨过了高考的门槛,迎来了“鲤鱼跳龙门”一样质的飞跃。这也就意味着,在你大学所在的班里,同学们同样优秀,你不再是高中成绩最好的那群学生中的一个,你不过就是夜空里闪耀的星星一颗,不再独自美丽,因为输不起,就可能因失望而黯然神伤,从而失去学习积极性。有些学生由于长期痴迷于网络游戏、网上冲浪、追剧看小说,长期从事与学习无关的学生会、社团和校外兼职等活动,无法完成导师布置的任务,经常无故旷课、迟到、早退,考试作弊等,导致成绩不合格、留级、甚至退学,导致心理状态不佳,引起焦虑、痛苦、不安甚至自杀等消极情绪行为。

#### (二) 情感问题产生的挫折

情感问题产生的挫折,又可以理解为人际交往过程中产生的挫折。在大学期间无可避免要与同学、朋友、老师、父母和陌生人进行交流与交往。同学、朋友和恋人,都是从陌生人开始慢慢熟悉后转化而来的,所以需要人际交往。而由于性格问题,缺乏必要的交往技巧,难以与别人愉快相处,就导致了人际交往不顺畅。恋爱过程中,因为不成熟的恋爱观,无法正确处理恋爱关系,在感情破裂后会产生报复、仇

恨等心理。由于自我意识的成熟、个性的发展,学生个体与父母的价值观逐渐不一致,学生不再认同父母的价值观,不再听从父母的日常说教、对父母的苦口婆心日渐疲惫,而父母对于还未走出大学校门的学生又感到担心焦虑,总想用自己的方式表达对孩子的关心,对学生的所作所为总是进行干涉,唯恐学生个人不能解决遇到的问题。父母和子女之间就会产生价值观冲突,大多数情况下,父母以“我这都是为了你”结束话题,子女或者以妥协的方式无奈结束,或者以双方争吵互不相让为结局,结果可能会使子女产生顺从、怯懦、偏激、抑郁等心理问题。

#### (三) 求职与就业问题产生的挫折

四年的大学生活中,虽然也有各种考试,但只要能够达到合格的标准,就不会出现挂科的现象。但是,在求职这个“毕业的期末考试”中,显然并不是只要达到合格的标准就可以录取的,需要的是从合格的学生中再次选择更符合岗位条件的学生。可能录取的学生并不是最优秀的,但肯定是更符合岗位要求。部分同学在求职中的自我期望值很高,在遭遇求职不顺后面对巨大的就业压力就会有挫败感,一方面会长期陷入焦虑情绪,另一方面会不断否定自己,自暴自弃、逃避现实,躲避在娱乐游戏的背后不能直面自己。

#### (四) 环境改变引起的挫折

在历经艰辛翻越高考这座大山之后,同学们进入了大学这个象牙塔。从枯燥无味的高中校园生活迈向丰富多彩的大学生活,从高三充满约束的压抑的环境转换为大一的无拘无束的自在环境,引起诸多不适。首先,生活环境的改变。很多同学从农村走向城市,从县城走向市区,从本省走向外省,面临着口音问题、口味问题、攀比问题。一些性格内向、不善交际的同学有可能因为口音问题变得更加被动,更加不愿意和同学们沟通交流。由于对学校所处地区的饮食习惯、居住环境等的不适应导致的水土不服,需要花费更多的精力应对。由于城乡差距、贫富差距、个人生活习惯不同,来自不同家境、不同地区的学生住在同一宿舍,长久就会产生矛盾,导致挫折。其次,学习环境的改变。没有了家长和老师的约束,由被动学习转为主动学习,很多同学因为自控能力差,抵挡不了外界的诱惑,陷入逛街、睡觉、追剧、打游戏状态,除了上课,几乎可以不用离开宿舍,从心理上放松自己,放松学习,使学习成绩滑坡。通过以上对大学生常见的挫折行为的总结,我们可以发现:大学生挫折往往产生于个体遭遇降维打击、遇到问题无法解决,遇到矛盾无法化解,遇到压力无处释放,无法调节情绪使自己长期陷于消极的情绪无法自拔,于是选择逃避退缩、消极避世、自我矮化、情

绪化,不能通过正确的途径释放情绪。长期的压力和情绪得不到释放,会对学生的性格产生不利的影响。在可能的诱因下,甚至会做出极具危害性的伤害他人或自己的极端行为。轰动全国的马加爵事件、药家鑫事件、复旦投毒案、吴谢宇弑母案,罪犯都是受过高等教育的大学生,却因为情感挫折交往挫折对他人痛下杀手。加之大学生自杀的消息接连不断,这些令人心痛的事件背后无不反映学生的抗挫折能力培养不应该成为成长道路上被忽视的问题。因此,大学生抗挫折能力的培养迫在眉睫。

### 三、大学生挫折教育的对策建议

#### (一) 完善人格,做事慎思慎独

在应对挫折的问题上,无论外部力量多么强大,也只能对大学生心理方面起到辅助作用,提升学生的抗挫折能力更多要靠学生的力量。学生要树立明确的人生目标,将阶段目标与长期目标结合起来,阶段目标是长期目标的一部分,定时实现阶段目标有助于增加学生的成就感和满足感,克服焦虑情绪,减轻挫折感。学生应自主学习,多阅读多思考,养成独立思考的习惯,培养独立的思维模式,力争做到遇事不慌乱,在遭遇挫折后能够及时自我反省,对自己进行积极的心理暗示,坚定信念,告诉自己我可以、我能行,多为自己加油打气,对自己的行为进行自我调控,能够意识到自己的正确行为,更要能够意识到自己的错误行为并加以改正。随着社会的进步和时代的发展,网络和媒体的发达,纷繁复杂的诱惑纷至沓来,面对诱惑,学生能做到的就是守好初心,增强自控能力,做到“慎独”。遇到自己解决不了的问题,可以向他人求助,善于借助他人的力量成就自己也是一种能力,这也有助于增强大学生提高抗挫折能力的信心。

#### (二) 发挥学校主导作用,引导学生树立正确的“三观”

作为专业的教育基地——学校是学生抗挫折能力教育的主渠道,应当给予学生正确的引导。高校可以以思想政治理论课为主渠道、以心理健康教育课为辅助课开展心理教育,将思想政治内容与学生学习生活相结合,并结合社会生活中的案例,培养大学生积极向上的人生观和价值观,增强抵御挫折的能力。对学生进行生命价值观教育,教给学生树立珍爱生命、生命至上的人生观和价值观,增强社会责任感。学校组织牵头开设心理咨询室,构建完善的心理危机预防和干预机制,由心理健康教师充当学生的“树洞”,对学生在学习和生活中遇到的问题及时疏导解决,不要让担忧和焦虑等负面情绪徘徊在心里。学校定期组织开展趣味运动会和素质拓展训练等集体性体育运动,鼓励学生融入集体,积极主动参加体育活动,在运动中强健体魄、磨炼意志、增进同学交流,营造团结协作、拼搏进取的环境,全面提升抗挫折能力。

#### (三) 改变家庭教育方式,营造温馨家庭氛围

家庭是人生的第一所学校。从某种意义上讲,家庭环境决定一个人的性格和品行,对人的一生产生深远影响。家庭环境是笼罩在家庭中的特殊的气氛或者氛围。家风是家庭精神文化的核心,在潜移默化中影响家庭成员的人生观和价值观。学生家庭环境的好坏,并不是由家庭收入决定的,还包括家庭成员相处的氛围。马卡连柯认为:“父母对自己的要求,父母对自己家庭的尊敬,父母对自己一举一动的检点,这是首要的和最基本的教育方法。”生活在充斥着打架谩骂、相互不尊重的不和谐的家庭环境中的学生,在生活中处处小心翼翼,自尊心极强,容易生成自卑讨好型人格,会产生紧张情绪,会有悲观厌世的心态,更容易走极端。同时,学生还会学习父母解决问题的方式,在和他人发生冲突时,简单粗暴使用暴力解决问题的行径时有发生。在溺爱型父母的教育下成长的学生,极易玻璃心,承受不了心理压力。而在专

制型父母教育下成长的学生,凡事没有主见,没有主心骨,不晓得自己需要的是什么,或者即便是知道自己想要什么,也不敢大声说出想法,并且经常陷入自我否定。因此,营造良好的家庭氛围,对于学生的成长非常重要。对学生进行鼓励和肯定,是增强学生自信的最佳方式。父母需要做的,并不是牵着孩子的鼻子走,或者让孩子像断了线的风筝一样失去束缚没有方向的飞翔,而是需要一张一弛,张弛有度,在充分给予孩子自由的同时,不能让孩子止步不前或者失去方向没头苍蝇一样乱闯。父母应该争当民主型家长,营造轻松愉悦的交流沟通环境,让孩子在舒服的环境中长大,让孩子把家当作幸福的港湾、可以随时停靠的港湾。当孩子遇到自己解决不了的难题时,不能不分青红皂白先批评孩子一通,要耐心、细心倾听孩子的心声,在力所能及的范围内帮助孩子,即便不能提供帮助,也应该给予鼓励,而不能打击孩子的信心,只是说“我帮不上忙,你自己看着办”。要知道,当孩子向你求助的时候,可能更多的,他是需要你给予信心,加油打气,而不是让你去帮忙,千万不要泄孩子的气。倾听和共情,站在孩子的角度考虑问题,给予孩子充足的安全感和归属感。

#### (四) 净化社会风气,营造积极的社会文化氛围

研究表明,社会支持对于大学生个体身心健康具有正相关的作用,社会支持越强烈,对大学生个体身心健康的好处就越大。在这个信息化的社会,信息的传递速度、渠道无可比拟,大学生通过网上漫游能够迅速获得想要的信息,同时垃圾信息扑面而来:弹幕、弹窗……各种网络垃圾视频、垃圾信息无孔不入,有些甚至不能通过网络安全卫士移除,稍不留意,就会掉入陷阱。特别是近几年一些不良的社会风气如拜金主义、奢靡之风回头,饭圈文化、网络游戏风行,大学生为了满足一时私欲消费缺乏理性,不能抵制网络贷款的诱惑,导致巨大的还款压力,造成巨大的心理负担、心理扭曲,甚至酿成悲剧……营造良好的社会风气对大学生成长成才非常重要,能够无形中影响大学生的世界观、人生观和价值观的养成,提高大学生明辨是非的能力,抵御挫折的侵袭。构建积极的社会文化氛围对学生来说也非常重要,它对学生起着隐性教育的作用。社会大环境的发展对人的发展起着熏陶作用,在无形中影响着个人的个性养成。进行积极的社会舆论宣传导向,充分利用网络平台开展挫折教育、逆商教育,对学生进行积极的心理暗示,促使学生积极向上,于无声处增强学生战胜挫折的勇气和信心。

### 四、结束语

人的抗挫折能力是从实践中获得的,越能经受磨难,就越能自如地应对各种挫折情景。大学生抗挫折能力教育是一项复杂的长期工程,不是一蹴而就的,也不是仅凭个人的力量就可以完成的,要想取得良好的教育成效,就需要从个人、学校、家庭、社会四个方面着手协同推进,培养学生的意志品质,提高学生的社会适应能力,缓解学生的心理压力,提高抗挫折能力,从而促进身心健康发展。

### 参考文献:

- [1] 陈超.论青少年抗挫折心理能力的培养[J].安徽工业大学学报:社会科学版,2019(02).
- [2] 俞磊.基于逆商现状调查谈大学生抗挫折能力培养[J].长春:长春工业大学,2020,36(04).
- [3] 李宇晔.高校大学生抗挫折能力问题研究[D].社会体育学,2020.
- [4] 刘晶晶.集体性体育运动对增强青少年学生抗挫折能力的作用[J].现代中小学教育,2020,9(18).