

当代教育新理论丛书

挫折教育论

江苏教育出版社

李海洲 边和平 著



CUOZHE JIAOYU LUN

挫折教育论

理 论 丛 书

李海洲 边和平 著

江苏教育出版社

当代教育新理论丛书

挫折教育论

李海洲 边和平著

责任编辑 朱述宾

出版发行：江 苏 教 育 出 版 社

(南京市马家街 31 号, 邮政编码: 210009)

网 址: <http://www.edu-publisher.com>

经 销: 江 苏 省 新 华 书 店

照 排: 南京展望照排印刷有限公司

印 刷: 启 东 市 印 刷 厂

(启东市人民中路 545 号, 邮政编码: 226200)

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 13.5 插图 4 字数 327000

2001 年 10 月第 2 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数 5051 - 8250 册

ISBN 7—5343—2452—1

G · 2203

定价: 20.20 元

江苏教育版图书若有印刷装订错误, 可向承印厂调换。

苏教版图书邮购一律免收邮费。邮购电话: 025 - 3211774、8008289797 邮购地址: 南京市马家街 31 号, 江苏教育出版社发行科。盗版举报电话: 025 - 3300420、3303538。提供盗版线索者我社给予奖励。

《当代教育新理论丛书》编委会

主 编：刘佛年

(以下按姓氏笔划为序)

副主编：李少元 袁振国 鲁 洁

编 委：冯增俊 刘佛年 李少元

朱述宾 赵 明 袁振国

鲁 洁

序

当代教育新理论丛书

近年来,我国的教育理论研究取得了长足的发展,不少出版社陆续出版了一批各具特色的教育理论著作,初步形成了“百花齐放,百家争鸣”的良好局面。为进一步推进我国教育理论研究,繁荣教育理论著述,促进教育事业的健康发展,并为此提供一些切实可行的理论依据,江苏教育出版社决定出版一套以爬梳整理、分析研究当代教育新理论为主题的“当代教育新理论丛书”,这是一件令人欣慰和鼓舞的事。

这套丛书以“面向现代化,面向世界,面向未来”为指导思想,以“新”为基本出发点,以教育新学科、新论点为主要内容,力求反映当前世界教育理论的研究方向,有益于我们开阔视野,启迪思路,对我国当前教育改革和发展的一些亟待解决的问题也有所思考和回答。各本著述力求相对成熟,自成体系。

我们编纂这套丛书,希望能反映目前国内外教育理论方面的最新研究成果,并能联系我国教育改革的实际,体现中国特色。我们还希望这套丛书既能体现严谨学风,具有较高的学术性,又有生动、活泼的文风,具有较强的可读性。这些愿望是否能变成现实,待这套丛书陆续出版后,敬请专家和广大读者加以评说。

我们相信,这套丛书对促进我国的教育事业和教育科学研究的健康发展,将会产生积极的影响。

刘佛年

1990年7月于华东师范大学

序言

当代教育新理论丛书

近年来,要对广大青少年进行“挫折教育”的呼声越来越高。大量事实证明,不仅青少年需要挫折教育,而且人人都需要挫折教育。这既是新形势发展的需要,也是社会的一种需要。

随着我国社会主义市场经济体制的建立,个人的主观能动性在增强,同时,竞争——风险机制在各个领域逐步显示出其激励的力度。然而,人们在心理上对有成有败、有悲有喜的承受能力还没有跟上。发展生产力,把经济搞上去,这是全国人民的共识。但是在深化改革、经济迅速发展的时期里,我们自觉不自觉地忽视了对广大青少年的某些非智力因素的开发,忽视了对他们进行磨难教育、适应社会主义市场经济环境的意志品质和挫折承受能力的教育。

我们的家长,从小对孩子实行过分保护,只要读好书,一切该自己动手去做的事情,都由家长代劳;许多中小学校,为了追求升学率,只注意学生考分的高低而忽视了他们心理素质的培养;在高等学校,心理健康教育 and 生存能力训练并没有普及,由于经费不足,大学生的实习和劳动锻炼也越来越少……这一代青少年没有经受过他们父辈劳动锻炼和艰苦生活的磨炼,更没有经历过祖辈们在战争年代的考验。所以,一些青少年虽然学了不少书本知识,但是遇到困难和挫折常常不知所措,甚至一蹶不振。这不能不令人担忧!



有关资料表明,我国青少年与日、美、英、德、新加坡等国青少年相比,日本青少年的俭朴和吃苦精神、美国青少年的国家意识和自立精神、英国青少年的“绅士风度”、德国青少年的动手能力、新加坡青少年的道德规范意识,以及他们的挫折承受能力等非智力素质,给我们留下了深刻的印象。当代青少年将是我国跨世纪的建设者和接班人,他们的素质如何,关系到我国在未来竞争中的地位和命运。为此,除了引导他们树立正确的人生观、价值观,掌握丰富而扎实的基础知识以外,加强以意志品质和进取意识为内容的磨难教育,显得尤为重要而迫切。

1994年1月,团中央少工委制定了“跨世纪中国少年雏鹰行动”计划;6月,江泽民同志又题词勉励广大青少年“自学、自理、自护、自强、自律,做社会主义事业的合格建设者和接班人”。这说明党和国家对青少年进行挫折教育的高度重视,也说明挫折教育有必要成为专门研究、发展的德育课题。挫折教育是新时期思想政治教育的重要内容之一。

李海洲、边和平两位同志,从培养跨世纪合格人才的战略高度出发,根据目前我国建立社会主义市场经济新体制的客观要求和青少年心理素质脆弱的现状,总结了多年从事心理学教学、心理咨询及思想教育工作的经验和体会,经过认真探索和研究,提出了建立《挫折教育论》的设想,并终于完成了它的写作。这是我国第一部独立而比较系统地探讨挫折教育理论与实践的专著。它的出版适应了进行挫折教育的需要,为推动青少年挫折教育做了一件好事。

这部专著的特点是:始终坚持辩证唯物主义的

思想和实践第一的观点,显示了马克思主义理论思维的活力和尊严;注重理论与实践相结合,既有比较透彻的理论分析,又注重实践的可行性和方法的可操作性;内容和理论刻意求新,既能尊重并兼收国内外的优秀理论,又总结了自己多年来教学、研究的实践经验,避免了以往思想教育的说教之嫌。作为一部新的专著,虽然其理论体系还有待进一步完善,作为学科的研究方法还有待深入探讨,但我阅读书稿后,感到颇有新意。故略述所想以为序。

林炎志

1994年10月

再版的话

当代教育新理论丛书

《挫折教育论》自 1995 年问世以来,引起了较好的社会反响。使我们倍感欣慰和鼓舞的有三:一是《人民日报》、《中国教育报》、《中国青年报》、《新华日报》等著名媒体对本书的出版先后予以报道,并称本书是“我国第一部独立而系统地探讨挫折教育理论与实践的专著”;二是本书先后荣获江苏省哲学社会科学优秀成果奖、徐州市精神文明建设“五个一工程”入选作品奖;三是本书出版后,受到了有关专家、教育行政部门领导及诸多读者的关注,他们来函、来电给予肯定和鼓励。本书出版后虽经三次印刷,但仍有不少读者询问再版事宜。与此同时,作为教育工作者,我们也深切感受到,近年来,我国教育改革正逐步向纵深发展。1998 年 12 月,教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》勾画出了我国跨世纪教育改革的施工蓝图;1999 年 6 月,第三次全国教育工作会议和《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》,犹如全面实施素质教育的动员令;报章杂志上那一个个带着血和泪的事例,以及 2000 年 2 月江泽民总书记《关于教育问题的谈话》更让我们清楚地认识到青少年挫折教育的必要性和迫切性。为此,应江苏教育出版社的要求,我们对本书进行了较大幅度的修订。

本书此次修订在保持原来体系、框架的基础上,对部分章节的题目进行了修改,对有关章节的内容



进行了整合和充实,有的章节为重新编写(如第十章),原版中“苦恼与挫折的导向”一章被删除,增加了“自杀及其危机干预”、“婴幼儿心理发展特点及挫折教育的任务”、“西方国家家庭挫折教育”、“青少年学校挫折教育”等内容,并单列为一节。此外,还对第十二章中的一些心理测量量表进行了调换和补充。近年来,作者对青少年挫折教育的研究和思考也体现在有关章节之中。总之,修订后的本书不仅在有关挫折教育理论和案例方面力求更加系统和充实,而且在指导思想上站在培养跨世纪合格人才的战略高度,更加明确和强调了挫折教育是青少年素质教育的重要内容,也是学校、家庭及全社会的共同责任,它不仅关系到个人的健康发展,更关乎国家和民族的未来与命运。

需要说明的是,由于我们对挫折教育、素质教育的研究、思考还有待进一步深入,虽然此次修订已付全力,但书中纰漏乃至谬误仍在所难免。我们祈望有关专家及广大读者继续给予热情关注和批评、指正,也祈望我们在未来的道路上能再生新的成果!

作 者

二〇〇一年四月

图书在版编目 (C I P) 数据

挫折教育论/李海洲, 边和平著. —南京: 江苏教育出版社, 2001. 8

(当代教育新理论丛书)

ISBN 7-5343-2452-1

I. 挫... II. ①李... ②边... III. 挫折(心理学)
—教育—研究 IV. B416

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060391号

目录

当代中小学心理健康教育丛书

第一章 绪论	1
一、挫折教育及其研究的对象	1
二、挫折教育研究的任务	9
三、挫折教育研究的基本原则	13
四、挫折教育研究的意义	16

第二章 挫折概述	21
一、挫折的涵义	21
二、挫折的类型	26
三、挫折感和挫折阈限	30

第三章 挫折反应	39
一、受挫后的情绪性反应	39
二、受挫后的理智性积极反应	56
三、持续挫折的个性表现	60

第四章 挫折产生的基本动因	67
一、需要、动机与挫折	67
二、构成挫折的客观因素	74
三、构成挫折的主观因素	81
四、挫折源与挫折体验	90



第五章 挫折承受力与心理健康	98
一、挫折承受力	98
二、心理健康的一般标准	103
三、受挫心理障碍与心理疾病	110
四、培养健康的心理	125

第六章 挫折防卫机制	129
一、挫折防卫机制的涵义及特点	129
二、挫折防卫机制的方式	132
三、挫折防卫机制的合理运用	150
四、挫折防卫机制的自我调适	158

第七章 挫折心理咨询与调节	161
一、心理咨询概述	161
二、挫折心理咨询的原则、方法及步骤	166
三、挫折心理的自我调节	176
四、自杀及其危机干预	187

第八章 深化改革的心理挫折及其调适	198
一、深化改革的心理挫折	198
二、改革中心理挫折产生的根源	204
三、深化改革的社会心理调适	210
四、适应新的形势,自觉增强挫折承受力	213

第九章 对挫折的再认识	231
--------------------------	-----

一、挫折的必然性和普遍性	231
二、挫折的两面性	238
三、促进挫折向积极方面转化	244
四、坚强者在逆境中成才	255
五、挫折耐受度与社会再适应量表	262
第十章 婴幼儿家庭挫折教育	266
一、婴幼儿心理发展特点及挫折教育任务	266
二、家庭是婴幼儿挫折教育的第一课堂	272
三、西方国家的家庭挫折教育	295
第十一章 青少年挫折教育是全社会的共同责任	307
一、青少年学校挫折教育	307
二、特殊青少年的家庭教育	326
三、挫折教育应引起全社会的关注	333
第十二章 正确认识自己 勇敢挑战挫折	343
一、把握自己的气质	343
二、了解自己的性格	348
三、认识自己的能力	352
四、重视自己的身心健康	376
主要参考文献	410
后记	416

第一章

绪论

何谓挫折教育,它的研究对象是什么,这门学科与其他相关学科的关系如何,它的产生及发展规律怎样,这些都是建立挫折教育学科首先应当回答的问题。挫折产生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。

一、挫折教育及其研究的对象

挫折教育,可谓渊源流长。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、坚忍不拔的运行,自信自强,不畏艰险,勇往直前。孟子^①也曾说:“天将降大任于是人也,必先苦其心

^① 孟子:(约公元前372~前289)中国战国时期思想家、教育家。名轲,字子舆,鲁国邹邑(今山东邹城东南)人,曾受业于孔子之孙子思之门人,成为儒家曾子、子思学派的继承者。“性善论”是孟子心理学思想的基本观点,也是他的教育思想的理论基础。他发扬孔子的“仁”说,主张施行仁政;重视环境和教育对人的影响,认为一个人要想成为大器,必须经过艰苦的磨炼;提倡“养心莫善于寡欲”和“舍生取义”,主张用高级动机战胜低级动机;宣扬“富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈”的所谓“大丈夫”精神;强调自我锻炼,培养心理品质。孟子遗留的著作仅《孟子》7篇。他的心理学思想散见于这些篇章中,其中以《告子》、《尽心》两篇较为丰富。



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，培养坚忍的毅力和坚强的意志品格，增强挫折承受能力。

梁启超^① 先生在其《饮冰室合集·论毅力》中对挫折教育也曾有精辟的论述，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

① 梁启超：（1873～1929）中国近代改良主义者、教育家，其著作汇编为《饮冰室合集》。

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(William McDougall)^①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(Sigmund Freud)^②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(John Dollard)和N.E.米勒(Neal E. Miller)等人在其《挫折与侵犯》一书中提出,人的侵犯行为乃是因为个体遭受挫折而引起的,这便是所谓的挫折——侵犯理论。该理论的主要观点认为,侵犯是挫折的一种后果,侵犯行为的发生总是以挫折

① 麦独孤(William McDougall): (1871~1938)原籍英国的美国心理学家、策动心理学的创建人,曾任教于英国伦敦、牛津大学和美国哈佛大学,对生理心理学、实验心理学、普通心理学、社会心理学、变态心理学等都有独创性的研究和见解。他首倡心理学应为研究行为的实证科学,后又提出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,一切行为都在于奋力达到一定的目的。因此他的心理学理论体系称为目的心理学或策动心理学,并在当时引起了广泛的重视和争论。

② 弗洛伊德(Sigmund Freud): (1856~1939)奥地利精神病医师、精神分析学派的创始人。1881年获医学博士学位。他认为被压抑的欲望绝大部分是属于性的,性的扰乱是精神病的根本原因。主要著作有:《释梦》(1900)、《日常生活的心理病理学》(1901)、《精神分析引论》(1917)等。