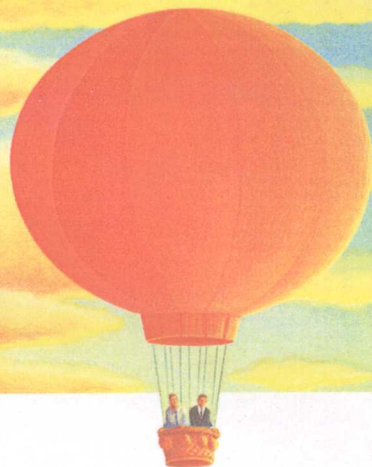


段保才 著

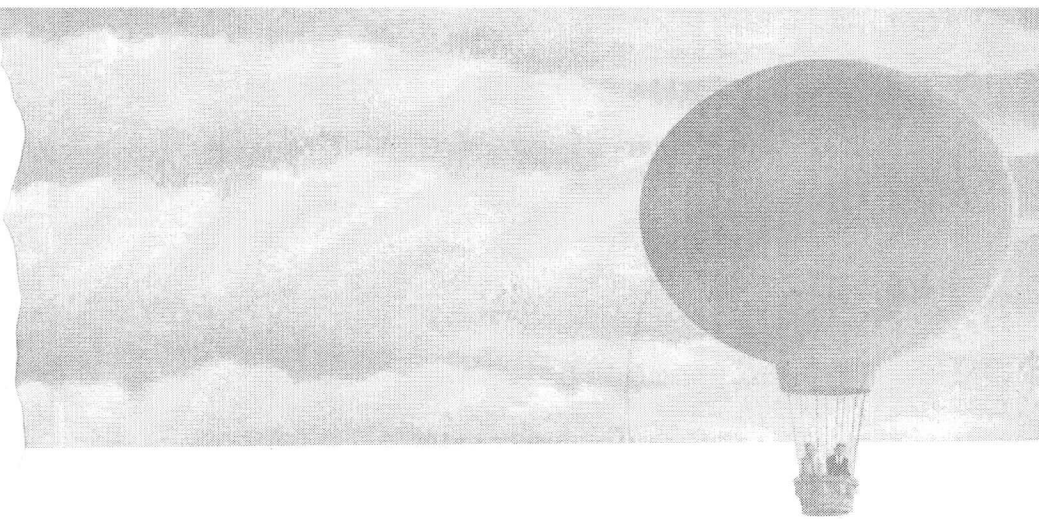


高职生挫折心理 及应对方式研究

GAOZHISHENG CUOZHE XINLI JI
YINGDUI FANGSHI YANJIU



山西出版集团
山西人民出版社



高职生挫折心理 及应对方式研究

GAOZHISHENG CUOZHE XINLI JI
YINGDUI FANGSHI YANJIU

段保才 著

图书在版编目(CIP)数据

高职生心理挫折及应对方式研究/段保才著. —太原:
山西人民出版社, 2008.8

ISBN 978-7-203-06179-3

I. 高… II 段… III 心理卫生—健康教育—教学研究—
高等学校: 技术学校 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第122451号

高职生心理挫折及应对方式研究

著 者: 段保才

责任编辑: 赵宏

装帧设计: 清晨阳光工作室

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220(发行中心)

0351-4922235(综合办)

E - mail: fxzx@sxskcb.com

web@sxskcb.com

Renmshb@sxskcb.com

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西臣功印刷包装有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 160千字

印 数: 1-1000册

版 次: 2008年8月 第1版

印 次: 2008年8月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06179-3

定 价: 26.00元

作者简介

段保才,1963年9月21日生,山西阳泉人,1989年毕业于武汉科技大学社会科学系政治教育专业,获法学学士学位;2005年毕业于中国农业大学公共管理系,获农业推广硕士学位。现任山西工程职业技术学院社科部讲师。曾发表《对高职生开展挫折教育的思考》、《当前在校大学生心理障碍分析与对策》、《用科学发展观解读大学生思想政治教育的方法创新》、《从青少年犯罪看未成年人保护》、《对企业商业秘密保护的思考》、《关于我国出口企业遭反倾销投诉的思考》等论文20余篇。社会兼职:山西省职教学会政治思想研究会副秘书长,全国冶金教育学会校长联席会副秘书长。

目 录

第一章 绪论	1
第一节 研究的意义	3
第二节 研究思路与方法	10
第三节 本研究的创新之处和主要观点	13
第二章 挫折教育的相关理论	17
第一节 挫折概念的界定	17
第二节 挫折研究的主要观点	20
第三节 挫折应对概念的界定	31
第三章 高职生挫折心理调查分析	45
第一节 《挫折情境问卷》的编制	45
第二节 《挫折情境问卷》的信、效度分析	48
第三节 高职生挫折心理水平分析	51
第四节 高职生挫折心理的类型	55
第五节 高职生挫折频度	63
第六节 高职生挫折的行为表现	70
第四章 高职生挫折心理成因分析	78
第一节 吉登斯的行动结构理论	78
第二节 高职生挫折心理研究的新视角	84

第三节	高职生挫折心理社会学意义上的成因分析	87
第四节	高职生挫折心理统计学意义上的分析	99
第五节	高职生挫折心理行动结构理论分析	100
第五章	高职生挫折应对方式研究	110
第一节	高职生挫折应对方式调查	110
第二节	高职生应对策略调查	111
第三节	高职生挫折应对技能的训练案例	115
第四节	问卷调查结论与讨论	131
第六章	高职生挫折应对策略	138
第一节	高职生战胜挫折的基本途径	138
第二节	高职生挫折调节的具体方法	149
第七章	高职生挫折应对方式	159
第一节	学习型挫折的应对	159
第二节	就业型挫折的应对	163
第三节	自尊型挫折的应对	169
第四节	自我实现型挫折的应对	172
第五节	经济型挫折的应对	173
第六节	学校适应型挫折的应对	174
第七节	人际交往型挫折的应对	175
第八节	家庭型挫折的应对	178
第九节	恋爱型挫折的应对	179
第十节	强迫症倾向挫折的应对	180
第十一节	敌对型障碍挫折的应对	181
第十二节	自负型挫折的应对	182
第十三节	抑郁症挫折的应对	183

附录1	185
附录2	189
附录3	192
参考文献	198
后 记	202

第一章 绪论

在非洲大草原的奥兰治河两岸,生活着许多羚羊,动物学家们发现了一个奇怪的现象:东岸的羚羊不仅奔跑速度比西岸的羚羊快,而且繁殖能力也比西岸的羚羊强。为了研究两岸羚羊的不同之处,动物学家们在两岸各捕捉了10只羚羊,然后把它们分别送到对岸。一年后,由东岸送到西岸的羚羊繁殖到了14只,而由西岸送到东岸的羚羊则只剩下3只。这是什么原因呢?动物学家们百思不得其解,这些羚羊的生存环境是相同的呀?后来,动物学家们终于找到了原因。原来,东岸不仅生活着羚羊,在其附近还生活着一群狼,为了不被狼吃掉,羚羊不得不每天练习奔跑,使自己强健起来;而西岸的羚羊因为没有狼群的威胁,过着安逸的生活,结果奔跑能力不断降低,体质也不断下降了。这个故事告诉我们,生活在安逸环境中的人往往过于脆弱,只有不断经受困难和挫折的人,才具有坚强的意志和强大的生存能力。

那么,什么是挫折呢?《心理学大词典》它对的解释是:在个体从事有目的的活动过程中,遇到障碍或干扰,致使个人动机不能实现、需要不能满足的情绪状态。挫折是不以人的意志为转移的,遭遇挫折也是人生必经的坎儿,当挫折来临时,我们没有选择,只能接受不可避免的事实,并作出自我调整。我们必须学会接受挫折,应对挫折。著名的心理学家马斯洛说:“挫折对于年轻人来说未必是件坏事,关键在于你对待它的态度。”因此,明智的父母从小就应该对孩子进行挫折教育,让孩子从小就“吃点

苦”。当然,挫折教育并不仅仅是让孩子吃点苦,挫折教育的目的是让孩子在体验中学会面对困难并战胜挫折,建立自信、乐观的品质,培养起一种耐挫折能力。挫折教育不仅包括吃苦教育、生存教育、社会教育、心理教育,也包括独立、信心、情绪及意志等方面素质的培养。只有认识到挫折教育的价值,并在日常生活中注意培养,年轻人才会用自己的力量和智慧去克服人生中一个又一个困难和挫折,一步步走向成熟、走向成功。

近年来大学生的心理健康状况引起了党中央国务院的高度关注,再三强调要对当代大学生进行心理健康教育,全面提高他们的综合素质。我们知道,当代大学生都是80年代末90年代初的年轻一代,他们正处于社会新旧体制交替的变革时期,特别是涉及他们切身利益的各项改革正逐步深入,他们所面临的各种环境日益复杂多样,人才竞争日益激烈,来自学习、经济、就业、情感等方面的压力普遍增大,加之他们的年龄特征,认知水平,社会生长环境以及成长经验的局限,导致他们不可避免地要遇到各种考验。他们在理想与现实、独立与依赖、自尊与自卑、自由与纪律等诸多矛盾和冲突面前,往往表现出心理承受能力普遍差,耐挫折能力弱等特点。因此,研究挫折教育,寻找挫折应对心理教育模式,应该列为高校思想政治教育的一个重要内容。笔者结合高校思想政治工作的切身经历,以高职院校在校生成研究对象,从他们挫折心理调查入手,揭示高职生挫折产生的主客观成因及挫折后行为表现,有针对性地寻找切实能够帮助他们战胜挫折的主要途径和方法,增强高职院校思想政治教育工作的实效性。

第一节 研究的意义

一、问题的提出

高职生作为高等教育的一个特殊群体,与普通本科生相比有其特殊的一面,他(她)们大多来自高考的低分数层次,用高校扩招前的标准来衡量,他们都是高考落榜生。客观讲,高职生在世界观、人生观、价值观等方面存在自我认知上的缺陷,在学习习惯、学习积极性、主动性、学习技能等方面也确实存在难以逾越的障碍。在校生活的三年时间里总认为自己能力不够或智力低下,自卑、自闭、敏感、孤僻等消极心理伴随左右,各种挫折随处可见。小到与人拌嘴、交际受阻、情场失意、朋友背叛、找不到知己朋友;大到考试失败、家庭变故、病魔缠身、学校生活不适应、学业难以完成等等。高职生经过高考的巨大心理创伤,进入一所自己并不向往的学校,面临着新的教学环境、新的学习模式、新的师生关系、新的同学关系、新的生活方式,表现出失意、自卑心理,惧怕别人不接纳自己,对学习缺乏足够的信心和热情,缺乏进取精神,没有明确的目标;人际交往中不愿与人沟通,不敢主动与老师接近,不敢主动与同学沟通,交际范围狭窄,常伴有悲观、无助、空虚等苦闷心理;情感上表现的脆弱,意志力薄弱,环境适应能力差,依赖性强等等。近年来,高职生由于缺乏挫折承受力而导致患各种心理疾病导致被迫休学、退学的比例逐年上升。因此,探究高职生挫折产生的根源,有针对性地开展高职生挫折应对教育和训练工作,对帮助高职生愉快完成学业,顺利地步入社会有着重要的意义。

二、挫折教育的意义

1.挫折教育是高职生亟待补上的一课

高职在校生基本是出生于上世纪80年代后期90年代初期的

年轻一代,他们没有父辈们那样艰难曲折的生活经历,学习和生活环境相对优裕。而且由于他们的父辈们饱受生活的苦难,不想让儿女再吃苦受累,经常有意无意地保护孩子免受困难和挫折。这在为他们提供较好成长环境的同时,又在客观上减少了他们面对挫折与承受挫折的机会;在应试教育体制下,升学的竞争在相当程度上迫使他们放弃了应有的轻松与快乐,甚至连节假日正常的娱乐也减少至最低的限度。这种教育模式使不少学生心理的成长缓慢而单一。踏入大学校门后,他们成长环境发生了根本性的变化,他们必须独自面对复杂的环境,必须按照自己的价值尺度和认知能力做出自己的选择与判断。这样,一大部分学生表现的无所适从,有的学生因未能当选学生会干部而怨天尤人,自暴自弃;有的学生因为一次交往失败就长期自我封闭;有的同学在一次考试后发现自己已不再拔尖便开始郁郁寡欢,甚至自我否定;有的学生难以处理同学关系就放弃学业离家、离校出走等等。这种对挫折的承受力令人担忧,如果不加以引导,不仅会影响到他们社会化的进程,而且也影响高职生健康人格的形成。

高职生的成长历程也呼唤挫折教育。与相对稳定的校园环境相比,高职生就业面临着充满竞争、风险和挑战的市场经济环境,他们在校学习需要心志的历练,进入社会更需要一个坚强的意志品质。在中国改革开放、综合国力显著增强、人民生活水平迅速提高、社会发生巨大变化的背景下。大学生获得了比前几代学哥学姐丰富得多的物质生活保障,接受了比前几代大学生优越得更多的小学、中学教育;加上家庭特殊的“爱”,他们往往缺乏生活磨炼,容易产生脱离现实的虚幻想法,将生活过于完美化,稍有挫折,便产生消极的心理反应,导致情绪恶化。未来中国的经济将发展更快、国际化程度更高,中国社会的价值取向将更加多元、东西方文化融合更加明显、社会更加开放。大学生将面临

前所未有的诱惑和挑战,如果高职生能够忍受挫折的打击,保持正常的心态,就能够赢得生存和发展的一席之地,如果在校期间就做好遭受挫折的思想准备,甚至有意进行抗挫折能力的培养,走出校门将能站稳脚跟,干一番事业。这既是大学生良好社会适应能力和心理健康的标志,也是大学生成才的关键。因此,当代大学生亟待补上挫折教育这一课。

2.挫折教育是学校教育亟待开展的工作

心理健康教育是大学生成长过程中遇到的一个亟待解决的现实问题,世界各国都十分重视。以美国为例,从1915年第一个学校心理工作者格赛(A.Gesell)从事学校心理教育工作至今,美国学校心理教育工作者已有一个庞大的队伍,与学生的比例已达到每1500名在校生中就配备一名心理教育工作者。20世纪学校心理教育由产生至成熟,经历了一个迅速发展过程,而且学校心理教育经历的三次运动,每一次都极大地影响着心理教育的发展。第一次运动是20世纪早期的职业辅导运动,当时工业革命在全球获得了深入的发展,社会对劳动力提出了较高的要求,因而选择职业受到了社会的关注。最早的心理辅导工作者戴维斯(Tene.B.Davis)等人掀起了一场帮助青年了解自己,认识周围世界的运动,以促使青年合理选择职业和发展方向。受这一运动的影响,1907年戴维斯在公立学校首创了系统的心理辅导计划,要求学校教师每周给学生上一次职业辅导课程,心理教育进入学校;另一次运动是特殊教育运动,20世纪初,人们已经认识到对弱智儿童的特殊教育十分重要,教育行政部门试图通过对弱智儿童进行科学而宏观的评估,然后在特殊班级里对其进行特殊教育。因此,法国心理学家比奈(A.Binet)和西蒙(T.Simon)编制了最早的智力测验量表,对儿童进行智力鉴别。自此以后,心理测验运动开始在学校范围内得以广泛开展,心理评估和心理诊断技术的发展,使学校心理教育沿着更科学化的方向发展;第

三次运动是心理卫生运动,20世纪随着大工业生产的发展,社会的剧变,导致心理疾病的大量发生,通过有效途径预防心理疾病的发生,成为当时社会的需要。1908年,一个心理疾病的康复者—美国人比尔(C.W.Beers)出版了名为《一颗自我发现之心》的传世之作,以一个精神病患者和康复者的亲身体会,说明了宣传心理健康和进行心理疾病预防的重要意义,与当时风行于欧洲的心理分析相呼应,使心理健康和心理卫生观念为社会所接受,心理卫生运动在全世界范围内蓬勃发展。这次运动对学校心理教育的影响非常深远,学校心理卫生工作成为心理教育工作的重要组成部分,心理咨询得到了蓬勃发展。

从学校心理教育发展的三次运动来看,社会需要总是推动着学校心理教育的发展,社会的需要决定着学校心理教育发展的未来。随着我国社会主义现代化进程的不断加快,社会发展对学校心理教育的要求越来越高,迫切需要加快学校心理健康教育建设步伐。近年高职院校在校生心理问题尤其突出,一部分学生在青春期心理适应、人际交往、社会适应等方面心理准备不足;一部分学生来自溺爱型家庭,自理能力差,难以适应学校的集体生活;相当一部分学生面对考试感到恐惧,学习压力大;面对不同消费水平,相互攀比,生活压力大;一部分学生的消极心理得不到及时宣泄和环节,患上了神经症的心理疾病,直接威胁到学生的心理健康,心理健康教育成为学校教育的一个重要内容。

针对我国高等教育的“正向强化引导式”的教育模式,学校教育急需开展挫折教育,以纠正传统教育方式的弊端。传统教育普遍存在着片面性和单一性的问题,如重视智力的发展,忽视了意志力的培养和良好个性的形成;重视“成才”教育,忽视“做人”教育。挫折教育在一定程度上可以矫治青年心理、意志、情感脆弱的弊病。因此,增强大学生的抗挫折能力,不仅是大学生

自身发展的需要,更是当代社会发展的需要。可喜的是近年来我们看到了一些高校已开始尝试组织学生开展一些野外生存生活训练,以此磨炼学生意志,提高学生抗挫折能力。如中国地质大学进行野外生存尝试;浙江大学开始将野外定向越野列入学校体育课程,对学生整体进行挫折教育训练;广州大学将野外生存拉练纳入军训内容;东北林业大学组建野外生存小组对成员进行野外生存能力、生活能力和应急能力等方面的训练。这些都说明高校已经在重视和尝试挫折教育,挫折教育是学校教育亟待开展的一项重要工作。

3.挫折教育内容亟待进入大学生德育教育体系

心理教育是最初级的、最低起点的教育,是构建道德教育、政治教育、思想教育的基石。我们在过去的思想政治教育工作中,只偏重培养大学生的思想品德素质、科学文化素质、能力素质和身体素质;只关注社会对个人的思想政治道德规范方面的要求,而严重地忽视了对学生心理素质的评价,以致于思想政治教育工作者遇到了前所未有的迷茫和困惑。“清华高才生硫酸泼熊事件”、“马家爵校园杀人案件”已经从另一个侧面折射出了大学生心理健康教育领域存在的种种缺失和遗憾。在高校的德育评价体系中,我们的评价标准很多,既包括了政治立场坚定、思想观点正确,也包括了道德品质高尚,唯独没有心理健康标准。这势必导致我们的思想政治教育工作,只重视教育学生如何认识自然、认识社会、认识国家,如何处理个人利益与国家利益的关系,而忽视学生如何认识自己,如何处理自己同周围人们的关系,如何学会正确的生活等。正是由于在大学生评价体系中心理健康标准的缺失,导致思想政治教育工作方法单一、内容枯燥呆板,思想政治教育工作不深入、不具体、不完整、不全面。我们必须充分认识心理健康教育在思想政治教育工作中的基础地位和积极作用,尽快将心理健康教育内容融入大学生德育教育体系。

21世纪的思想政治教育工作,已渗透了人的个性彰显、意志力磨练、创造力的开发与培养的诸多内容,挫折教育作为思想政治教育的一项重要内容,地位不断凸显出来。借助心理教育的科学方法,改进传统的思想政治工作模式,弥补思想政治工作的不足,促进思想政治工作的科学化、人性化,这也是本课题研究的目的所在。

三、挫折应对研究的理论意义和实践价值

1.本研究拟从高职在校生与普通本科在校生的挫折心理问卷调查入手,通过整体心理水平、性别之间、不同年级之间、不同生源地之间的两两比较和对照,了解他们心理挫折产生的原因差异,探讨具有高职特点的挫折类型及其挫折应对方式,为高职院校的心理健康教育提供理论依据和工作着力点。

2.本研究中将自编一份《高职生挫折情景问卷》,并对问卷进行因素分析和信效度检验,证明该问卷可以用作评估工具,丰富了高职生挫折应对研究领域的内涵。

3.首次将社会学范畴的“结构化理论”引入到心理健康教育领域,为研究高职生挫折心理的研究找到一个新视角,为高职生挫折应对方式研究提供了一个新路径。

在吉登斯“行动结构理论”的指导下,我们把高职生的“集体认同意识”和“社群意识”引入到挫折原因分析之中,通过分析高职生有意识的“行动”与社会“结构”的互动冲突,我们发现高职生挫折产生的原因,不完全是高职生个体自我心理调适失败造成的,而是高职生日常有意识的“行动”与社会文化、社会结构等外在的社会因素之间的“互动”不协调造成的。

4.引入吉登斯的“结构化理论”,我们在三个层面寻找到了构建挫折应对方式的理论依据:一是认知层面,就是将个体与“结构”的互动中得到的“艰难体验”视为个体生存状态的折射,来达到认知图示重建;二是情感层面,就是借助互动中“艰难体

验”所特有的复杂情绪净化功能,来实现情感体验的整合;三是意志层面,生命本质的呈现,能够以“互动”的形式展开,在这一过程中个体挫折承受力能够得以提升。通过阐述“结构化理论”的心理学功能,基本搭建了高职生挫折应对的理论构架,在方法论上实现了创新。

5.从实践上讲,在分析应对方式基本途径的基础上,对高职生战胜挫折的策略进行了探究,提出了高职生挫折调节的具体方法,通过设计高职生挫折应对技能训练方案,构建了一个可操作的训练模型。

四、研究的目的

当前高职生挫折教育的研究越来越多,但挫折应对的研究比较少,绝大部分是描述性的横断面调查研究,主要分析的是挫折类型、挫折产生因素、量表的编制等,专门针对高职生挫折应对训练研究非常少,所以本研究的目的在于:

1.编制一份《高职生挫折情境问卷》,通过不同性别、不同年级、不同生源地高职生在不同挫折情境下挫折心理分析,探讨高职生的挫折现状、挫折类型及特征,寻找形成挫折的原因,为高职院校有针对性开展挫折教育提供依据。

2.采用肖计划编制的《挫折应付方式问卷》,探讨高职生面对挫折情境时采用的应对方式,分析高职生采用的挫折应对方式的频度,找出其中规律性的东西,提出适当的对策性建议,为高职生挫折应对提供理论依据。

3.通过应对技能训练案例研究,探索应对技能训练的有效途径和方法,为高职生挫折应对提供操作模型。

根据上述研究结果,为做好高职院校学生的工作提供客观依据和适当的对策性建议,为素质教育探索着力点。

第二节 研究思路与方法

一、基本思路

1.挫折应对的实质是个体与现存规则的“互动”

吉登斯构建他“结构化理论”的目的,是要克服客观主义和主观主义、整体论和个体论、决定论和唯意志论之间的二元对立,他试图用“结构的二重性”,说明个人与社会之间的互动关系。他认为,社会是有结构的,这种结构其实是一种主观的东西(即现存的制度或规则),结构仅仅是一种人们头脑中的“记忆痕迹”^①,正是这种结构观念引导着具有认知能力的行动者的行为^②,人们在结构的制约中再生产了制约他们的结构,结构兼具使动性和制约性。人们之所以在社会活动中产生挫折心理,就是在处理主观与客观、整体与个体、存在于与意识的关系中出现了严重背离。人们在结构的制约中产生挫折,在战胜挫折的过程中影响、改变着结构,人们在有意识的行动中,借助遭受挫折且有瑕疵的人格,在与挫折抗争的过程中,不断对主体心理活动的认知、情感、意志、行为产生影响,最终在与社会的“互动”中获得主体人格的重组和提升,实现个体人格的完善与心理的和谐,“结构的二重性”为探讨高职生挫折应对方式提供了理论依据和研究路径。

2.把高职学生的集体认同意识、社群意识引入分析之中

吉登斯社会结构的“二重性”的假设和社会实践循环性过程中“记忆痕迹”理论启发我们在探讨高职学生挫折产生的原因时,应该把高职生的“集体认同意识”和“社群意识”引入到分析

①吉登斯《社会的构成》三联书店 1998,52

②吉登斯《社会的构成》三联书店 1998,79~80