

探析大学生挫折心理矫治策略

张宁

(沈阳理工大学医院 110159)

摘要：心理挫折是大学生心理障碍产生的主要原因，本文力图从挫折心理产生的原因、挫折心理的差异性，以及挫折心理的矫治等方面进行了探讨，以期对大学生管理者提供参考。

关键词：大学生；心理挫折原因；差异性

引言

大学生心理障碍的产生，与其心理挫折有着十分紧密的联系。因此，分析大学生挫折心理、加强大学生挫折教育，对于维护大学生心理健康、培养大学生积极进取的精神，把大学生培养成为合格的社会主义建设者和接班人具有重要的意义。

一、挫折心理产生的原因

当代大学生的挫折心理主要产生于两方面，一是外在因素，包括自然因素与社会因素。自然因素是指个人的前途、命运受与生俱来的生存环境、天灾人祸、家庭变故等因素的影响而产生的挫折心理；社会因素是指个人在社会生活中受到政治、经济、法律、婚姻、风俗、习惯、宗教、道德等等的限制而产生的挫折心理。如有的大学生因家里经济十分拮据，生活开支捉襟见肘，随时有可能辍学，情绪就容易消沉。二是内在因素，包括生理和心理因素。个人生理因素是指人的自然条件如身材高低、胖瘦、五官长相及其个性给所追求的目标带来的限制而使人产生挫折心理。个人心理因素形成的挫折心理十分复杂，往往是多种原因造成的。人的心理受到许多影响，目标的多样性常常出现相互排斥的动机冲突。由于动机冲突，常常使人的需要部分或全部得不到满足，目标的实现受到阻碍，因而就产生了挫折。我们可以将因心理方面的原因而产生挫折心理分为四类：其一，不了解或不能客观认识自己的能力、智力、知识和经验，期望值定得过高，超出自己的实际能力，目标实现受到阻碍，从而产生异常行为和挫折心理；其二，不能正确看待自己在社会中的位置，习惯于以自我为中心，过分强调自我，生活中稍有不如意，就迁怒于人，认为一切都是别人的错，从不检讨自己，总是生活在自己设置的烦恼中不能自拔；其三，在人际关系上，相容性差，不能很好地与人进行沟通、交流，取得同学的支持、谅解；其四，凡事不愿付出努力，将自己的失败归因于时运不济，终日唉声叹气，感慨命运不佳，面对自身不足，不是努力充实自己，增强自身各方面的素质和能力，而是怨天尤人，感叹自己生不逢时。

大学生还面临情感困惑和危机，现在，根据对这 836 名大学生的调查，6.3% 的大学生谈恋爱的动因源于性生理心理发展成熟；49.7% 的人认为是想摆脱孤独寂寞；10.4% 的人认为是从众和模仿心理的作用；14.1% 的人是想更多地了解异性；5.4% 的人认为是家庭和社会的影响、外来文化的侵入，以及大学生价值观念的变化和学校的态度。爱情作为人类精神的一种最深沉的冲动，是两个人之间最微妙的感情，往往会伴随着各种矛盾和冲突，这些矛盾和冲突的

解决有赖于人格的成熟和心理的健康。首先，大学生应端正择偶动机。恋爱必须有扎实真挚的感情和强烈的责任感和义务感。择偶标准也要符合实际，金无赤足，人无完人，不能以文学作品中理想化的偶像去比较现实中的具体人。其次，在校应以学业为主，专心学习，有了事业才有真正的爱情。再次，恋爱中出现单恋、暗恋、多角恋、失恋等不当心理，处理不当会干扰彼此的生活和学习。所以，如果你真的爱对方，就应尊重对方的选择；暗恋者不妨提起勇气和信心，寻找合适的方式向对方作表白，看对方的反应如何，不要为此闷闷不乐；失恋者要理智地控制自己，不纠缠对方，可以找人倾诉，也可以把感情转移到失恋对象以外的他人或事物上，还可通过立志来使“自我”得到更新和升华。最后，要避免恋爱中亲昵过度，婚前性行为，以免造成不良影响。

大学生的就业压力也会导致产生挫折心理。逐年膨胀的毕业生人数，让人不得不承认：这年头找个“饭碗”真的很难，就业困难对学生造成很大的精神心理压力，使他们失去安全感，许多心理问题也随之产生。例如很多同学产生焦虑、胆怯、盲目、自卑、畏难、依赖、自暴自弃，有的同学甚至失眠、健忘等。但据某校招办统计，学校已为 1000 多名毕业生提供了 1000 多个岗位，但到 6 月底，签约的仅有 200 多人。为什么会出现上述现象，我认为主要原因有：第一，毕业生对毕业分配政策一知半解。尽管学校已开设了“就业指导”课，但有相当部分学生在思想上轻视就业指导课，甚至不屑了解。第二，缺乏必要的自我认识能力，有的大学生不能客观地评价自我并冷静地面对社会现实，表现出心理上的不稳定及思想上的不成熟。第三，缺乏求职常识和择业技巧的指导。第四，在大学生择业过程中，其择业心理深受社会因素影响，如毕业生数量急剧增长与就业岗位增长缓慢矛盾；社会经济发展、产生结构调整与高校学科建设滞后的矛盾等。要帮助毕业生尽快找到就业单位，我认为可以从以下几个方面给予大学生就业帮助：第一，系统开设就业指导活动；第二，利用各种渠道、手段，广泛地、全面地、准确地搜集与择业有关的信息，让毕业生做好充分的准备；第三，对大学生进行求职训练和求职测试，使他们了解自己的性格、气质特征，让他们对自我有较好的认识。高等学校的一切工作以育人为本，通过对大学生的困惑进行分析，可以看出，大学生的困惑，不单是学业上的，多数是心理上的，因此，加强大学生的心理不健康，心理教育要面向全体学生，以正面宣传作为主，使大学生都能看到自己的发展潜力，增强自信心，达到预防心理疾病的目的。

二、挫折心理的差异性

挫折冲突产生的心理震荡往往是与文化素养、社交层次、行为能力、心理修养密不可分的。不同人因个性、文化修养、生存环境的差异,对挫折的反应是不一样的。有的人反应强烈、痛苦万状,有的虽然失败,但百折不挠,顽强拼搏,有的人反应微弱,若无其事,有的当时如暴风骤雨、雷鸣电闪,但是时过境迁,转瞬风平浪静。因挫折而产生的不同心理状态对人的成长具有很大的影响。一般来说,人对于挫折的心理反映主要表现在以下两方面。

1、受挫积极心理表现

受挫者能正视挫折,客观分析受挫原因。不灰心丧气,以积极的姿态,克服困难。把遭受挫折产生的敌对、愤怒的消极情绪转化为发奋图强、争取上进的动力,继续努力,实现自己的目标。当采取某种行为不能实现目标时,能认真检讨原定目标的可行性和实现目标方式方法的科学性。若原先确定的目标受到生理、物质和环境条件的限制而无法达到时,能及时调整目标,使之切合实际,或改变行为方式,扬长避短,充分利用自己的优势,换另一种途径或方法来达到目标。

2、受挫消极心理表现

其一,容易产生攻击行为。受挫者把攻击的矛头直接指向使其受挫的人或事。具体表现为怒目而视、反唇相讥、破口大骂、讽刺挖苦、打击他人等。有时寻找“出气筒”,把“气”出到无关的人或物上去,等等。

其二,固执己见。个人需要不能满足,目标实现受到阻碍,不分析原因、总结教训,而是盲目地采取某种无效行为,自以为正在接近目标,其实南辕北辙。

其三,容易产生逆反心理。受挫后,不仅一意孤行,而且根据自己的理解,对正确的方面盲目地持反抗、抵制和排斥的态度。

其四,自我妥协。放弃追求,放弃理想,采取“阿Q精神”来自安慰自己,甚至破罐子破摔,以此释放其精神压力和心理压力。

其五,精神压抑。受挫后,用意志力压抑住愤怒、焦虑的情绪,把它们埋在心底,而以假象面对他人。装作若无其事的样子。

三、挫折心理的矫治

辩证法告诉我们,任何事物都具有两重性,挫折可“吓倒人,也能锻炼人。面对挫折产生积极的或消极的心理反应,取决于作为主体的人对待挫折持何种态度。

有的同学身体健康、心胸宽阔、处事豁达、积极进取,能正视挫折,挫折就会产生一种内驱力作用,把坏事变为好事、崎岖变为坦途。那些虽屡屡遇挫,仍百折不挠奋勇前进。事业有成的人。正是这种内驱力驱动的结果。有的同学心胸狭窄、斤斤计较、固执孤僻、缺乏勇气,挫折对于他们就会产生极大的负面影响,如影响实现目标的积极性。阻碍创造性思维,导致行为的偏差等。教育工作者应了解学生的具体情况,未雨绸缪,做好思想工作,对学生挫折心理及时进行矫治。可以采取以下几种方法:

(1) 帮助学生提高文化素养,树立正确的人生观,学会辩证、客观地看待问题、分析问题。一般来说,文化素养越高,看问题越客观,心胸越豁达,对挫折的承受能力越大,处理问题越理智。

(2) 防微杜渐,把问题解决在萌芽阶段。现实生活中。学生之间磕磕碰碰的事情在所难免,但有些心胸狭窄的同学对这些小争吵、小矛盾常常耿耿于怀,日积月累,就会产生异常心理。这种异常心理如果缺乏正确引导,就有可能通过某种过激的方式表现出来而产生恶果。人的心理发展是一个积累的过程,是由量变到质变的,我们要尽早发现学生的心理问题。并将问题解决在萌芽阶段。

(3) 帮助学生分析受挫原因,寻找出一条通往成功的坦途。要使受挫者能实事求是地认识自己的能力和特点,根据自己的客观条件确定奋斗目标,即使失败也不气馁。要与受挫者加强沟通,防止消极心理出现,使其保持上进的积极态度。

(4) 对受挫学生的攻击行为采取宽容态度。受挫学生的攻击行为,不论是出于何种原因。教育工作者都必须满腔热情、设身处地地与受挫学生共同分析问题,解决问题,使其从抑郁、愤怒、激动、不满的情绪中解脱出来,从而渡过难关。

(5) 引导学生学会客观看待事物。社会心理学有一个概念叫归因理论。人在每时每刻都会为自己的行为寻找一种理由,凡是成功的事情,都容易归到自己的努力上,凡是先败的事情,往往归到客观理由上。学生在彼此交往中,偶尔发生摩擦,属于正常,如果某学生与大家的关系都不好,那就一定有自身的原因。对于这类学生,教师要通过恰当的方式让学生认识到自身存在的问题,从而学会与人相处。

(6) 运用精神宣泄法,使受挫者保持心理平衡。教师对于学生而言。既是师长又是朋友,还是最好的倾听者。让受挫学生有机会自由地倾诉其被压抑的感情,使其紧张、焦虑、压抑的心理得到缓解,达到心理平衡。

(7) 加强心理心理健康教育。学校应设立心理咨询室,加强学生心理健康教育,让学生摆脱苦恼,稳定情绪,提高心理素质,增强心理调适能力及心理承受能力。

(8) 培养大学生心理自我调节的能力。广泛开展心理知识宣传,有助于提高大学生自我心理教育的主观能动性,以需求为导向的专业心理自助技能培训,有助于增强心理自助教育的针对性和实效性,系统推进宣传活动,营造积极乐观的校园文化建设,有助于拓展“心育”工程的发展空间,尽可能选择指导语精炼,简便有效的心理自助方法进行宣传,必要使辅以图文或案例,增强心理自助知识的操作性和自助技能的实战性。

参考文献:

[1] 卢巧巧. 高校大学生心理健康状况与教育对策分析[J]. 课程教育研究, 2015,(01)18

[2] 张霞,吴巧静. 浅谈心育工程与大学生自我心理调节能力的培养[J]. 宁波学院学报, 2009,(6)95.