

新世纪学术著作丛书

心理科学

挫折教育引论

陈选华 著

CUOZHE JIAOYU YINLUN

中国科学技术大学出版社



挫折教育引论

周国平

（北京）中国石化出版社

中国石化出版社

新世纪学术丛书·心理学

挫折教育引论

陈选华 著

中国科学技术大学出版社

合 肥

内 容 简 介

本书围绕挫折教育这个主题,介绍了挫折教育及其任务,对什么是挫折作了科学的界定,对挫折反应、挫折产生的基本动因进行了分析,就挫折承受力与心理健康教育、挫折的防卫机制作了阐述,介绍了挫折心理咨询和挫折心理的自我调节、常见挫折的应对,并对挫折教育的误区与心理解读、大学生的挫折教育进行了客观的分析。本书资料翔实,案例丰富,力避说教,理实交融,具有新意。

图书在版编目(CIP)数据

挫折教育引论/陈选华著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2006. 6

(新世纪学术丛书·心理科学)

ISBN 7-312-01905-6

I. 挫… II. 陈… III. 大学生—挫折(心理学)—研究 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030163 号

书 名:挫折教育引论

著作责任者:陈选华

责任编辑:张善金

标准书号:ISBN 7-312-01905-6/B·39

出版者:中国科学技术大学出版社

地 址:合肥市金寨路 96 号 邮编:230026

网 址:[http://www. press. ustc. edu. cn](http://www.press.ustc.edu.cn)

电 话:发行部 0551-3602905 邮购部 3602906 编辑部 3602910

电子信箱:[press@ustc. edu. cn](mailto:press@ustc.edu.cn) [edit@ustc. edu. cn](mailto:edit@ustc.edu.cn)

印刷者:中国科学技术大学印刷厂

发 行 者:中国科学技术大学出版社

经 销 者:全国新华书店

880mm×1230mm 1/32 印张:6.25 字数:192 千

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

定 价:12.00 元



前 言

当今和未来世界的竞争,是人才的竞争。对人才的要求除了具有渊博的学识、高尚的道德修养和健壮的体魄外,还必须具有良好的意志品质和自强不息的进取精神。中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确提出:“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”现在的青年学生,绝大多数是独生子女,他们虽然思想解放、活泼好动、自我意识强、接受新知识新事物快,但都较任性、自我约束能力差、意志比较薄弱、经不起挫折和失败。如果他们缺乏挑战困难的勇气和承受挫折的能力,就很难肩负起振兴中华的历史重任。因此,挫折教育是时代的呼唤,是新时期教育的需要,是培养德智体美劳全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人的需要。

党的十六届四中全会提出构建“社会主义和谐社会”的新命题,“和谐社会”的提出,是我们党对中国特色社会主义事业认识的新发展。从一定意义上看,和谐社会说到底在于人与人之间的和谐,而人与人之间的和谐在一定程度上依赖心理上的和谐,社会的和谐与社会每个成员的心理和谐有着密切关系,心理和谐是构建和谐社会的基础,心理和谐也是社会成员的美好追求。挫折教育就是在努力探索有效提高人们心理承受力的方式方法,从而为社会主义和谐社会创造一个和谐、健康的心理环境,因此,挫折教育也是构建和谐社会的需要。

本书紧紧围绕挫折教育这个主题,始终站在科学的前沿,坚持辩证唯物主义和历史唯物主义的观点,注重理论联系实际,既有一定的



理论分析又有实践的可行性方法。这部专著本着科学的精神,创新
的意识,在广泛阅读、深入研究和多年教学实践的基础上,尽可能避
免说教,具有一定的新意。但同时也感到作为一部新书,理论体系还
有待进一步完善,内容还有待进一步充实,为此,我将不懈努力。

本书的出版得到了许多同志的大力支持,一些同行对本书的写
作提出了建议,尤其是安徽工业大学的杨卫兵、王逸飞、翁焱等,安徽
工业大学学生工作部、教务处、文法学院对本书的出版也给予了热情
的关怀和支持,在此谨向他们表示深切的谢意!

由于水平有限,书中很可能存在疏漏与不足,甚至是错误,恳请
广大读者批评指正。

作 者

2006 年 3 月于安徽工业大学

献词

谨以此书献给天下望子成龙、
望女成凤的父母，献给经受挫折而又
百折不挠、立志成才的青少年朋友，
特别是当代大学生朋友们！

作者

❏ 失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值，只有在我知道一切做不好的方法以后，我才能知道做好一件工作的方法是什么。

——爱迪生

❏ 人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。

——列夫·托尔斯泰



次

前言	(i)
----------	-------

第 1 章 挫折教育概论	(1)
--------------------	-------

1.1 挫折教育及其研究的对象	(3)
1.2 挫折教育研究的任务	(9)
1.3 挫折教育研究的基本原则	(12)
1.4 挫折教育的功能	(14)
1.5 挫折教育的基本特征	(16)
1.6 挫折教育的实施原则	(18)
1.7 挫折教育研究的意义	(20)

第 2 章 挫折的定义与内涵	(25)
----------------------	--------

2.1 挫折的含义	(25)
2.2 挫折产生的原因	(28)
2.3 挫折的类型	(30)
2.4 挫折感和挫折阈限	(34)

第 3 章 挫折反应	(40)
------------------	--------

3.1 受挫后的情绪性反应	(40)
3.2 受挫后的理智性积极反应	(51)
3.3 持续挫折的个性表现	(54)



第4章 挫折产生的基本动因	(58)
4.1 需要、动机与挫折	(58)
4.2 构成挫折的客观因素	(65)
4.3 构成挫折的主观因素	(67)
4.4 挫折源与挫折体验	(69)
4.5 自身心理状态不佳是产生挫折感的重要根源	(71)
第5章 挫折承受力与心理健康	(74)
5.1 挫折承受力	(74)
5.2 心理健康的一般标准	(78)
5.3 受挫心理障碍与心理疾病	(82)
5.4 怎样提高挫折承受力	(91)
第6章 挫折防卫机制	(98)
6.1 挫折防卫机制的含义及特点	(98)
6.2 挫折防卫机制的方式	(101)
6.3 挫折防卫机制的合理运用	(109)
第7章 挫折心理咨询与调节	(114)
7.1 心理咨询的概念	(114)
7.2 心理咨询的原则	(118)
7.3 心理咨询的基本步骤	(120)
7.4 心理咨询的常见形式	(124)
7.5 挫折心理的自我调节	(127)
第8章 常见挫折的应对	(136)
8.1 考试焦虑的表现与对策	(136)

8.2	失恋的心态与对策	(138)
8.3	高考落榜的心态与对策	(140)
8.4	学会“包装”和“推销”自己	(142)
8.5	走出“单相思”的困境	(144)
8.6	正确对待自身的先天条件	(146)
8.7	如何处理日常遇到的尴尬场面	(148)
8.8	善于同遭遇挫折的人相处	(151)
第9章 挫折教育的误区与心理解读		(153)
9.1	对挫折教育的错误认识及纠正	(153)
9.2	挫折教育的心理解读	(160)
9.3	心理挫折教育的方法和途径	(166)
第10章 大学生的挫折教育		(169)
10.1	大学生挫折教育的必要性	(169)
10.2	大学生挫折教育的积极作用	(171)
10.3	大学生挫折的表现及原因	(173)
10.4	加强大学生挫折教育的途径	(179)
参考文献		(189)



第1章 挫折教育概论

挫折教育目前还没有引起教育界足够的重视,一些中小学对孩子的素质教育还停留在诸如让学生学习书法、绘画、音乐,多读文学书籍,增强动手能力等方面,而缺少增强心理素质的教育内容。同时,由于现在的中小学生几乎都是家里的“独苗”,许多孩子在家里是衣来伸手、饭来张口,凡事由父母包办,造成许多孩子对挫折的承受能力较差。研究人员对一些地区的中小学进行了抽样调查,结果显示,目前孩子的心理素质呈降低趋势,尤其是一些中小学生经受不起一点点的挫折,比方说被网友欺骗、考试成绩不好、被老师呵斥等。因为这些小挫折他们就发生心理扭曲,学习成绩也一落千丈,个别孩子还因此而逃学,甚至走上犯罪道路。2000年1月17日中午,浙江省金华市第四中学学生徐力因为没有考进前十名,遭到母亲的训斥,他感到委屈和压抑,就拿起一把木柄榔头将母亲活活砸死。徐力杀母案在全国引起了强烈的反响。

第二届中美精神病学术会议的一份资料显示,近年来青少年自杀现象一直呈上升趋势,已成为我国青少年死亡的第一位原因,而且低龄化现象严重。“青少年心理特点是冲动性强,阅历比较欠缺,心理的承受力较差,遇到事情选择面比较盲目,容易走极端。”北京慧源心理与教育研究中心主任肖峰说,“现在的青少年成长比较顺利,但心理脆弱,受到一点挫折就悲观失望。”2000年全国发生多起中小学生自杀事件,如2000年2月,云南昆明一初二男生因上学期成绩未进入班级前三名服农药自杀;2000年3月,广东顺德市杏坛镇一初三男生因家长不让玩游戏机上吊自杀;2000年7月,某市初三学生因考试成绩不好,从21层楼上跳下;2000年8月,吉林省一女生因家庭贫



困产生自卑心理卧轨自杀。

部分大学生同样存在抗挫折能力差的问题。如有的大学生因不良的人际关系而心情烦躁、紧张,或干脆为了逃避复杂的人际关系而沉迷于虚幻的网络世界,热衷于一些游戏型的小说和作品。有一个大学生,在现实生活中他沉默寡言,是同学们心目中典型的“怪人”,但是在网上他却是众人敬仰的“万人迷”,为此,他渐渐地现实生活中迷失了自我而陷入网络世界不可自拔,以至根本无法正常完成自己的学业。更为严重的是,近年来,大学生暴力、轻生,甚至自杀等极端事件时有发生。例如,天津医科大学的马晓明杀父事件;云南大学的马加爵杀害自己四名同班同学的事件;2005年7月8日《合肥晚报》报道说,合肥在短短的两个半月内,已有2名年轻的大大学生在校跳楼身亡。

这些事件让人们清楚地认识到:当代部分中小学生和大学生心理承受能力较差,经不起挫折已经是一个不可否认的事实。虽然政府和学校提出了在学校加强挫折教育的一系列举措,也取得了一定的成效,但是真正把挫折教育落到实处,跟上时代的要求还有一定的距离。随着社会转型和时代变迁,挫折教育,特别是加强对中小学生和大学学生的挫折教育,已愈来愈引起人们的关注。据新浪网2005年7月17日报道:“一帆风顺并非好事”,在近日举行的“上海青少年健全人格训练班”介绍会上,“挫折教育”是最受家长追捧的一课。

人生总是充满理想和希望的。而要实现理想和希望,则总难免碰到困难和障碍。人克服了困难,便有成功的愉快和满足。反之,就产生挫折感。对挫折所作的反应因人而异,有人颓废沮丧,有人则百折不挠,心理学家称这种承受能力为耐受力。耐受力的形成和人成长的环境有很大的关系。现代物质生活的舒适安逸、家长的过度保护以及学校疏于这方面的教育,造成了青少年耐受力较差,经不起挫折,吃不了苦头,受不了委屈。美国儿童心理卫生专家认为,“有十分幸福童年的人,常有不幸的成年”。这是因为很少遭受挫折的孩子长大后会因为不适应激烈竞争和复杂多变的社会而深感痛苦。



鉴于此,近年来一种旨在提高孩子对挫折的心理承受力的教育已在发达国家兴起。随着中国改革开放的不断深化,随着市场经济的进一步完善,我们的孩子将会面临着更为激烈的竞争环境。所谓“优胜劣汰”,在他们的成长路程上必将会遇到更多的挫折,而绝不会是一帆风顺的。因此,为使我们的下一代在未来的竞争中成为不畏艰难困苦、能够经受挫折、勇于开拓创新的强者,我们必须从现在做起,让孩子走出温室,经受艰苦生活的磨炼。

何谓挫折教育,它的研究对象是什么,与其他相关学科的关系如何,它的产生、发展规律及发展趋势怎样,这些都是建立挫折教育学科首先应当回答的问题。挫折的客观性和普遍性以及挫折后果的严重性,说明了建立挫折教育学科的必要性和重要性。

1.1 挫折教育及其研究的对象

挫折教育,可谓源远流长。我国古代文学乃至哲学著作中,都包含着十分丰富的关于挫折磨炼、挫折教育的论述。《周易·乾》载:“天行健,君子以自强不息。”指的就是君子应效法天体积极主动、坚韧不拔地运行,自信自强,不畏艰险,勇往直前。孟子也曾说:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”(《孟子·告子下》)说的也是一个人要想成就一番事业,要想实现远大的目标,必须先进行挫折的磨炼和砥砺,培养坚韧的毅力和坚强的意志品质,增强挫折承受能力。

梁启超先生在其《饮冰室全集·论毅力》中对挫折教育曾有精辟的论述,他说:“那些智力意志薄弱的人,开始坚决地说我要如何如何,他认为天下的事本来是很容易的。等到事情迅速来到面前,而不少困难阻力也突然随之而来,他就灰心丧气萎靡不振了;那些次一等的坚强人,凭一时的意气,通过了第一个难关,等到再遇挫折,也会退下来的;那些更坚强一点的人,遇上五六次挫折,也是要退下来的。



因此,事情越大,遇到的困难挫折越多,能够不后退的也就越困难;除非最坚强的人,是没有能善始善终进行到底的。假如遇到挫折而不退缩,那么度过了小的逆境之后,必然会有小的顺利;度过了大的逆境之后,必然会有大的顺利。错综复杂的困难和挫折都经过了,随后就会有迎刃而解的一天了。那些旁观的人,白白地羡慕人家事业的成功,认为那些成功者大概是幸运的人,是上天有意宠爱他们。又因为我的遭遇不顺利,所以成就不如他们。怎么知道所谓的不顺利还是顺利,那些成功者和我们都是一样,能不能克服所遇到的困难,利用那些顺利条件,就是人家所以成功我之所以失败的分界线。”梁启超先生的这些话,说明了顺境和挫折、坚强和成才是辩证的统一。这对我们认识挫折、进行挫折教育,有着重要的意义。

近百年来,一些西方学者对挫折问题进行了专门研究,并提出了相应的理论。

英国著名的策动心理学派创始人麦独孤提出了以本能为基础的行为学说,认为策动和维持行为的动力是本能,人的一切行为都在于奋力达到一定的目的。个体遭受挫折而产生的情绪,以及由此而引发的种种行为,也是本能冲动的结果。奥地利著名精神病医生弗洛伊德在其研究中,把人的心理分为意识、前意识和潜意识;把自我划分为本我、自我和超我。他认为,一切心理挫折和精神疾病的根源在于性欲受到压抑,并首次提出了挫折防卫机制的概念。1936年,美国心理学家J·多拉德和N·E·米勒等人在其《挫折与侵犯》一书中,提出了颇有影响的“挫折—侵犯假说”,认为挫折是侵犯的原因,侵犯是挫折的后果。20世纪50年代,美国临床心理学家艾里斯(Albert Ellis)在创立合理情绪疗法时,提出了挫折ABC理论。A,指诱发事件(Activating Event),即挫折本身;B,指人对挫折产生的认识和信念(Beliefs),即人对这一事件的看法、解释和评价;C,指特定的情景中,个体的情绪反应及行为的结果(Consequences)。艾里斯认为,C的性质及程度主要取决于B。

著名心理学家勒温提出了需要和紧张的心理系统理论。这一理



论是说明需要与挫折的关系,他认为个体的需要若得不到满足,就会出现紧张、焦虑等心理状态,从而使心理失去平衡,产生失败的情绪体验,即挫折感。在他看来,个体心理环境中真正影响其心理状态的是非生理性的需要,这种非生理性的需要是推动其行为的动力。个体在需要的压力下,会产生一种紧张的心理状态,激发起一种要求满足的动机,以求心理上的平衡。简言之,需要的满足是避免挫折的重要条件。

新精神分析学派的代表人物沙利文和人本主义心理学派的典型代表罗杰斯提出了社会文化理论。这一理论强调文化和社会条件对个体的挫折的产生及其反应的影响。他们重视社会环境和文化因素对个体行为和人格特征的影响,认为挫折的产生是由于个体“向上意识”、“自我实现”受到压抑的缘故。为避免挫折产生,他们主张自我的整合和调节作用,强调个体的自尊以及未来的乐观态度,提出要通过自尊、乐观以及集体和他人的关心、尊重来防止挫折。

需要指出的是,尽管西方心理学家提出了诸多有关挫折的理论,但他们都以挫折产生的原因作为研究的重点,而对如何进行挫折教育论述较少。

近年来,我国青少年的心理素质问题引起了全社会的广泛关注,对青少年进行挫折教育的呼声日益强烈而迫切。挫折教育是全面实施素质教育、促进学生个性健全发展的重要组成部分,它往往是使青少年早日成人、成才的关键性因素。有人专门研究过国外 293 个著名文艺家的传记,发现其中有 127 人在生活中都遭受过重大的挫折。“自古英雄多磨难,从来纨绔少伟男”的说法,很大程度上表明有成就的人大多是由磨难而成的。然而在现代社会这一教育却被忽视了。尤其是 20 世纪 90 年代以来,我国的社会经济得到了迅速发展,人民生活水平得到了普遍提高,不少人把孩子当作投资的主要对象,把对孩子的宠爱和最大限度地满足当作对美好生活的最好回报,因而一味地迁就、溺爱孩子,使他们变得任性、脆弱,经受不起一点点挫折,使这一代孩子的身上既有时代赋予他们的优点,比如,智力因素的普



遍提高,又有明显而普遍的弱点,比如,非智力因素的弱化。其原因是由于我们的家庭教育和学校教育较普遍地存在着片面性和单一性,如重视智力的发展,忽视了坚强意志力的培养和良好个性的形成;重视“成才”教育,忽视“做人”的教育。挫折教育就是要纠正教育的片面性、单一性,是矫治青少年儿童普遍存在的心理脆弱的重要措施。它既是青少年生存与发展的需要,又是全面实施素质教育的需要,同时也是适应未来社会发展的需要。因此,在青少年儿童中广泛开展挫折教育是我国当前教育改革中一个亟待解决的现实问题,不能不应引起我们的高度重视。

要建立一门新兴的学科,首先就要根据以往的知识用最概括的语言来规定其性质和范围,这就是所谓的定义。然而,对于挫折教育这门学科来说,要下一个公认的定义是比较困难的。因为,这门学科正处于不断发展的过程之中,特别是在我国,其尚处于初创和兴起的阶段,有许多经验和教训值得总结,有许多问题和理论需要研究,挫折教育的规律有待探索,方法需要思考,甚至挫折与教育尚未真正融通。因此,我们只能根据其基本性质进行阐述。

美国《哲学百科全书》对挫折教育有过一些论述,认为挫折教育的对象主要应着重于正常人,教育的内容应强调个人的力量和价值,强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用。挫折教育应研究个人在制定总目标、计划以及扮演社会角色方面的个性差异,充分考虑情景和环境的因素,强调人对于环境资源的利用以及必要时改变环境等。挫折教育对人的一生都提供着有效的帮助。

国际心理科学联合会编辑的《心理学百科全书》从心理学角度认为,挫折教育应始终遵循正面教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式,教育的对象不应是患者,而应该是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。挫折教育的任务是教育广大青少年具备必要的知识和能力,提高自身素质,增强心理免疫力。教会人们仿效某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其潜能,或者形成适当的应变能力,以排除其正常成长过程中的障碍。