

国家社科基金项目 (13BKS088)

思想政治教育视域下 大学生挫折教育研究

方鸿志 ◎ 著



中国社会科学出版社

国家社科基金项目 (13BKS088)

思想政治教育视域下 大学生挫折教育研究

方鸿志 ◎ 著



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

思想政治教育视域下大学生挫折教育研究 / 方鸿志著. —北京:
中国社会科学出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5161 - 6409 - 9

I. ①思… II. ①方… III. ①大学生 - 挫折 (心理学) - 研究
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 134014 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 任 明
特约编辑 纪 宏
责任校对 郝阳洋
责任印制 何 艳

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010 - 84083685
门 市 部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 北京市兴怀印刷厂
版 次 2015 年 5 月第 1 版
印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 17.25
插 页 2
字 数 285 千字
定 价 58.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社联系调换

电话: 010 - 84083683

版权所有 侵权必究

国家社会科学基金项目

项目名称：思想政治教育视域下大学生挫折教育研究

项目编号：13BKS088

前 言

当今时代是大数据的时代，是知识和信息集散的时代，是快速变化的时代。在这样的时代里，各种竞争不断加剧，人们承受的压力也越来越大。作为国家建设者和接班人的青年大学生，同样承受着来自学业、情感、人际关系、就业等各方面的压力，他们的心理健康素质和抗挫折能力越来越受到社会的广泛关注。他们的综合素质影响着国家民族的未来发展，更影响着中国梦的实现。因此，如何提升大学生心理健康水平、增强大学生抗挫折能力，是高校思想政治教育和心理健康教育工作者应该认真思考的问题。

习近平总书记在同各界优秀青年座谈时指出：“青年时期多经历一点摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路，要培养宠辱不惊的心理素质、坚定百折不挠的进取意志、保持乐观向上的精神状态、变挫折为动力，要从挫折中汲取的教训启迪人生，使人生获得升华和超越。”这充分说明了大学生在成长过程中经历挫折的必要性，并使在大学生中开展挫折教育显得十分重要。

《思想政治教育视域下大学生挫折教育研究》一书是国家社科基金项目的研究成果。作为长期从事高校思想政治教育和心理健康教育的工作者，我一直关注着大学生的成长、成才，亲历他们成长过程中的快乐与烦恼、成功与失败，努力探索在思想政治教育视域下切实有效的大学生挫折教育的途径和方法，帮助大学生正确认知挫折、预防挫折、应对挫折，从而引导大学生打造过硬的心理素质、塑造健全的人格、培育高尚的道德品质、提升抗挫折能力。

本书主要呈现以下三个方面的特点：

研究视角独特、多学科融合。本书一改以往多从心理学单角度研究大学生心理健康教育和挫折教育的现状，从思想政治教育视角，用先进的思想政治理论指导大学生挫折教育，理清了思想政治教育、心理健康教育、

挫折教育三者的内在关联性。通过对思想政治教育和心理健康教育内容方法的深度梳理,提炼了大学生挫折教育七个方面的主要内容,并对应每一方面的内容凝练了七个切实可行的教育方法。同时,将心理学、马克思主义哲学、中国传统文化中的挫折教育思想作为大学生挫折教育的理论基础,力求做到古今结合、中西合璧,其理论基础既博大精深又扎实有力。本书融合了马克思主义理论、心理学、哲学、教育学等学科的教育思想和教育方法,使大学生挫折教育有理有据,符合当代大学生的特点,具有中国特色。

研究方法创新,注重实证调查。我们自编了《大学生挫折能力问卷》和《教师挫折教育能力现状问卷》,在全国 11 所高校,包括 985、211、一本、二本高校及民办高校,向近 2000 名学生发放了调查问卷,采用科学方法进行统计和分析,获得了大量客观翔实的第一手资料,成为大学生挫折教育学术研究及开展大学生挫折教育活动的重要参考依据。经过多次校正的《大学生挫折能力问卷》和《教师挫折教育能力现状问卷》可以在中国高校普遍推广,符合中国大学生心理特点,可以作为有效的测量工具。这是对中国大学生挫折教育工作的新贡献。

研究成果独特,构建新模式。创新大学生挫折教育一直是课题组全体成员长久深刻思考的问题,课题组的研究人员均长期从事高校思想政治教育、大学生心理健康教育及心理咨询的教育教学和研究工作,成员们具备深厚的理论功底和丰富的实践经验。本书中构建的大学生挫折教育模式(UFEM)就是课题研究的重要成果,UFEM 模式由大学生挫折教育实证研究、大学生挫折教育内容、大学生挫折教育方法及评价反馈四个子系统组成,在思想政治教育理论的指导下,四个子系统既自成体系、独立运行完成其相关教育任务又相互配合、相互支撑,具有鲜明的系统性、整体性和实效性。UFEM 模式可以在全国高校大学生挫折教育中广泛使用,具有普适性。该模式可以在大学生遭遇挫折前使用,起到预防的作用,可以在挫折过程中使用,帮助大学生理性应对挫折,在应对挫折的过程中坚定信心、战胜挫折、超越自我。UFEM 模式的教育目标是发挥思想政治教育正能量,提升大学生抗挫折能力,堪称一种效果明显的大学生挫折教育实用工具。我们希望 UFEM 模式在全国大学生挫折教育中能够得以广泛应用,并在实践中不断完善和丰富。

拿破仑·希尔说过:“一切的成功、一切的财富,都始于健康心理。”

巴尔扎克也曾说过：“一块石头你可以拿它做垫脚石，让你站得更高，也可以成为绊脚石，让你一蹶不振。”本书饱含对大学生成长的关爱之情，紧紧贴近大学生的现实生活，内容新颖、观点明确、结构严谨、文字流畅、可读性强，既可作为高校挫折教育的教材，也可以作为大学生励志教育的读本。期望能够对高校教育工作者、大学生在挫折教育过程中起到有益的帮助。

目 录

前言	(1)
第一章 绪论	(1)
一、研究背景	(1)
(一) 研究缘起	(2)
(二) 研究主题	(4)
(三) 研究意义	(5)
二、研究方法	(7)
(一) 文献分析法	(7)
(二) 经验总结法	(7)
(三) 问卷调查法	(8)
(四) 个案访谈法	(9)
(五) 模式构建法	(9)
三、研究的基本观点	(10)
(一) 思想政治教育对大学生挫折教育具有 重要的指导作用	(10)
(二) 大学生挫折教育丰富思想政治教育的内容和方法	(11)
(三) 挫折教育促进大学生全面发展	(11)
(四) UFEM——大学生挫折教育模式对挫折教育 具有普适性	(12)
四、创新之处	(12)
(一) 研究视角独特	(12)
(二) 研究方法突破	(13)
(三) 构建模式创新	(14)
参考文献	(15)

第二章 研究概述	(17)
一、相关概念及阐释	(17)
(一) 思想政治教育	(17)
(二) 思想政治教育视域	(17)
(三) 挫折	(18)
(四) 挫商(AQ)及情商(EQ)	(21)
(五) 大学生挫折教育	(22)
(六) UFEM——大学生挫折教育模式	(24)
二、国内外挫折教育研究概况	(25)
(一) 国外挫折教育研究概况	(25)
(二) 国内挫折教育研究概况	(27)
三、研究评述	(31)
(一) 国外研究评述	(31)
(二) 国内研究评述	(32)
参考文献	(34)
第三章 挫折教育理论依据	(36)
一、心理学理论基础	(36)
(一) 精神分析学派	(36)
(二) 行为主义理论	(38)
(三) 人本主义心理学	(39)
(四) 其他相关心理学理论	(40)
二、马克思主义哲学理论基础	(41)
(一) 从人的本质理论解读挫折	(41)
(二) 从人的全面发展理论解读挫折教育	(47)
(三) 从社会存在和社会意识的辩证关系解读挫折教育	(53)
(四) 马克思主义唯物辩证法对挫折教育的指导作用	(56)
三、中国传统文化中挫折教育的思想根源	(60)
(一) 儒家学派主要代表人物对挫折的理解	(60)
(二) 道家学派主要代表人物克服挫折的方法	(63)
(三) 墨家学派主要代表人物应对挫折的方法	(65)
(四) 法家学派对待苦难的态度	(66)
参考文献	(68)

第四章 大学生挫折教育与思想政治教育	(70)
一、大学生挫折教育与思想政治教育的统一性	(70)
(一) 目标指向一致	(70)
(二) 教育功能趋同	(72)
(三) 实施环境相同	(73)
(四) 本质属性统一	(75)
二、大学生挫折教育与思想政治教育的差异性	(77)
(一) 研究内容不同	(77)
(二) 基本范畴不同	(78)
(三) 理论基础不同	(80)
(四) 实施方法不同	(82)
三、大学生挫折教育与思想政治教育的内在关联性	(82)
(一) 思想政治教育夯实大学生挫折教育的思想理论基础	(82)
(二) 思想政治教育拓展大学生挫折教育的途径	(84)
(三) 大学生挫折教育丰富思想政治教育的内容	(87)
(四) 大学生挫折教育的方法充实思想政治教育方法	(88)
(五) 实现两支教育队伍的相互促进和提升	(90)
参考文献	(92)
第五章 心理健康教育与思想政治教育	(95)
一、心理健康教育与思想政治教育的相同点	(95)
(一) 两者同属意识形态的范畴	(95)
(二) 两者教育理念相同	(96)
(三) 两者教育方法有共同之处	(96)
(四) 两者拥有共同人才培养目标	(97)
二、心理健康教育与思想政治教育的不同点	(97)
(一) 教育内容存在差异	(98)
(二) 教育目标存在差异	(98)
(三) 教育方法存在差异	(99)
(四) 教育侧重点存在差异	(100)
(五) 教育模式存在差异	(100)
(六) 教育者与被教育者的关系存在差异	(100)
三、心理健康教育与思想政治教育的关系	(101)

(一) 思想政治教育为心理健康教育提供理论指导	(101)
(二) 心理健康教育丰富了思想政治教育的内容和方法	(107)
(三) 思想政治教育工作者从事心理健康教育的必然性	(113)
参考文献	(119)
第六章 大学生挫折教育与心理健康教育	(121)
一、心理健康	(121)
(一) 心理健康定义	(121)
(二) 心理健康标准	(123)
(三) 影响大学生心理健康因素	(126)
二、心理健康教育	(130)
(一) 心理健康教育的内涵	(130)
(二) 大学生心理健康教育的内容	(131)
(三) 大学生心理健康教育的特点	(132)
三、大学生挫折教育与心理健康教育的关系	(133)
(一) 大学生挫折教育和心理健康教育相同点	(133)
(二) 大学生挫折教育和心理健康教育不同点	(134)
(三) 大学生挫折教育和心理健康教育的关联性	(135)
四、心理健康教育方法在挫折教育中的应用	(135)
(一) 课堂教学——挫折教育的主渠道	(136)
(二) 心理咨询——挫折教育的保障	(137)
(三) 情景创设——挫折教育的体验	(144)
(四) 角色扮演——挫折教育的表悟	(145)
(五) 新媒体教育——挫折教育的拓展	(148)
参考文献	(150)
第七章 大学生挫折教育的主要内容	(152)
一、加强“三观”教育——端正生活态度	(152)
(一) 世界观、人生观与价值观	(152)
(二) “三观”与挫折教育	(155)
二、挫折认知教育——树立正确认识	(157)
(一) 挫折认知教育	(157)
(二) 挫折认知与挫折教育	(159)
三、意志品质教育——提高 AQ 水平	(160)

(一) 优良的意志品质	(161)
(二) 意志品质与挫折教育	(162)
四、积极心理培育——培养乐观心态	(164)
(一) 积极心理培育	(164)
(二) 积极心理与挫折教育	(165)
五、人格品质教育——塑造健全人格	(167)
(一) 人格品质教育	(167)
(二) 人格品质与挫折教育	(168)
六、挫折预防教育——构建防御机制	(169)
(一) 挫折预防教育	(170)
(二) 挫折预防教育特点	(172)
七、挫折应对教育——提升抗挫能力	(173)
(一) 挫折应对教育	(173)
(二) 挫折应对教育特点	(175)
参考文献	(177)
第八章 提高大学生抗挫折能力的方法	(179)
一、形成正确的认知	(179)
(一) 引导大学生正确认识挫折	(179)
(二) 帮助大学生掌握认知重构法	(181)
二、培养高度的自信心	(182)
(一) 正确认识自我——培养自信心的前提	(182)
(二) 塑造自信人格——培养自信心的方法	(184)
三、培育良好的自我情绪	(185)
(一) ABC 情绪调节法	(186)
(二) 放松训练法	(188)
四、设置合理的个人成长目标	(191)
(一) 篮球架效应——设置合理目标	(191)
(二) 设置目标原则	(192)
(三) 设置目标要注意的问题	(193)
五、锤炼坚强的意志力	(194)
(一) 励志教育法	(194)
(二) 榜样教育法	(196)

(三) 心理暗示法	(197)
六、使用恰当的防御机制	(198)
(一) 积极的自我心理防御形式	(198)
(二) 消极的自我心理防御形式	(199)
(三) 妥协的自我心理防御形式	(201)
七、建立“三位一体”的社会支持系统	(202)
(一) 构建社会支持系统	(202)
(二) 构建学校支持系统	(203)
(三) 构建家庭支持系统	(204)
参考文献	(205)
第九章 大学生挫折教育的实证研究	(207)
一、大学生挫折能力的现状与提升	(207)
(一) 大学生挫折能力的现状与提升	(207)
(二) 大学生挫折能力的影响因素	(215)
(三) 提升大学生挫折能力的对策	(222)
二、高校教师挫折教育能力的现状与提升	(225)
(一) 高校教师挫折教育能力的现状	(225)
(二) 高校教师挫折教育能力的影响因素	(228)
(三) 高校教师挫折教育能力对大学生的影响	(231)
(四) 提升高校教师挫折教育能力的对策	(232)
三、大学生挫折教育存在的问题与解决对策	(233)
(一) 大学生挫折教育存在的问题	(233)
(二) 大学生挫折教育问题的原因剖析	(236)
(三) 改进大学生挫折教育的建议	(239)
参考文献	(240)
第十章 思想政治教育视域下大学生挫折教育模式构建	(242)
一、思想政治教育视域下大学生挫折教育模式简介	(242)
(一) 大学生挫折教育模式(UFEM)图解	(242)
(二) 大学生挫折教育模式(UFEM)构建原则	(244)
(三) 大学生挫折教育模式(UFEM)实现条件	(245)
二、大学生挫折教育模式结构及功能	(247)
(一) 实证研究子系统——调查分析, 归纳成因	(247)

(二) 教育内容子系统——加强认知, 注重预防	(248)
(三) 教育方法子系统——提升能力, 重点调节	(251)
(四) 评价反馈子系统——评估反馈, 强化效果	(254)
三、大学生挫折教育模式的总体评价	(255)
(一) 理论评价	(255)
(二) 实践评价	(256)
参考文献	(258)
后记	(261)

第一章 绪论

在改革开放和发展社会主义市场经济的背景下，我国在社会政治、经济、文化等方面变革较大，发展迅猛。目前，世界已经进入大数据时代，3D 打印技术、高性能计算机技术等高科技将引领一次又一次工业革命，大学生作为处在时代前沿的奋斗者，肩负着祖国伟大复兴和个人全面发展的重任。面对复杂的社会环境、残酷的竞争现实，价值观的冲击以及学习和工作中的种种困难和挫折，他们的心理压力日益增大，其心理承受能力和抗挫折能力引起了全社会的广泛关注，为此对大学生进行专门系统的挫折教育势在必行。本书作为大学生挫折教育的综合性学术著作，以马克思主义相关理论为指导，以实证研究为基础、对大学生挫折教育的内容和方法进行研究，以丰富挫折教育的内容、创新挫折教育的方法、提高挫折教育的实效性。而厘清思想政治教育、心理健康教育和挫折教育三者之间的关系，对进一步开展大学生挫折教育十分必要。基于此，本书以独特的视角创造性地构建了全新的大学生挫折教育模式（UFEM），为大学生挫折教育提供一种新思维，开辟一条新途径，从而有效地改进和加强大学生挫折教育。关于本书的研究背景、研究方法、研究的基本观点和创新之处等，是我们首先要明确的。

一、研究背景

研究背景是开展一项新研究的理论铺垫，在这一部分中本书系统梳理挫折教育的提出和发展脉络，由此确定研究主题，明确研究的发展将会产生一系列重要的理论意义和实践意义，从而坚定了开展“思想政治教育视域下大学生挫折教育研究”的决心和信心。

（一）研究缘起

1. 挫折教育的提出

国外有关挫折及挫折教育的提出始于 20 世纪，当时的挫折教育尚未作为独立的学科单列出来，其发展还处于起步阶段。而有关挫折的理论已经相继产生了一系列研究成果，主要包括：挫折的本能理论、挫折的需要理论、挫折的认知理论、挫折的社会文化理论和挫折的行为理论等，这些理论得到了学术界的普遍认同，并对未来的挫折教育研究产生重要的影响。伴随挫折理论研究的不断深入，西方国家开始将挫折理论应用到实践中来，即以家庭和学校为主导对广大青少年实施挫折教育，比较有代表性的包括英国的“绅士教育”、美国的“独立教育”、德国的“日常行为规范、文明修养教育”等。发展至今，西方挫折教育研究已经取得了十分显著的成效。他们注重学校、家庭和社会在教育过程中的相互配合，强调以循序渐进的方式在生活中逐步渗透教育内容，这些经验是值得国内学者思考和借鉴的。

挫折教育在我国，可谓源远流长。早期古代文学作品乃至哲学著作中，均包含着十分丰富的关于挫折磨炼、挫折教育的思想。这一点我们可以从《周易·乾》等古代典籍中有所收获。“天行健，君子以自强不息。”“弃而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”这些指出面对挫折，应该自强自立，持之以恒。孟子在《孟子·告子下》中提出：“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。”说的就是一个人如果想要取得成功，无论是心理上还是身体上都必须经过一番磨炼，正是在挫折的磨炼中个人能力才会提高，坚毅的品格才能得以塑造，抗挫折能力才能得以增强。还有世人熟知的人生格言：失败乃成功之母。也告诉我们在实践中要不害怕挫折，在挫折中孕育着成功，要正确认知挫折并且积极应对挫折，勇于战胜挫折。

进入 20 世纪 80 年代，心理学研究在我国逐渐恢复，心理咨询及心理健康教育活动在一些学校、医院逐渐兴起，社会各界也越来越关注青少年的心理素质问题。但是，当时仅存在片段式的对受挫折心理的疏导和少量挫折教育的内容，还未形成鲜明的“挫折教育”意识和理念，更谈不上在该方面的系统研究。1993 年《黄金时代》第 7 期刊登了中国青少年研究

中心孙云晓撰写的文章《我们的孩子是日本人的对手吗?》，该文章记述了1992年8月中日青少年在内蒙古草原上的一次“较量”，并针对我国青少年的培养、教育等问题提出质疑。正是这篇文章，开始真正促使人们深入思考并明确提出“挫折教育”，由此挫折教育作为新时期青少年心理健康教育的重要内容之一，开始得到更多的关注和更深入的研究。

2. 挫折教育的兴起

1993年那篇《我们的孩子是日本人的对手吗?》的文章发表后，先后被国内几十家报刊、电台、电视台介绍或评论，尤其是中央电视台、《人民日报》《中国教育报》《羊城晚报》等媒体发起的讨论，引起了社会各界的强烈关注。许多教育行政主管部门的领导、教育专家、校长认真反思青少年教育中存在的问题及其产生的原因，纷纷呼吁要重视青少年除智力素质以外的综合素质的培养、加强青少年耐挫能力的训练。1994年1月，全国少工委发起的“跨世纪中国少年雏鹰行动”要求少年儿童通过“五自”活动（自学、自理、自护、自强、自律），培养吃苦精神和生存能力、劳动技能。此后，有关提高青少年的心理素质和耐挫能力的要求写进了中央文件，如1994年8月，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》指出：“要积极开展青春期卫生教育和指导，通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育的指导，帮助学生提高心理素质、健全人格、增强受挫折能力、适应环境的能力。”1999年6月，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》也强调：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会的能力。”

进入新世纪，挫折教育的发展又有了新变化。习近平总书记曾经语重心长地讲道：“青年时期多经历一点摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路。”总书记的话明确阐述了挫折在青年成长中的重要作用，可谓“不经历风雨，哪能见彩虹”。2004年，中共中央、国务院在《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中明确指出：“要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。”在该文件中，明确提出了要关注大学生的心理健康，尤其是提高大学生抗挫折能力。2011年3月召开的全国大学生心理健康工作会议，教育部思政司原司长，现任厦门大学党委书记杨振斌在会议中指出：“要加