

///

■ 全国教育科学“十五”规划重点课题

挫折应对

与大学生心理健康

张旭东 车文博 著



科学出版社

www.sciencep.com

全国教育科学“十五”规划重点课题

挫折应对与 大学生心理健康

张旭东 车文博 著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是车文博教授主持的全国教育科学“十五”规划重点课题《当代大学生社会心理承受力的现状及教育疏导机制的研究》(批准号:ABA010010)的成果之一。作者在综述古今中外有关挫折问题的理论和实践研究成果后,结合对大学生有关挫折方面的问卷调查、个案访谈等的研究,并以此作为研究的起点,依次从理论和实证两个方面提出并回答了:大学生群体存在哪些挫折?它们有什么特点?为什么会产生这些挫折?大学生是怎样应对这些挫折的?他们应该如何调适受挫后的消极心理状态?

总之,本书重在回答一个问题:当某一个大学生遭遇某一种类型的挫折时,高校教育工作者、学生家长应该怎样帮助他们应对这一种类型的挫折?大学生又该如何自我调适?

图书在版编目(CIP)数据

挫折应对与大学生心理健康/张旭东,车文博著. —北京:科学出版社,2005

ISBN 7-03-016353-2

I. 挫… II. 张… III. ①大学生-挫折(心理学)-研究②大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116379 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 / 封面设计:来佳音

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 10 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005 年 10 月第一次印刷 印张:11 1/2

印数:1—4 000 字数:243 000

定 价:20.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

前 言

透视改革开放 27 年来中国大学生心理变化的轨迹,人们普遍感到:一方面,适应时代要求,积极向上,锐意进取的新思想、新理念已经成为大学生群体的主流;另一方面,受市场经济的负面影响,相当多的大学生在遇到诸如挫折等问题时,似乎走进了一个“怪圈”,眼前迷雾重重。大学生们都在问:这是为什么?我们该如何应对呢?

《挫折应对与大学生心理健康》是我主持的全国教育科学十五规划重点课题《当代大学生社会心理承受力的现状及教育疏导机制的研究》的部分成果。针对上述大学生的挫折和心理承受力问题,我们对 3000 余名大学生进行了问卷调查,了解到当代大学生遭遇挫折的频数高、反应强、影响深、类型多、原因杂、应对难。

我们在研究中发现,当今大学生不同程度地遭遇过的挫折有 9 种之多,主要表现在学习、交往、适应、恋爱、情绪、健康、就业、家庭和学校等方面。从进入大学后的角色转换,适应新环境,建立新的人际关系,确立新的自我,到饱受感情纠葛,时而进退两难的大学生活,还有来自家庭的种种不如意,以及就业压力等,因此,大学生活可以说是喜忧参半。这 9

种类型的挫折情境和挫折感涉及大学生生活的方方面面,是大学生生活的一个缩影。

本书汇集了大量研究成果,并且具有鲜明的特点。

首先,我们从理论上剖析了大学生挫折的本质及其特点,通过实证研究确定了当前大学生 9 种常见的挫折类型。同时,围绕大学生对挫折的认知、受挫时的感受、遭遇挫折的类型、挫折的归因及应对策略等问题进行了深入的研究。

其次,根据上述研究成果,我们又针对每一种挫折类型提出行之有效的应对策略。将实证研究的结果以通俗易懂的形式展示给人们,旨在推广、普及教育科研成果,使更多的大学生、教育工作者受益。

此外,在研究方法上,将量化研究与质化研究相结合,自编了“大学生挫折问卷调查表”,并用问卷调查、个案访谈、作品分析等研究方法,获得了大量的第一手资料。对于把握当代大学生面对挫折时的心理状态及其可能的选择,具有参考价值。

本书观点明确,资料翔实,结构严谨,内涵丰富,见解独到,文字流畅,不仅是一部大学生心理健康教育的佳作,而且也是一部广大教育工作者、心理辅导人员和青年大学生的良师益友。

当然,本书也有瑕疵之处,我们相信,随着研究的不断深入,关于大学生挫折问题的研究,必将取得更加丰硕的成果。

我的学生——湛江师范学院教科院教授、南京师范大学教科院博士后张旭东博士,作为课题组的骨干成员负责本书的撰写工作。同时本书的出版也得到科学出版社的大力支

持和湛江师范学院科研项目基金的部分资助。

在本书撰写过程中参阅了大量的资料,在此,也向同行专家学者表示诚挚的谢意!

中国心理学会会士、终身成就奖获得者

车文博

目 录

第 1 章 面对“成长的烦恼”

第 1 节 难解的校园“斯芬克斯之谜”	3
◆ 一个古老而常新的故事:启迪与思考 ...	3
◆ 认同危机:当代大学生心理呈现七大矛盾	4
◆ 分化中有偏差:当代大学生自我意识发展的缺陷	8
◆ 忒拜城下的信息:困惑	11
第 2 节 现实严峻	15
◆ 发人深省:当前大学生的心理健康现状	15
◆ 不期而遇:当前大学生屡遭挫折的状况	19
◆ 仁者见仁:大学生对挫折的认识和态度	20
◆ 我的人生困惑及应对方法	25
第 3 节 战胜挫折	33

◆ 成功导航:对大学生进行抗挫折教育的意义	33
◆ 适应环境:大学生心理素质教育的结构和目的	40
◆ 自胜者强:对大学生实施抗挫折教育的内容	43
◆ 成因分析、调适与建构:本研究的目的	44

第 2 章 挫折概念的解读

第 1 节 西方现代心理学派有关挫折的学说 ...	51
◆ 挫折的非认知理论	51
◆ 挫折的认知理论	52
第 2 节 本研究对挫折的界定	57
◆ 有关挫折的定义	57
◆ 大学生对挫折含义的描述	60
◆ 挫折组成成分的分析	62
◆ 挫折形成的条件分析	64
◆ 本研究对挫折的界定	65
◆ 挫折的特性	66
第 3 节 大学生受挫后的反应	72
◆ 受挫后的心理反应:适度紧张的意义	72
◆ 大学生受挫后常见的消极反应	74

◆ 受挫后常见的积极反应	78
第 4 节 关于挫折类型的研究	81
◆ 大桥正夫、索里、Arkoff 等不同维度 分类法	81
◆ Sapperfield 分类法	81
◆ Rosenzweig 分类法	83
◆ 冯江平的分类法	84
◆ 张雅凤的分类法	85
◆ 苦乐生活:一位大三学生遭遇过的 挫折	90

第 3 章 大学生心理健康现状与心理咨询

第 1 节 什么是大学生心理健康	101
◆ 健康是身心健康的统一体	101
第 2 节 关于心理健康的学说	104
◆ 马斯洛的“自我实现者”理论	104
◆ 罗杰斯的“机能充分发挥者”理论	115
◆ 奥尔波特的成熟人格理论	119
第 3 节 大学生心理健康的标准	125
◆ 大学生心理健康的评判标准	125
◆ 大学生心理健康的标准及教育 内容	127
第 4 节 影响大学生心理健康的因素	130
◆ 客观环境因素的影响	130

	◆ 主观因素的影响	133
第 5 节	大学生心理状态分析	137
	◆ 动机、需要、苦恼及愿望方面	137
	◆ 学业、人际关系方面	140
	◆ 就业方面	142
第 6 节	如何做好大学生的心理咨询工作	145
	◆ 什么是心理咨询	145
	◆ 心理咨询工作的基本知识	146
	◆ 如何做好大学生的心理咨询工作	150

第 4 章 大学生挫折成因与应对策略

第 1 节	大学生挫折产生的内部原因	159
	◆ 才智因素	159
	◆ 非智力因素	160
	◆ 品行因素	165
	◆ 身心素质	166
第 2 节	大学生挫折产生的外部原因	169
	◆ 自然环境和地理环境	169
	◆ 学校环境	170
	◆ 家庭环境	171
	◆ 社会环境	171
第 3 节	抗挫凭借	175
	◆ 什么是应对策略	175
	◆ 什么是应对资源	177

◆ 自我防御机制	179
◆ 自我防御机制的表现形式	183
第 4 节 心态迥异	187
◆ 大学生对挫折应对的理性认识	187
◆ 大学生对挫折应对的补充策略	191
第 5 节 走出沼泽	194
◆ 什么是自我调节机制	194
◆ 自我调节机制的表现形式	195
◆ 一张一弛、不吐不快	201
第 6 节 自我保护	204
第 7 节 难以自拔	208

第 5 章 大学生学习型挫折与生命教育

第 1 节 抗挫折素质与生命教育	217
◆ 抗挫折素质及其构成	217
◆ 生命智慧及其教育	219
第 2 节 学习压力	223
◆ 对学习的态度:无奈、担心、盼望 毕业	225
◆ 要主动求知、立志成才	226
◆ 为什么学习从来无坦途	227
第 3 节 挖掘大脑的潜在能力	231
◆ 真正值得拥有的是什么	231
◆ 大学生应该拥有的优良心理品质	232

◆ 挖掘潜能的要点	234
◆ 进行自我分析	237
◆ 进行自我启发和革新	238
◆ 优秀“创新者”的十大特征	240
◆ 实现自己的目标	242
◆ 如何培养自信心	245
◆ 怎样使用时间	246
◆ 如何最大限度地利用一天的时间	249
◆ 遵循昼夜生理节律	250
◆ 遵循月生理节律	254
第 4 节 大学生的学习疲劳及其防治	255
◆ 疲劳是什么	255
◆ 大学生生理疲劳的防治	257
◆ 大学生心理疲劳的防治	260
第 5 节 大学生增强记忆力的方法	263
◆ 影响大学生识记效果的因素	263
◆ 增强记忆力的方法	266
◆ 有效阅读的方法	274
第 6 节 大学生在学习中要科学用脑	276
◆ 增强注意力的要点和方法	276
◆ 调控情绪与科学用脑	278
◆ 大学生要科学用脑	280

第6章 大学生常见的挫折类型与生命教育

第1节	大学生交往型挫折与生命教育	287
◆	要提高交往能力,扩大交往范围	288
◆	成功交际的六要六不要原则	289
第2节	大学生适应型挫折与生命教育	294
◆	适应困难——没想到的大学生活	294
◆	要勇于探索、适应环境	296
第3节	大学生恋爱型挫折与生命教育	300
◆	感情纠葛——进退两难的大学生活	300
◆	要确立和发展正确的异性关系	301
第4节	大学生情绪型挫折与生命教育	305
◆	情绪困扰——苦闷、彷徨的大学生活	305
◆	要控制不良情绪,调出最佳心境	306
◆	情绪(EQ)智商	307
◆	如何创造良好的心情?	311
◆	解除烦恼法	318
第5节	大学生生理健康型挫折与生命教育	322
◆	要明确“身体是革命的本钱”	323
第6节	大学生就业型挫折与生命教育	329
◆	面对择业——喜忧参半的大学生活	329

◆ 要认识自我,完善自我	330
◆ 创业就业——21 世纪大学生就业的 新形式	330
第 7 节 大学生家庭型挫折与生命教育	336
◆ 对家庭的认识:依赖、热爱、逆反 倾向	337
◆ 要“我爱我家”,不要“怨天尤人”	337
第 8 节 大学生学校型挫折与生命教育	339
◆ 加强学校抗挫折教育应考虑以下 几点	340
本章自测题	343

第1章

面对“成长的烦恼”



第 1 节 难解的校园“斯芬克斯之谜”

——当代大学生心理的矛盾与困惑

校园里有丰富多彩的大学生活，但在有些同学看来，一切却是那样枯燥乏味，少有生气；大学生活紧张活泼，有些同学却兴趣索然，萎靡不振。在离开了父母呵护、相对宽松的大学学习环境中，一部分同学空虚、迷惘、玩世不恭，甚至轻生。人们不禁要问：这是怎么了？同学们也在自问：我们究竟出了什么问题？

◆ 一个古老而常新的故事：启迪与思考

古希腊有一则神话故事：一个女面狮身的怪兽，名叫斯芬克斯，她每天盘踞在忒拜城附近的悬崖上，向每个途经这里的行人提出种种问题。如果人们答不出来，就会被她当场吞噬。无数人为此而丧生。一天，底比斯国王的儿子俄狄浦斯路过这里，斯芬克斯有意为难他，给他出了一道很难破解的谜语：“什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路？”这位勇敢、聪明的年轻人猜出了这个动物就是“人”。于是，斯芬克斯大叫一声，纵身跳下悬崖自杀了。

恩格斯曾高度评价这个故事，认为斯芬克斯就是客观现实，它