



新世纪大学生心理研究

大学生 挫折心理

陶国富 王祥兴 主编



立信会计出版社
LIXIN KUIJI CHUBANSHE

教育部推荐书目 新世纪大学生心理研究

上海市教委人文社会科学专项任务研究项目滚动课题

大学生挫折心理

主 编 陶国富 王祥兴

副主编 吴 洁 游林生 王 磊

秦向荣 步海英 张文菁

许静鸿 周婉婉 张 静

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生挫折心理/陶国富,王祥兴主编. —上海:立信
会计出版社,2006.4

(新世纪大学生心理研究)

ISBN 7-5429-1640-8

I. 大… II. ①陶… ②王… 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 041301 号

出版发行	立信会计出版社
经 销	各地新华书店
电 话	(021)64388409 (021)64391885(传真) (021)64695050
网上书店	www.Lixinbook.com (021)64388132
地 址	上海市中山西路 2230 号
邮 编	200235
网 址	www.lixinaph.com
E-mail	lxaph@sh163.net
E-mail	lxzbs@sh163.net (总编室)

印 刷	立信会计常熟市印刷联营厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	13.375
插 页	2
字 数	325 千字
版 次	2006 年 4 月第 1 版
印 次	2006 年 4 月第 1 次
印 数	8 000
书 号	ISBN 7-5429-1640-8/G·0040
定 价	28.00 元

如有印订差错 请与本社联系



前 言

春花秋月，夏日冬霜，周而复始，五载耕耘。这套“新世纪大学生心理研究”丛书，是上海市教委人文社会科学专项任务研究项目滚动课题，经过整整5年的时间，终于出齐了10本，真可谓“五年磨一剑”。此作的问世是集体智慧的结晶，真诚合作的产物和长期研究的成果。

西方哲人歌德说过：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”书籍是眺望心灵世界的窗口，书籍是安抚心灵的良药，书籍是大学生们的生命伴侣和导师。本丛书就是直面大学生心理世界的理论读物，是引导大学生走上健康心路历程的知识伙伴，是研究如何提高大学生心理素质的学术著作。

本丛书面市后，受到了广大大学生朋友的欢迎，也得到了青年研究学者和高校学生教育工作者的充分肯定。衷心感谢大学生朋友的诚挚厚爱，感谢有关出版社领导的热情支持，感谢王祥兴老师等合作同仁和学术挚友的鼎力相助。丛书的出版还得到了上海财经大学和上海外国语大学等兄弟院校领导的大力支持，得到了知名专家张雄、鲁品越等教授的悉心指点。我们在撰写过程中学习与借鉴了当前大学生心理研究的较新成果，参考与引用了相关有价值的资料。对此我一并表示深深的敬意和衷心的感谢。

本书的具体分工，目录、前言：陶国富；第一章：上海财经大学李美俊；第二章：上海外国语大学王祥兴、张静；第三章：上海财经大学范静、蒋敏颖；第四章：上海外国语大学王祥兴、唐筱



蓉;第五章:上海第二工业大学杨德才、许静鸿;第六章:上海交通大学医学院张文菁;第七章:上海体育学院游林生、熊小健;第八章:复旦大学上海视觉艺术学院吴洁;第九章:上海水产大学秦向荣、孙红刚;第十章:上海外贸学院郁震、严大龙、唐旭生;第十一章:上海财经大学张蕾;第十二章:上海财经大学陶国富、孙晓莉;第十三章:上海财经大学陶国富、王愉华;第十四章:华东政法学院金蓓蓓、肖建国;第十五章:东华大学周婉婉、周林。

由于时间仓促和水平有限,书中不尽如人意之处难免,恳请专家和读者朋友指正。希望本丛书能受到大学生和其他读者朋友的欢迎。人生虽只有几十个春秋,但它绝不是梦一般的幻灭,而是有着无穷可歌可颂的深长意义。附和真理,生命便会得到永生。愿当代大学生朋友驾驭“新世纪大学生心理研究”丛书这一心理方舟,巧渡人生的心灵百慕大三角,顺利抵达成功的心理港湾。

陶国富

于申城东方名城书香斋

2006年5月



目 录

第一章 大学生挫折心理概述.....	1
第一节 大学生挫折心理的内涵.....	1
一 大学生挫折的类型.....	2
二 大学生挫折的评析.....	5
第二节 大学生挫折心理的成因.....	7
一 引发大学生挫折的因素.....	7
二 引发大学生挫折的自然因素.....	9
三 大学生生活中常见的挫折源	12
第三节 大学生挫折心理的反应	15
一 大学生遭受挫折后的反应	15
二 大学生受挫后的自我调适	20
第二章 大学生的逆境与挫折	30
第一节 逆境的来源与挫折感	30
一 大学生逆境的来源与挫折感的产生	30
二 大学生挫折感的认知与大学生的“逆境商”	33
第二节 遭遇逆境后的自我表现	38
一 大学生遭遇逆境后的消极反应	38
二 大学生遭遇逆境后的积极反应	40
第三节 逆境与挫折的自我调适	44
一 大学生挫折的影响与调适	44
二 大学生抗挫能力的培养	48
第三章 大学生挫折心理与环境	55



第一节	大学生挫折心理产生的社会环境	55
一	社会环境对挫折心理的影响	56
二	产生挫折心理的社会环境	58
三	调整产生挫折心理的社会环境	61
第二节	大学生挫折心理产生的文化环境	64
一	文化环境对挫折心理的影响	64
二	产生挫折心理的文化环境	67
三	调整产生挫折心理的文化环境	70
第三节	大学生挫折心理产生的个体环境	73
一	个体环境对挫折心理的影响	73
二	产生挫折心理的个体环境	76
三	调整产生挫折心理的个体环境	79
第四章	大学生性格与挫折	82
第一节	大学生性格障碍概述	82
一	大学生性格障碍的特点	82
二	大学生性格障碍的类型	83
第二节	大学生性格障碍的调适	89
一	大学生性格障碍的表现	90
二	大学生性格障碍的成因	95
三	大学生性格障碍的治疗	100
第三节	大学生不良情绪的控制	105
一	大学生乐观的人生态度	105
二	大学生积极的自我观念	107
三	大学生愉悦的情绪心境	110
第五章	大学生的学习挫折	113
第一节	大学生学习挫折的来源	113
一	大学生学习动力的不足	114



二	大学生学习方式的不适应	118
三	大学生学习竞争的日益激烈	123
第二节	大学生学习挫折的表现	124
一	记忆的遗忘曲线上扬	124
二	考试焦虑的频繁递增	128
三	学习兴趣的日趋递减	131
第三节	大学生学习挫折的排解	132
一	保持向上的学习心态	132
二	坚持进取的学习心境	136
三	发扬坚毅的学习心志	137
四	激励顽强的学习心力	139
第六章	大学生的交往挫折	142
第一节	大学生的人际交往	142
一	大学生人际交往的概念	143
二	大学生人际交往的条件	144
三	大学生人际交往的途径	148
第二节	大学生交往挫折的心理	150
一	大学生人际关系的冲突心理	151
二	大学生人际关系的破裂	155
三	大学生人际交往的挫折	157
第三节	大学生交往挫折的排解	159
一	积极改善人际关系的冲突	160
二	尽量避免人际关系的破裂	160
三	努力和谐大学生的人际关系	162
第七章	大学生的恋爱挫折	165
第一节	大学生恋爱挫折的概述	165
一	大学生恋爱心理的概述	166



二	大学生恋爱心理的特点	169
三	大学生恋爱心理的表现	173
第二节	大学生恋爱挫折的动因	175
一	大学生恋爱的客观物质基础	175
二	早恋对大学生的负面影响	178
三	早恋对大学生成才的不良影响	179
第三节	大学生恋爱挫折的排解	182
一	大学生树立正确的恋爱观	182
二	大学生应提倡健康的恋爱品行	185
三	大学生应培养爱的能力与责任	186
四	大学生应提高恋爱挫折承受能力	187
第八章	大学生的生活挫折	191
第一节	大学生生活挫折的概述	191
一	大学生生活阅历相对较少	192
二	大学生生活经验缺乏	193
三	大学生生活有挫折	195
第二节	大学生生活挫折的表现	198
一	大学生生活的随意性	199
二	大学生生活的盲动性	201
三	大学生生活的从众性	205
第三节	大学生生活挫折的排解	207
一	大学生生活应有计划性	207
二	大学生生活应有科学性	210
三	大学生生活应有情趣性	213
四	大学生生活应有进取性	214
第九章	大学生的社会挫折	218
第一节	大学生社会挫折的概述	218



一 大学生社会挫折产生的客观因素.....	219
二 大学生社会挫折产生的主观因素.....	222
三 大学生社会挫折产生的综合因素.....	225
第二节 大学生社会挫折的表现.....	228
一 大学生的社会适应能力差.....	229
二 大学生的社会交往能力差.....	232
三 大学生的社会协调能力差.....	235
第三节 大学生社会挫折的排解.....	237
一 大学生应积极参与社区实践.....	238
二 大学生应积极参与社会交往.....	240
三 大学生应积极参与企业互动.....	243
第十章 大学生的成才挫折.....	247
第一节 大学生成才挫折的概述.....	247
一 大学生成才与挫折认知.....	248
二 大学生成才挫折的感受.....	249
三 大学生成才挫折的思考.....	253
第二节 大学生成才挫折的评析.....	256
一 大学生急功近利的成才心理.....	256
二 大学生一蹶不振的成才心理.....	259
三 大学生投机取巧的成才心理.....	261
第三节 大学生成才挫折的排解.....	263
一 大学生成才目标的调整.....	263
二 大学生成才节奏的调整.....	268
三 大学生成才心态的调整.....	270
第十一章 大学生的择业挫折.....	274
第一节 大学生择业挫折的概述.....	274
一 大学生择业挫折的主观原因.....	275



二	大学生择业挫折的客观原因·····	278
三	大学生择业动机的非理性·····	280
第二节	大学生择业挫折的反应·····	282
一	大学生择业挫折的生理反应·····	282
二	大学生择业挫折的心理反应·····	284
三	大学生择业挫折的行为反应·····	288
第三节	大学生择业挫折的应对·····	291
一	大学生择业的心理设计·····	292
二	大学生择业的心理准备·····	295
三	大学生择业的心理防御·····	299
第十二章	大学生心理挫折的心理评价·····	303
第一节	走出当代大学生心理生理的沼泽·····	303
一	大学生生理认知的沼泽·····	304
二	大学生自我认知的沼泽·····	306
三	大学生社会认知的沼泽·····	309
第二节	超越大学生自我评价的盲点·····	311
一	大学生的自负与偏见心态·····	312
二	大学生的自卑与懦弱心态·····	314
三	大学生的固执与盲从心态·····	316
第三节	跨越大学生性格品质的泥潭·····	318
一	大学生的嫉妒心理·····	319
二	大学生的懒惰心理·····	322
三	大学生的急躁心理·····	323
四	大学生的不良习惯·····	325
第十三章	大学生挫折预防·····	330
第一节	大学生挫折的理性解读·····	330
一	人生之旅挫折在所难免·····	331



二	大学生预防得当可以避免挫折·····	332
第二节	运用心理调控预防挫折·····	338
一	大学生巧妙调节情绪预防挫折·····	338
二	大学生自我预防挫折·····	340
三	大学生坚持谦虚忍让预防挫折·····	343
四	大学生提升抗挫能力预防挫折·····	345
第三节	大学生谨慎而行预防挫折·····	348
一	大学生细心缜密行事预防挫折·····	348
二	大学生警惕行为失范预防挫折·····	351
三	大学生遇事要多思多疑预防挫折·····	353
第十四章	大学生挫折的双向效应·····	355
第一节	大学生挫折的负向效应·····	355
一	挫折影响大学生成才的信心·····	356
二	挫折影响大学生成才的速度·····	358
三	挫折影响大学生成才的效果·····	359
第二节	大学生挫折的正向效应·····	362
一	挫折使大学生逆境反思·····	362
二	挫折使大学生吸取经验·····	366
三	挫折使大学生成熟奋起·····	370
第三节	大学生挫折的转换·····	372
一	大学生挫折转化的战略契机·····	373
二	大学生挫折转化的必备条件·····	374
三	大学生挫折转化的理性运作·····	376
第十五章	大学生挫折心理测验·····	380
一	追寻心理测量——心理测量的历史·····	380
二	大学生挫折心理测验·····	384
三	大学生挫折应对测验·····	403



第一章

大学生挫折心理概论

宋代诗人辛弃疾曾写道：“叹人生，不如意事十常八九。”语中“不如意事”就是自己的愿望或目标不能实现之事，也就是说我们每个人的生活都会不可避免地遭遇挫折。挫折发生的时候，也是人生最容易困惑的时候，能够经受挫折并恰当地应对的人会使自己在挫折中成长，让自己变得更加坚强。美国作家爱默生说：每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子。当代大学生挫折是一个特指的概念，它是指在大学期间，学生由于在学习、生活和人际等方面的活动中受到了阻碍，进而不能顺利实现自己目标或满足自身需要时所产生的情绪体验。透视大学生挫折现象，研究大学生挫折规律，解析大学生挫折动因，引导大学生战胜挫折，是当前高校对大学生教育的一个重要环节。

第一节

大学生挫折心理的内涵

心理学认为，挫折是一个人在达到某种目标或满足某种需要的活动过程中，由于受到妨碍或干扰，致使目标不能实现或需要无法得到满足时所产生的情绪体验。

从挫折的定义中可以得知，遭遇挫折分两个部分：一是挫折



情境,一是挫折体验。挫折情境是指目标或需要没有实现或满足的实际活动;而挫折体验则是个体对于挫折情境的情绪体验。同样的挫折情境对于不同人引发的情绪体验是不同的,同样的失败对一个人可能是致命的打击,而对另一个人则可能是无足轻重的,因此挫折情境本身是中性的,而情绪体验是个性的。每个人的挫折阈限是不同的,适应挫折就是个性化地应对挫折情境,提高个人挫折阈限水平,增强挫折耐受力过程。大学生活涉及学生的学习、生活、人际和情感等若干方面,这些方面由于大学本身独特的社会性让大学生在此期间所遭遇的事情和需要面对的问题具有了其特有的阶段性和群体性,因此大学生挫折是挫折在一般意义上的特定化,也是对于挫折内涵本身的一种丰富。

你遇到过挫折吗?回忆你印象最深刻的一次挫折经历,下面给你一些提示线索:

时间_____

挫折经过_____

挫折之后的感受_____

挫折后做了些什么_____

对挫折原因的自我分析_____

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_____

一 大学生挫折的类型

当代大学生生活在一个现实社会的环境中,一方面,社会生活的方方面面会通过家庭、朋友进行折射,影响到大学生的生活内容;另一方面,大学生的生活内容相对单一和稳定,因此也就导致了大学生心理挫折具有一定类型化和稳定化的特点。



1 学习困难型

学习内容的改变、学习方式的调整、学习竞争的激烈程度等诸多因素给部分学生带来了不同程度的心理负担,使他们学习压力增大、学习焦虑感和失落感增强。学习,对他们来讲一直都是自信的来源,而进入大学之后成为了他们心中难以言明的痛。尤其是那些高中阶段的学习尖子在大学期间排名落后,这成为他们遭遇的一大挫折。一些学生由于长期埋头苦学而导致神经衰弱、身体素质下降,常常夜不能寐、食不甘味,他们遭受了心理挫折。另外一部分同学是因为最初对学校、专业不满意,专业思想不巩固导致一直不能专心学习,延续到高年级之后,就成为了学习困难型挫折类型中的一员。

2 经济拮据型

部分大学生家庭经济困难,特别是来自于边远地区、单亲家庭和父母下岗家庭的同学,他们经济拮据,但又不甘心过艰苦朴素的生活,羡慕高消费,而家庭长期无法满足他们在这方面的需求,心理长期不平衡,有较强的心理挫折感。

3 人际关系障碍型

初次远离父母、远离家乡的大学生会在生活上遇到种种困难,如果与同学、朋友、老师的关系处理不好就容易造成人际关系不协调,使自己孤独无助。有些大学生由于自我评价不恰当、自我感觉良好、目空一切、骄傲自满,或极度自卑、畏缩不前、性格孤僻、不习惯集体生活、无法与他人和睦相处,人际关系紧张,自然会产生心理挫折。

4 性格缺陷型

大学生的生理成熟与心理成熟并不是同步的,在生理上,他



们已经是“成人”，但在心理上，他们仍然带有多少少年时期的痕迹，如幼稚、脆弱、依附性强、自卑感强。因此，受挫后往往会心灰意冷、意志消沉，而且他们的社会阅历太浅，面对各种社会矛盾，心理难以调节，心理挫折也就随之而来。

5 情感缺乏型

有的大学生父母感情不和，纠纷迭起，自己也卷入了家庭矛盾的漩涡；有的大学生从小父母离异，家庭破裂，长期缺乏父爱或母爱，内心苦闷，久而久之，就会产生心理挫折；有的大学生失恋或单相思，在情感上难以自拔，造成心理失调，甚至导致精神崩溃。

6 理想与现实冲突型

当前我国正处在急剧的社会转型时期，市场经济大潮冲击着传统的价值观念，各项改革打破了沿袭多年的陈规陋习。社会开放使各种思潮源源涌入，中西文化碰撞使人们在观念上发生了嬗变。面对社会转型中发生的一切，青年大学生在心理上产生了激烈震荡。一些大学生没有找准自己的人生定位，期望值过高，从而造成理想和现实的差距过大，有强烈的失望感，但他们又不能及时调整心态，从而产生心理挫折，常表现在专业设置、校园条件、就业、择友等方面。

据抽样调查分析，以上6种大学生挫折类型在年级分布上具有不同的特点。大一的学生在学习困难、经济拮据、理想与现实冲突等方面带来的挫折较多；大二学生面对在学习困难、经济拮据、人际关系障碍等方面带来的挫折较多；而情感缺乏的挫折体验在大学四年中都存在，到面临毕业时达到顶点。同时，大三、大四学生对理想与现实冲突所带来的挫折体验比较强烈，这可能与他们即将从大学生角色转换到社会角色带来的不适应有关。



二 大学生挫折的评析

1 大学生面对挫折需要有接纳的心态

一只鸡蛋落在地上,它悲伤地哭道:“我完了,我这只倒霉蛋。”接着就粉身碎骨,壮烈“牺牲”了。一块石头落在地上,它愤怒地大叫:“谁敢跟我作对?你硬,我比你更硬!”它把地面砸了个坑,但它自己也永远呆在那个坑里出不来了。它气急败坏,但无能为力。一只皮球落在地上,它轻巧地换了一个姿势,在地上打了个滚,就又蹦蹦跳跳地走了。鸡蛋、石头和皮球的遭遇,反映了生活中人们对待挫折的不同态度。有的人,遇到了挫折,暴跳如雷,继续以硬碰硬。有的人遇到挫折,就一败涂地,再也站不起来了。有的人遇到挫折,轻轻一笑,改变一个方向,又上路了。

卡耐基在他的《吸收挫折》一书中曾写道:没有人能有足够的情感和精力,既抗拒不可避免的事实,又创造一种新的生活。你只能在两者间选择一样,你可以在那不可避免的暴风雨中弯下身子,也可能因抗拒它们而被摧折。在日常生活中,大学生们常常觉得应付挫折是一件困难的事情,其实困难在于自己的心态,如果心里坚守拒绝挫折的本能,拒绝面对和接受挫折,那么挫折将会给大学生带来更多的痛苦,这个心态本身比挫折更可怕。大学生要有直面挫折的勇气,大学生要给它一个真诚的拥抱,这样它也会反馈给你以力量,这样就能够在挫折中学会成长。

2 大学生应对挫折需要有成长的感受

大学生在生活的道路上刚刚起步,挫折对于他们而言是不可避免的,因此在应对挫折的过程中,还能够学会做人、学会做