

■ 大学公共课系列教材

心理健康教育系列教材

李江雪 总主编

大学生挫折管理与辅导

DAXUESHENG
CUOZHE GUANLI YU FUDAO

钟向阳◎主 编

DAXUE GONGGONGKE XILIE JIAOCAI



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

■ 大学公共课系列教材

心理健康教育系列教材

李江雪 总主编

大学生挫折管理与辅导

DAXUESHENG
CUOZHE GUANLI YU FUDAO

钟向阳◎主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

大学生挫折管理与辅导/钟向阳主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010. 8

大学公共课系列教材

ISBN 978-7-303-11416-0

I. ①大… II. ①钟… III. ①大学生—挫折(心理学)
—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162506 号

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电 子 信 箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 20.5
字 数: 385 千字
版 次: 2010 年 8 月第 1 版
印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 29.00 元

策划编辑: 戴 轶 责任编辑: 戴 轶
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳
责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

如果不明白某个道理，上帝就会安排挫折来磨砺我们，一次还不够，会继续创造新的挫折，直至感悟。所以，有人说挫折是上帝的礼物。每次我翻阅有关挫折的书刊，品味挫折的故事，都会有种神奇的心旷神怡的感觉，总会在不知不觉中体悟到人生的智慧，汲取无穷的精神力量。但是，每每此时，我都会心存一丝遗憾。这样的故事个案，比较零散，缺乏逻辑体系。倘若能够按照挫折本身的性质，对挫折进行规律性的描述，这样可能使我们更有效地认识挫折、利用挫折，将挫折转化为转折，将危机转化为转机。根据挫折发展的一般规律，按照时间序列，我们总结出挫折的含义、挫折的理论、挫折与防御、挫折与应对、挫折与健康、挫折自我调适、挫折与咨询、挫折与管理等十大方面的内容。

同时，作为从事高校心理健康教育的工作者，内心深处总有一种渴望，希望将心理学理论与方法运用到大学生的成长成才中去。这样就要求心理学必须与大学生的发展结合起来，要求心理工作者与学生管理者结合起来。如何在大学生、心理教育者以及学生管理者三者之间找到一个结合点就是关键了。挫折无疑就是三者间最佳的一个共同话题。挫折是大学生们的必经之路，也是学生管理的出发点和着落点。从心理学的角度，结合大学生成长和高校学生管理来研究挫折具有重要的理论价值和实践意义，从宏观上可以为高校学生管理者和心理教育者提供理论指导，从微观上又可以为大学生的发展与成才提供技术指导。

因此，我们在编写之际，力求以下四个“结合”：第一，

内容与大学生发展特点相结合。所有的内容结合大学群体的特点来描述，所有的内容都围绕大学生的发展来展开。第二，大学生教育管理与心理教育相结合。心理教育作为思想政治教育的一种重要补充，需要全员，特别是高校学生工作队伍的参与，只有他们掌握挫折心理学的相关理论和方法，才能更好地教育、管理和服务学生。第三，理论解释与方法技术相结合。心理学家勒温有一句名言：“好的理论最实际。”一方面，深入浅出地阐述挫折相关理论，加深对挫折的理解和认识；另一方面，在此基础上提供挫折管理的科学有效的方法和测量工具，使两者相得益彰。第四，中国文化与西方心理学相结合。挫折的科学研究始于西方近代心理学，心理学的发展促进挫折研究的发展。我国灿烂文化中也蕴涵着丰富的挫折教育思想，挫折教育和管理文化源远流长。实际上，西方许多心理学家的思想受到我国文化的启发。两者的结合，可以取长补短，使得挫折管理既有科学依据，又有文化特色。

熟练掌握挫折心理就像是掌控了大学生成长的钥匙。本书可以作为大学生励志教育的读本，也可以作为高校学生教育管理者和心理教育者的参考书与教材。

本书在编写过程中，得到了学校领导、同事指导与支持，特别是从事辅导员工作的华南农业大学李传玲老师、中山大学黄婧老师，以及华南师范大学心理咨询与研究中心李江雪老师和心理分析方向师弟师妹们的协作，还参考了大量的研究和书刊，在此一并表示感谢。由于时间紧迫和能力所限，书中难免有不成熟，甚至不当之处，恳请同行和读者批评指正。

编者

2010年夏于华农大月湖湖畔

目 录

第一章 挫折概述 /1

- 第一节 挫折的含义 2
- 第二节 挫折的形成 7
- 第三节 挫折的类型 11
- 第四节 挫折感和挫折阈限 20

第二章 挫折理论 /26

- 第一节 精神分析学派的挫折理论 27
- 第二节 行为主义学派的挫折理论 35
- 第三节 挫折 ABC 理论 43
- 第四节 国内有关挫折的教育思想 52

第三章 挫折动因 /62

- 第一节 需要、动机与挫折 63
- 第二节 构成挫折的客观因素 72
- 第三节 构成挫折的主观因素 79

第四章 挫折反应 /92

- 第一节 情绪反应 93
- 第二节 理智性反应 105
- 第三节 个性变化 111

第五章 挫折与防御 /118

- 第一节 挫折防御机制概述 119
- 第二节 防御机制的方式 126
- 第三节 防御机制的自我调适 138

第六章 挫折与应对 /150

- 第一节 挫折应对概述 151
- 第二节 挫折应对的方法 158
- 第三节 应对的自我调适 167

第七章 挫折与健康 /183

- 第一节 挫折对心身影响 184
- 第二节 挫折与疾病 192
- 第三节 健康与心理健康 204

第八章 挫折自我调适 /221

- 第一节 自我意识与自我调控 222
- 第二节 自我调适的内容 229
- 第三节 挫折调适的常用方法 242

第九章 挫折咨询 /255

- 第一节 心理咨询概述 256
- 第二节 心理咨询的流派 261
- 第三节 挫折心理咨询的方法 264

第十章 挫折管理 /284

- 第一节 挫折与人格转化 285
- 第二节 挫折与危机管理 299

参考文献 /315

第一章 挫折概述

内容提要：本章主要介绍挫折的含义、形成机制、类型及挫折感与挫折阈限等概念，使大学生准确把握挫折内涵，科学理解挫折形成的心理机制，正确认识大学生生活中常见的挫折。

“不耻最后。”即使慢，弛而不息，纵会落后，纵会失败，但一定可以达到他所向的目标。

——鲁迅

正路并不一定就是一条平平坦坦的直路，难免有些曲折和崎岖险阻，要绕一些弯，甚至难免会误入歧途。

——朱光潜

给孩子多多提供尝试机会也是实施挫折教育的有机组成部分。孩子一旦被剥夺了尝试的机会，也就等于被剥夺了犯错误和改正错误的机会，因此也不可能迈向成功之路。

——舒马赫

兔子向动物们夸耀他的速度，“我从来没有失败过”，他说，“当我奔跑时，没有人比我更快”。乌龟平静地说：“我要与你比赛。”“真是笑话，我可以边玩边和你赛跑。”兔子说。比赛开始了，一眨眼工夫，兔子已经跑得不见了踪影，但是他觉得自己跑得快，因此对比赛掉以轻心，躺在路边睡着了。乌龟慢腾腾地却持续不停地走。当兔子一觉醒来，他看到乌龟已经快到终点了。兔子输了比赛。

——伊索寓言

第一节 挫折的含义

古语云：“人生不如意事，十之八九。”人们总会遇到挫折，在日常生活中“挫折”一词指阻挠、失利、挫败的意思。在中国古代，“挫折”一词是分而言之。《管子·五辅》中有“兵挫而地削”的说法，《孟子·公孙丑上》亦载：“思以一豪挫于人，若挞之于市朝。”这里的“挫”为“屈辱”、“受挫”之义；《诗·郑风·将仲子》载：“无折我树杞。”《淮南子·览冥训》也有：“河九折注于海。”这里的“折”即“断”、“曲”、“弯”之义，可引申为坎坷、死亡等。最初《后汉书·冯异传》中将“挫”和“折”合为一体，有“北地营保安兵观望。今偏城获全，虏兵挫折”的说法，用以说明兵家战争失利的情况。《元史·盖苗传》中也有“虽经挫折，无少回挠”的记述。这里的挫折一词，其意为“失利”、“挫败”，折常常与挫败、挫辱、挫伤通用等。这与现代汉语对挫折的解释很相似了，即为压制、阻碍，使削弱或停顿，或者指失败、失利。

一、大学生对挫折的描述

什么是挫折？由于年龄和经历的差异，使每个人对挫折的理解会有所不同。在给挫折下定义之前，请你跟随着下面的提示线索回忆印象中最深刻的挫折经历：

时间_____；
挫折经过_____；
挫折后感受_____；
挫折后你做了什么_____；
什么原因导致挫折_____；
你觉得这次挫折给你的生活带来什么改变_____；
用一句话概括你对挫折的认识_____。

作为当今社会优秀青年群体的大学生，是如何根据自己经历去理解挫折的呢？我国心理学教授车文博主持的《当代大学社会心理承受力的现状及教育疏导机制的研究》课题组，针对大学生的挫折和心理承受力进行了开放式问卷和个案访谈研究，发现大学生对挫折含义的描述也有很大差异，归纳了十二个方面。^①

（一）强调挫折是一种情境的观点

①对不同的人来说，挫折的意味是不同的，或大或小。如求职中的不顺，

^① 张旭东、车文博：《挫折应对与大学生心理健康》，60～62页，北京，科学出版社，2005。

工作上的不适,学习中的困难,抑或生活中的不如意,都会成为挫折。因人而异,挫折被赋予不同的内容。

②挫折,是一个很广泛的概念,有大挫折、小挫折,轻挫折、重挫折,但主要是对人的心理上所造成的严重性的打击与磨难,它可以使坚强的人更坚强,使脆弱的人更脆弱。

③挫折就是遇到与自己的愿望相反或者是不相符的事实,是检验一个人意志是否坚定的标准之一。

④挫折就是指自己遇到无能为力面对的事情,给自己精神上、肉体上以沉重打击的事情,或者必须要自己拼命去努力才能挽回的事情。

⑤挫折是指在完成自己所愿望的、理想的目标的过程中,遇到了麻烦、困难以及心理压力,或并未能实现自己所愿望的事情,即事与愿违。

(二)强调挫折是一种消极感受的观点

①挫折是指在前进的道路上遇到的与自己的目的相反而又出乎意料之外的打击、失败。如很努力学习却没能升入理想的学校,自然属于自己应该是能力所及但却在关键时刻遭遇某种意想不到的打击而没能及时调解,影响了整个成绩;已经选定了目标却由于非常实际的原因被迫放弃;感情上一心一意付出,但由于现实原因而被迫分离等。

②挫折概括说就是自己的行动、言语不被别人接受时,自己从内心中产生的一种被否定感,从而导致了心理受到不同程度的打击。

③挫折是指自己预定的目标受到外来的阻力,或因自身能力欠缺的原因而没有达到时的一种消极心理状态。

(三)强调挫折是一种情境和情绪感受的观点

①挫折主要是指自己的主观愿望、动机与客观条件达不到一致,没有取得预定的结果,总的来说即个人欲望得不到满足。从表面上讲好像挫折是指客观条件、环境上出现的不如意、障碍等,但是挫折主要产生于心理,如果心情好的时候,一点麻烦,哪怕是大麻烦,也会乐观地面对,根本无所谓;而心情不好时,就会迷茫、悲观,尽管现在的客观条件已经很好。

②挫折就是当自己有一个目标并通过努力去做后,仍未达到目标;如果自己虽有目标,仍坐享其成,即使失败了,也不算是挫折。

③挫折是指与预定的目的或意向相违背,或者是由于某种客观原因而使一个人没能完成任务,自己觉得受到打击、很失败,心理上产生压抑的现象。

④挫折就是生活、工作、学习中遇到不如意的事,从而导致心理上的失望感、自卑感等心理现象的总和。

二、挫折的有关定义

心理学家、教育学家从不同的研究角度对挫折提出自己的解释,这些理解虽然不尽相同,但通过举例有关的定义,可以扩大和加深我们对挫折的理解。

(一) 词典对挫折的解释

朱智贤主编《心理学大词典》认为：“挫折是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、需要不能满足时的情绪状态。”（北京师范大学出版社，1989：89）

邵瑞珍主编《教育大辞典·教育心理学》认为，挫折(Frustration)是当个人的动机性活动受到阻碍或干扰、需要得不到满足时所产生的紧张状态与情绪反应。（上海教育出版社，1990：389）

[美]阿瑟·S·雷伯著《心理学词典》认为，挫折在心理学中的专业用法只限两义：（1）阻碍、干扰或阻断朝向某一目标行为的动作。这是操作性定义；该行为几乎包括从外显的物理运用到内隐的认知过程在内的任何东西。（2）认为是由释义（1）所说动作引起的情绪状态。这种情绪状态一般被认为具有动机的性质，导致意在避开或克服这一阻碍的行为。（上海译文出版社，1996：329）

车文博主编《当代西方心理学新词典》认为，“挫折是指个体从事有目的的活动过程中，因客观或主观的原因受到阻碍或干扰，致使其动机不能实现，需要得到满足时产生的情绪体验”。（吉林人民出版社，2001：53）

林崇德、杨治良、黄希庭主编《心理学大辞典》认为，挫折一方面指“动物在与根据以往经验预期的后果不一致的情况下的驱动力状态……其基本机制尚不清楚，但各种动物的反应都类似，这暗示挫折在控制动物的行为上起重要作用”。另一方面指“个体动机、愿望、需要和行为受到内外因素阻碍的情境和相应的情感状态”。（上海教育出版社，2004：173）

黄希庭主编《简明心理学辞典》认为，挫折“有两种含义：（1）个体的动机行为受到阻碍所产生的焦虑、烦恼、愤怒、紧张、困惑等情绪反应。（2）使个体动机行动受阻的情境”。（安徽人民出版社，2004：53）

从以上分析可知，众多心理学词典都认为挫折是一种情绪体验或者状态以及行为反应。黄希庭教授既强调挫折的情绪状态特征，也强调挫折是一种情境。

(二) 著作对挫折的解释

[美]J. L. 弗里德曼著、高地译《社会心理学》认为：“挫折就是指干扰或阻碍达到目的。”（黑龙江人民出版社，1984：241）

王以仁等著《教师心理卫生》一书中提到，阿克夫(A. Arkoff)将“有目的的行为，遭遇受到阻碍的情况”称为挫折。（中国轻工业出版社，1999：116）

高帆等在《挫折论》一书中将挫折定义为：“挫折是前进中的跌倒，现实与希望的背离。”（中南工业大学出版社，1998：8）

时蓉华在《现代社会心理学》一书中认为：“挫折是个人从事有目的的活动时，由于遇到障碍和干扰，其需要不能得到满足时的一种消极的情绪状态。”（华东师范大学出版社，1989：193）

周宏等在《21 世纪教育新概念全书》(下卷)中将挫折定义为:“人们在某种动机的推动下,在实现目标的活动中,遇到了无法克服或自以为是无法克服的障碍和干扰,使其需要或动机不能获得满足时所产生的紧张状态和消极的情绪反应。”(中国民主与法制出版社,1997:1509)

冯江平在《挫折心理学》一书中提到,挫折就是俗话说说的“碰钉子”,它普遍存在于人们的生活之中。比如,你乘出租车去赶火车,路上遇到塞车而不能按时到车站,这时你便会产生一种烦躁不安的内心紧张状态和情绪反应;农民遇到水灾或干旱,庄稼歉收,也会产生焦躁、失望、忧虑、担心、痛苦的情绪反应;高考落榜、毕业生找不到适宜的工作,工作中受到不公正的待遇,遭人排挤,等等,也都会产生类似的情绪反应。这时,我们就说他受到了挫折。(山西教育出版社,1991:1)

彭聃龄主编的《普通心理学》一书中讲挫折定义为:“个体的意志行为受到无法克服的干扰或阻碍,预定目标不能实现时的一种紧张状态和情绪反应,也就是俗语所说的‘碰钉子’。”(北京师范大学出版社,2002:346~347)

王以仁等所著《心理卫生与适应》一书中认为:挫折通常包含两层含义,“一是指追求某种目标的动机受到阻碍的情形;二是指因为受到阻碍无法达到目标而产生的挫折感”。(台北心理出版社,1999:38)

我国台湾心理学家杨国枢在《现代心理学》一书中认为:所谓挫折(Frustration),在心理学上有两种含义:其一,指对个体动机性行为造成障碍或干扰的外在刺激情境。在此情境中,对个体行为发生阻碍作用的,可能是人,可能是物,可能是社会环境或自然环境。其二,指个体在挫折情境下所产生的烦恼、困惑、焦虑、愤怒等各种负面情绪所交织而成的心理感受。此种复杂的心理感受,可改以挫折感表示之。两种含义合在一起看,前者是刺激,后者是反应。心理学家们所要研究的,也就是在挫折情境之下,分析个体因情境对其行为阻碍作用而产生的挫折感。(上海人民出版社,1994:555)

总体来看,目前大多数心理学专家和学者对挫折的概念逐步形成了统一看法、观点,并给予了较一致的解释。同时也可以看出,这些观点又有不同的侧重点,弗里德曼、阿克夫、高帆强调挫折是目的行为受到阻碍的情境,重视挫折与目的行为的关系;时蓉华、周宏、冯江平、彭聃龄更多的强调挫折的情绪状态,重视挫折与情绪反应的关系;而王以仁、杨国枢两位台湾的学者明确界定挫折既是一种情境,又是一种情绪状态。

怎样看待诸多学者对挫折理解的差异?李海洲、边和平在《挫折教育论》一书中进行了合理的解释。他们认为挫折有狭义和广义之分。广义的挫折泛指一切能够引起人们精神紧张,造成疲劳度和心理变化的刺激性生活事件;狭义的挫折专指有目的的活动受到阻碍时而产生的消极情绪反应(江苏教育出版社,1998:17)。随后,黄学规在《挫折与人生》(1999)以及陈选华在《挫折教育引论》(2006)中似乎都采用了这种挫折的定义。

根据以上分析,本书也认为挫折的概念有狭义和广义之分。广义的挫折泛指干扰或妨碍人们实现目标,而且能够引起人们精神紧张,造成疲劳度和心理变化的刺激性生活事件;狭义的挫折是指人们在实现某种动机的推动下,在实现目标的过程中,遇到难以克服或自以为无法克服的障碍和干扰,使目标不能实现、需要得不到满足时所产生的的一种紧张的情绪体验和行为反应。



图 1-1 挫折产生的由来

三、挫折组成成分分析

综述、概括以上关于挫折的含义,我们不难看出:挫折所刻画的是一种行为目标受阻后的情绪状态,这一概念包含三个因素:挫折情境、挫折认知和挫折反应。

(1) 挫折情境

挫折情境是指需要不能获得满足的内外障碍或干扰所实际呈现的情境状态或情境条件情境。挫折情境是客观的,如考试不及格、受到同学的讽刺、比赛得不到名次、失恋等。

(2) 挫折认知

挫折认知是指对挫折情境的知觉、认识和评价,是主观反映。挫折认知既可以是对实际遭遇到的挫折情境的认知,也可以是对想象中可能出现的挫折情境的认知。不同的人对相同的挫折情境所产生的主观心理压力也不尽相同。个人的知识结构会影响其对挫折情境的知觉判断。如有人总怀疑别人在议论自己,虽然事实上并非如此,但他在心理上因此而产生与他人关系不和睦,进而产生烦恼、焦虑等情绪反应。

(3) 挫折反应

挫折反应即主体伴随着挫折认知,对自己需要不能获得满足时而产生的情绪和行为反应,它包含主观体验,常见有焦虑、愤怒、攻击或躲避等。

从以上分析可以看出,当三者同时存在时,便构成了典型的挫折;但如果主体认知不当,即使缺少挫折情境,也可以构成心理挫折。如一个大学生总是怀疑自己周围的同学在议论自己、看不起自己,虽然事实并非如此,但他也会因此而形成与同学关系上的挫折,产生紧张、烦恼、焦虑不安等情绪反应。也就是说,当一个人遇到了某种实际的挫折情境,或者是自认为将会遭遇到的某种挫折情境,同时又知觉到、意识到了这种挫折情境的不利影响,并产生了相应的(一般表现为消极的)主观感受和情绪反应时,就形成为现实的、能够感受到的挫折。

所以,在这三个因素中,挫折认知是最重要的,挫折情境与挫折反应没有

直接的联系，两者的关系要通过认知来确定。挫折反应的性质及程度，主要取决于挫折认知。通过图 1-2，我们可以进一步认识挫折产生的机制。

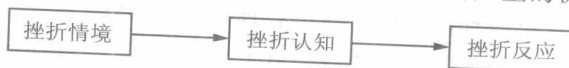


图 1-2 挫折成分的关系

当挫折情境被主体知觉后，就可能产生挫折感。否则，即便是挫折情境存在，人们也不会产生挫折感。挫折感是指个人在意识到自己的动机活动受到困扰后引起的心理状态和情绪反应。挫折感实质上是当事者的一种心理感受，它取决于当事者对个人的动机、目标和结果以及干扰因素之间关系的认识、评价和感受。在相同的挫折情境和事件中，不同的人心理感受不同，引起的挫折感也不同。如优等生、中等生和学习困难学生英语四级都考了 80 分，优等生可能认为自己大大低于平时成绩，是一次失败，并为之伤心难过；中等生可能认为自己平时就是这个成绩，反应平淡；而学习困难的学生则可能认为，自己大大高于平时成绩，这是一次成功，并为之高兴。可见，同样情境，不同的人对它认识、评价和感受不一样，反应就不一样。

挫折认知既可以对实际遭遇到的挫折情境去感受、认识和评价，因而产生心理挫折；也可以面对挫折情境以积极的心态去认识和评价它，认为它是考验和锻炼自己的一次机会，通过战胜障碍和困难来增强自己的意志与才干，因此使挫折情境成为一种激励而不是消极的反应，不仅不会形成心理挫折，反而使之成为一种动力，催人奋进。因而，挫折作为一种社会心理现象既有客观性又有主观性。

第二节 挫折的形成

一、挫折形成的机制

我们知道，人们在需要的驱动下所做一切事情都是一些有目的、有计划的活动。从心理学的角度来看，挫折与目标的实现是密切联系的。人们在实现目标的过程中，动机行为会有几种不同的结果：

第一种情况是无须特别的努力即可达到目标，个人没有遇到干扰或障碍，实现了既定目标，需要很容易达到满足。

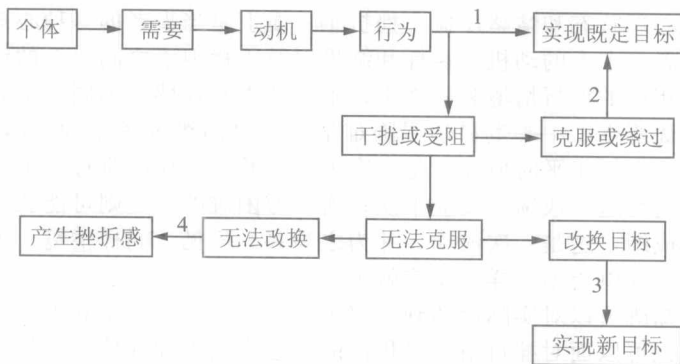
第二种情况是遇到干扰和障碍，个体在行动过程中克服或绕过了所遇到的干扰和障碍，实现了既定目标。

第三种情况是个体在达成既定目标的过程中遇到了干扰或障碍，调整了方向，降低了行动目标，用新的目标替代了原来的目标。

第四种情况是个体在实现既定目标的过程中遇到了无法克服的干扰或障

碍,目标不能达到,需要不能满足,因而产生种种焦虑、郁闷、失落、痛苦等消极情绪。

通常心理学把第四种情况称为挫折心理(见图 1-3)。这是一种消极的心理状态。这样就能够完整清晰给狭义的挫折下一个定义——挫折是指个体在实现某种动机的推动下,实现既定目标的过程中,遇到了来自内外部无法克服(或自以为是无法克服)的干扰或障碍,使其需要不能满足、动机不能实现所产生的紧张心理状态和情绪反应。



二、挫折产生的条件

综上所述,挫折的形成需要一定的条件,当这些条件具备的时候,才形成人们所能感受到的现实的挫折。这些要素或条件有:

第一,具有必要的需要动机和目标。动机是推动个体去行动以达到一定目标的内在动力,没有一定的动机和目标,挫折的产生也就无从谈起。例如,大学生为取得奖学金,争取各门功课取得好成绩。

第二,要有满足动机和达到目的的手段或行为。个体所感受到的现实的挫折是在他采取一定的手段,为满足一定的需要、实现预期目标的实际行动中产生的。没有满足需要和达到目标的手段与行动,即使目标再高远,动机再强烈,也不会产生挫折感,或只能产生想象中的挫折感。

第三,必须有挫折情境的发生。在实现目标的过程中,由于客观或主观因素的阻碍或干扰,有两种情况:一是通过主观客观条件的改变,克服了短暂的困难实现目标,或者达到了替代目标,使需要得到满足;二是通过主观客观条件的改变,目标不能改变也无法实现,需要得不到满足。只有在实现目标的道路上受阻但又不能逾越时,才构成挫折情境,这种挫折情境也可以是通过想象而产生的。没达到的目标的情境,如果只是尝试而没达到则不构成挫折情境。如有的大学生一入校就为自己订好了考研的目标,但由于各种原因没有考取,

这样就形成了他的挫折情境。如果这个大学生仅把考研究生作为一种尝试,即使没有考上,也不构成挫折情境。

第四,个体在实现目标的行为受到阻碍而产生挫折时,必须有所察觉(认知)。如果客观上有阻碍存在,但主观上并无知觉,就不会构成挫折情境。

第五,不仅个体在主观上意识到阻力的存在,并且还伴随着对挫折的认知和体验而产生的相对应的紧张状态和情绪反应。

具备以上条件,就形成了挫折。需要、动机和满足需要的行为构成了前提条件。如果没有强烈的需要和动机,即使遇到了无法逾越的阻碍,也不会有强烈的消极情绪体验和行为反应。挫折情境是必要条件,当事人感觉到消极情绪体验和行为反应是关键因素。如果有强大的动力,遇到了短暂困难,既有消极体验又有积极的情绪体验,通过个体的认知判断后甚至整体上积极的情绪体验更为强烈,使人不觉得是挫败感。如果不能克服的艰难、需要越强烈,付出越多,消极情绪体验就越严重。

三、挫折产生的原因

造成挫折的原因是多方面的,也是复杂的,挫折的形成与自然环境、社会环境、自身条件以及个人的动机冲突等因素密切相关。大学生有着丰富多彩的梦想和追求,个人理想抱负水平普遍较高;另一方面他们的人格尚未完全成熟,社会经验不深,在竞争激烈的大学环境的大学生遇到挫折是必然的。归根结底可以将挫折的原因分为客观的外在因素和主观的内在因素两个方面。

(一)客观原因

客观原因是指个体自身因素以外的自然、社会等外部环境因素限制与阻碍人的需要和目标的满足和实现,其中主要包括以下几个方面。

1. 自然因素

构成挫折的自然因素是指个人不能预料和控制的自然灾害(如地震、洪水、台风等),以及由于自然因素而引起的疾病、事故(如 SARS、禽流感等)、学习环境恶劣等。这些都是人们无法克服的客观因素。

2. 社会因素

构成挫折的社会因素是指个人在社会生活中受到的各种人为因素的限制与阻碍,包括政治、经济、法律、道德、风俗习惯等。大学生进入大学以后,面临着一个全新的环境,不仅受到自然因素的影响,更多的是受到社会因素的制约,他们面临着繁重的学业和考试的压力以及人际冲突等。对于毕业生来讲,由于专业的差别或社会需求的限制而不能找到称心如意的工作等,都会使大学生产生挫折。

3. 家庭因素

父母是孩子的第一任老师,家长对子女的教养方式、所灌输的价值观念、家庭的经济状况以及家庭成员之间的关系都会对大学生产生影响。家长的过分

溺爱或过分限制、家庭经济的困难、亲子关系的疏远、夫妻关系的紧张甚至破裂，是当代大学生产生挫折感的部分原因。

此外，大学校园的种种因素，如教学环境、规章制度、管理方式、师生关系等也可能直接导致大学生产生挫折。诸多大学新生会感受到现实中的大学与理想相差甚远，进而产生挫折感。人际关系也常常是引起大学生产生挫折的重要因素，不少大学生缺乏与同学正常交往的经验和能力，而产生挫折，感到孤独、无聊、空虚。

(二)主观原因

主观原因是由于个体生理、心理以及知识、能力等因素的阻碍和限制，使人的需要得不到满足，从而产生挫折感。

1. 生理原因

生理原因是指个体由于生理素质、体力、外貌、某些先天缺陷所带来的局限和限制，导致活动的失败，无法实现既定的目标。如由于身高不足而未能加入篮球队、礼仪队等。据调查，对自己的容貌、身材不够满意的大学生占有一定的比例，这种身体形象评价偏低往往使自己信心不足，有时导致挫折感的产生。

2. 个体能力

个体能力是指因个体智力条件或性格、能力等心理特征因素引起的心理挫折。它主要包括两个方面：一是由于个体条件的制约和限制不能达到目标。一些大学生由于智力条件或学习方法等因素不能完成学习任务，如少数大学生连续多次不能通过英语四级水平考试而产生极大的挫折感。二是部分大学生可能因能力卓越的影响而给自己带来挫折感。人们常说“树大招风”、“枪打出头鸟”，都说明了这个道理。

3. 自我评价

自我评价水平过高的大学生容易产生一些与自己目前的条件不符合、超越自己实际能力的动机，因而即便再努力，需要也得不到满足。如自以为很优秀的大学生一旦拿不到奖学金，所产生的挫折感比自认为平常的大学生要强烈得多。一般来讲，挫折情境构成以后，挫折感的大小与自我期望值成正比，与实际有效的行为成反比。我们可以用以下公式来表示挫折感：挫折感=自我期望值/实际有效的行动。^①

4. 动机冲突

在有目的的行为活动当中，个体常常会因一个或几个目标而同时产生两个或两个以上的动机。如果这些并存的动机不能同时获得满足，而必须作出取舍，动机冲突就产生了。这种心理矛盾持续强度越大，时间越长，就越有可能引起挫折感。动机冲突引起的大学生种种挫折有四种表现，即双趋冲突、双避

^① 黄学规：《挫折与人生》，40页，杭州，浙江大学出版社，2002。