



《中华万有文库》

教育卷·素质教育精品库

# 学生人格培养 指导丛书

② 挫折教育与健全人格培养



华语教学出版社

学生人格培养指导丛书

江苏工业学院图书馆  
挫折教育与健全人格培养  
藏书章

冯木 编著

ISBN 7-80025-216-3/H·698(4)  
华语教学出版社

学生人格培养指导丛书

(33)

学生人格培养指导丛书

学生人格培养指导丛书

主编 刘以林 李桂芝

\*

华语教学出版社出版

(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

北京市后沙峪印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1997 年(32 开)第一版

印张:105 字数:1800 千 印数:7000

(汉)

ISBN 7-80052-516-3/H. 698(外)

(全 30 册)总定价:112.50 元

# 编委会名单

主编：刘以林 北京组稿中心总编辑  
李桂芝 北京师范大学教育系教授

编委(以姓氏笔画为序)：

于笑然	王琳	王时忠	王秀芬	王建梁
仇静儒	方必文	牛顺卿	尹淑敏	石徐
石润环	艾昊	冯双俊	宁东涛	吕克姝
刘化学	刘以林	刘玉书	刘丽华	刘学增
任荟	那琪	李玉华	李立群	李自英
李桂芝	肖雁	吴松业	张彧	张惠娟
陆文辉	林泽玉	罗红梅	岳霞	孟瑾
胡爱芳	胡道华	柳斌	姜勇	袁立新
徐育新	殷宏图	高淑英	郭社彦	唐钢
曹红晨	曹淑芳	葛平	童歌	温书香
谢道华	颜绍忠	薛凤宝	魏敬法	

## 前 言

学生人格培养是素质教育的核心品质之一。素质教育乃是依据人的发展和社会发展的实际需要,遵循教育规律,以全面提高全体学生的基本素质,促进学生身心全面和谐地发展,以尊重学生的主体性,开发人的智慧潜能,形成学生的健康个性为根本目的的教育活动。目前,由于历史的惯力,我国教育由应试教育向素质教育过渡这种质的转变无疑是艰难而复杂的,要培养出符合素质教育原则的,顺应时代潮流的,德、智、体、美、劳全面发展的新一代,我们面临着诸多的问题。

概而言之,当前的教育改革至少有三方面的难处。

首先,施教者面临着自身意识彻底转变的问题。要想认真地执行素质教育的方针政策,施教者必须改变原先那种以应试为主的,只重考分,不重其他的教育观念,把教育的重点放到培养学生品德之上。而原有的那种思维模式已在人们的心中根深蒂固,想要一下子完全改变过来是不可能的,只有施教者本身摒除了那种落后的观念,才有可能认真积极地施教。

其次,受教者对素质教育的接受态度问题。即便施教者认真积极地实行了这种教育方式,还得看受教者是否能认

真积极地接受这种教育。纵观我国现在的教育现状,不难发现这样一个现象:各式各样的学校仍旧以考分的高低作为录取的标准,想要考学,就必须达到相应的分数线。在这种现状的限制下,学生的学习重点仍不得不放到功课上。

第三,社会对这种教育方式的支持程度。众所周知,素质教育的成功与否,绝大部分取决于社会的支持程度。虽说学生大部分受教时间是在学校,但素质教育的实施是潜移默化式的,而不是应试教育灌输式的。学生在学校受到的教育必须同在学校以外受到的教育保持一致,这就是说,如果得不到社会的支持,施教者的煞费苦心只能付诸东流。

但是,无论怎样,素质教育乃是社会发展和人类文明的必然需要,而素质教育的第一要义是人格的培养,鉴此,本书意在以中小学生的培养方法为中心,对新时期以来有关中小学生培养研究的科学成果进行整理,使其实用化、操作化和规范化,以期有利于应试教育向素质教育的转化和实施。

编者

1997.6 北京

# 挫折教育与健全人格培养概述

## 目 录

挫折教育与健全人格培养概述·····	(1)
挫折与挫折教育·····	(1)
挫折教育研究的基本原则·····	(4)
开展挫折教育 培养健全人格·····	(6)
挫折承受力与健全人格·····	(10)
挫折承受力·····	(10)
受挫后的情绪性反应·····	(11)
受挫心理障碍·····	(22)
受挫心理疾病·····	(27)
克服挫折心理、培养健全人格的途径和方法·····	(39)
教师与学生人格的完善·····	(39)
挫折心理的自我调节方法·····	(45)
促使挫折向积极方面转化的步骤与方法·····	(59)
挫折心理咨询的方法、手段与步骤·····	(75)
挫折教育 势在必行·····	(84)
警钟已经敲响·····	(84)
美日等国开展挫折教育的情况·····	(86)
我国挫折教育的兴起·····	(89)

# 挫折教育与健全人格培养概述

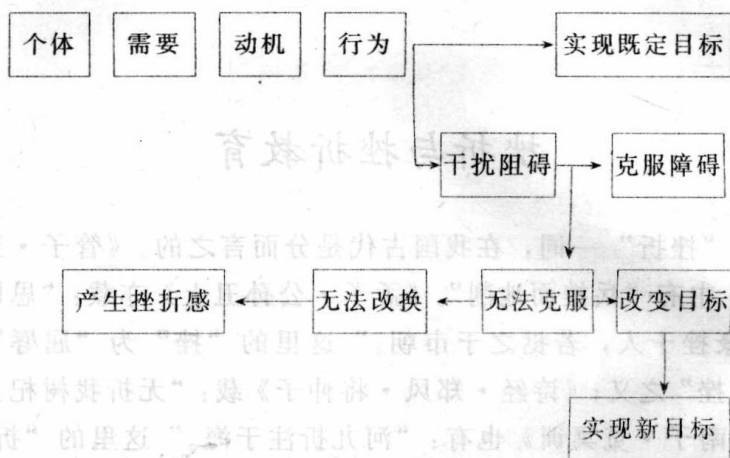
## 挫折与挫折教育

“挫折”一词，在我国古代是分而言之。《管子·五辅》中有“兵挫而地削”。《孟子·公孙丑上》亦载：“思以一豪挫于人，若挞之于市朝。”这里的“挫”为“屈辱”、“受挫”之义；《诗经·郑风·将仲子》载：“无折我树杞。”《淮南子·览冥训》也有：“河九折注于海。”这里的“折”即为“断”、“曲”之义，引申为坎坷、死亡等。《后汉书·冯异传》中将“挫”和“折”合为一体：“北地营保按兵观望，今偏城获全，虏兵挫折。”《元史·盖苗传》也有“虽经挫折，无少回绕”的记述。这里的“挫折”一词，其意为“失利”、“挫败”等。

那么，究竟什么是挫折呢？所谓挫折，是指人们在某种动机的推动下，在实现目标的活动过程中，遇到了无法克服或自以为是无法克服的障碍和干扰，使其需要或动机不能获得满足时，所产生的紧张状态和消极的情绪反应。

由于人类社会生活的复杂性，挫折的概念有狭义和广义之分。狭义的挫折，专指有目的的活动受到阻碍时产生

的消极情绪反应。广义的挫折，泛指一切能够引起人们精神紧张、疲劳和心理变化的刺激性生活事件。挫折构成图如下：



挫折构成示意图

在我们的日常生活中，遭受挫折是难以避免的，没有哪一个人敢说自己从未遭受到或今后也不会遇到挫折。正如一首歌所唱的那样：“生活像一团麻，也会有解不开的小疙瘩；生活像一条路，路上哪能没有坑坑洼洼。”特别是青少年身心发展尚未完全成熟，社会阅历少，遭受挫折在所难免，但有些青少年朋友不能正确对待挫折。为了保证青少年身心健康发展，开展挫折教育势在必行。

挫折教育，在我国可谓渊源流长。我国古代文学及哲学著作中，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；地

势坤，君子以厚德载物。”指的是君子应效法天体，积极主动、坚韧不拔地运行，自强不息，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。”说的也是一个人要想成就一番事业，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格，增强挫折承受力。司马迁在《报任安书》中写道：“文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，兵法修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所为也。”这里记载了周文王被纣王囚禁在羑里7年，而写出《周易》；孔子周游列国，断粮于陈蔡，后重返鲁国，发奋创作《春秋》；屈原赤胆忠心于楚，却被楚怀王放逐，忧怨闷思，乃作举世佳作之《离骚》；春秋时期鲁国史官左丘明，双目失明仍写出《国语》；孙膑为师弟庞涓暗害，削去膑骨，仍发愤写下《孙膑兵法》，回齐后领兵大败庞涓；吕不韦被秦始皇谪贬于四川，《吕氏春秋》始流传于世。韩非受嫉被囚于秦，在狱中写下《说难》和《孤愤》。这些都是强者身处逆境、写出不朽之作的典型事例。

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，尤其在理性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，充分考虑到情景和环境因素，强调人对于环境资源的利用以及必要时改变环境等。

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而不是临床的、治疗的或医学的模式，教育的对象不是患者，应该是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。

## 挫折教育研究的基本原则

**客观性原则。**所谓客观性原则，就是尊重客观事实，按照事物的本来面目反映事物。我们要对影响青少年挫折心理的外部条件进行分析研究，同时更要对个体或群体的挫折心理进行客观的分析研究，无论人们遭受挫折的心理活动怎么复杂，也不管以何种假象来掩饰，总要在自己内心体验的基础上，通过情绪和语言表现出来。因此，进行挫折教育不可主观臆断，而要从个体或群体的外在客观表现去揭示人们挫折心理发生、发展的规律。

**动态性原则。**辩证唯物主义认为，世上万事万物都处于永恒的运动变化之中。在市场经济竞争日益激烈的今天，

影响青少年挫折心理反应的外部条件，如社会、家庭、学校、工作都是不断变化着的。个人的体验和反应也随着自身的年龄增长、知识积累、经验增加而变化。因此，只有坚持动态性的原则才能正确揭示一定时间、一定地点、一定个体或群体的挫折心理规律。

**联系性原则。**挫折教育之所以坚持联系性原则，是因为它的对象是人，尤其是广大青少年，他们都是生活在个人与他人、个人与集体、个人与社会、个人与自然的复杂的开放体系之中。上述各种条件都是人们挫折心理产生的客观因素，脱离这些因素去研究挫折教育必然会歪曲事物的本来面目，不可能把握人们挫折心理的特点和规律，也谈不上用科学的方法和规律去塑造人的心灵。我们应充分研究开放体系中各种因素对青少年影响的作用，探讨其特点，揭示其发生、发展的规律，进而启发、引导受教育者正视挫折，自觉磨炼，健康成长。

**疏导性原则。**所谓挫折疏导，就是运用一定的心理诱导策略和方法，使受挫者在别人的引导下，端正主观意识、发挥内在潜力、消除心理障碍、明确前进方向、排解不良情绪和行为反应的过程。人们受到挫折，心情烦躁，这时最需要他人的同情和帮助。因此，亲人的关怀，友情和温暖，周围人们的支持和帮助，都有助于他们调整对挫折的适应机制，发展应对能力，缓解不良情绪的冲击，摆脱困境，恢复心理平衡。反之，如果对他们冷淡、歧视、冷嘲热讽、幸灾乐祸，结果只能是激化矛盾，使其丧失前进的

勇气，以致将他们推上绝路。所以，对受挫者坚持疏导原则，给予及时有效的疏导帮助具有十分重要的意义。

## 开展挫折教育，培养健全人格

当今世界的竞争，是经济和科技的竞争，但归根到底，是人才和教育的竞争。现代化对人才的要求除了应具有渊博的知识、高尚的道德情操和体魄，更需要有健全的人格。现代意义上的“人格”一词，来自于西文 person (英文 personally)，其含义首先是指个人性或私人性。其次，它还意味着个人身上的身体特征、性格气质、容貌风度等个性特点。从词源上说，它来源于拉丁文 persona，本意是指“面具”(mask)，一种遮蔽性和表演性的伪装，转义为用这面具所表演出的角色。1980年商务印书馆出版的《现代汉语词典》中，“人格”一条标出3种涵义：1. 人的性格、气质、能力等特征的总和；2. 个人的道德品质；3. 人的能作为权利、义务的主体的资格。人格在心理学上是指个性比较稳定的心理特征的总和。人格健全的主要标志是：人格结构各要素的完整统一；具有正确的自我意识；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

当今的青少年是跨世纪的一代，要承担建设现代化国家、管理现代化国家的重任。然而，我国青少年的学习、生活、心理，他们的精神风貌与基本素质又如何呢？有关研

究机构曾对我国青少年与美、日、英、德青少年在身体素质、心理素质、知识水平等方面，进行了客观的分析。比较的结果是：日本青少年的俭朴和艰苦训练、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，以及他们的挫折承受能力，都是很强的。然而，长期以来，我国的学校挫折教育几乎是一片空白。教育思想贯彻的片面化，使得学校教育重知识灌输，轻能力训练；重智力、分数，轻情感、意志；一直没有把培养学生良好的心理素质作为一项必不可少的教育内容来给予足够的重视。结果，相当数量的学生虽然考分很高，然而心理素质较差，特别是在人格方面更是不合格，表现为心胸狭窄、意志薄弱，挫折耐受力、自制能力、自理能力以及劳动观念等都很缺乏，心理障碍和心理疾病日益突出，出走乃至自杀事件时有发生。

1994年3月15日，在全国政协八届二次会议上，政协委员、团中央书记处书记袁纯清代表28位政协委员集体呼吁：目前少年儿童的整体素质表现出明显的缺陷，特别是突出地表现在生存意识、实践能力以及人格品质等方面。少年儿童的教育，影响和决定着我国在未来国际竞争中的地位和前途。为此，着力培养少年儿童适应跨世纪的整体素质已刻不容缓。

开展挫折教育，就在于以学生认识挫折、驾驭挫折、战胜挫折，化消极因素为积极因素，提高包括健全人格培养在内的整体素质。

我们生活在社会，而不是在真空中，在日常的工作、生活和学习中，就必然会有挫折，这是个不以人的意志为转移的客观规律。关键是我们能否正确认识，正确对待，妥善处理。挫折是追求的伙伴，追求中有成功，也有失败，而失败往往比成功来得更容易。也许是因为青少年有太多的追求、太多的幻想，所以青年人的挫折也格外地多。当他们用七彩的梦幻精心编织的彩虹被现实生活撕碎的时候，挫折和苦恼就占据他们的心田。中国有句老话叫“蚌病成珠”，如果说牡蛎的痛苦凝成了珍珠，那么当我们经受了一次又一次的挫折之后，也可以形成不屈的毅力、无畏的勇气和坚韧的性格。这就是挫折给予我们的宝贵礼物，它使我们在坎坷的人生之路上，勇敢地面对困难与挫折，成为自己命运的主人。挫折是磨刀石，一个经历了深深的挫折之后仍能微笑着面对未来的人，生活中还有什么克服不了的困难呢？

事实证明，挫折可以从反面丰富人生的经历，增长见识，发展非智力因素，磨炼意志，增强心理承受力和开拓未来的实际工作能力。所以，在挫折中学习，经受磨炼，吸取教训，使挫折成为新的进步甚至成功的契机，从而化挫折所产生的消极因素为积极因素，具有十分重要的意义。大发明家爱迪生说过：“失败也是我所需要的，它和成功一样对我有价值。”法国作家罗曼·罗兰也曾说：“痛苦这把犁刀，一方面割破了你的心，一方面掘出了生命的新源泉。”张海迪在人生重大挫折面前没有消沉，挫折赋予了她非同

寻常的意志力，她的努力拼搏精神，成为我们学习的榜样。相比之下，那些在小小的挫折面前自我折磨、自我否定的人，难道不应该认真思考吗？

挫折教育的目的，就在于告诉广大的青少年朋友挫折的必然性和两面性，挫折并不可怕，也不能怕。对待挫折的正确态度应该是正视挫折，驾驭挫折，化解挫折，战胜挫折。让青少年朋友认识到，一个人经受一些挫折，特别是早期经受一些挫折，可以借此催化你成熟，终身受益。所以，挫折教育对广大青少年身心的发展，健全人格的培养，具有特殊的意义。

## 挫折承受力与健全人格

### 挫折承受力

所谓挫折承受力，是指个体在遭遇挫折情境时，能不经得起打击和压力，有无摆脱和排解困境而使自己避免心理与行为失常的一种忍受能力，亦即个体适应挫折、抵抗和应付挫折的一种能力。

每一个人的挫折承受力是各不相同的。影响挫折承受力的主要因素不但与生理条件、个性特征和心理准备有关，同时也与期望水平、挫折认知、生活阅历等密切相关。一般来说，那些胸怀宽广、意志坚强、乐观开朗、独立性强、有自信心的人，对挫折的承受力较强，在挫折面前能够百折不挠，积极进取；相反，那些心胸狭窄、意志薄弱、孤僻抑郁、依赖性强、自卑感重的人，对挫折的承受能力就较低，往往稍遇挫折，就会一蹶不振，甚至悲观失望。如中学生宋某，初中时曾以连年成绩优异而闻名全校，上高中后，她希望自己仍然保持学习领先的地位，但是“强中更有强中手”，在一次年级数学考试中，却是倒数第二名。这一打击使她感到羞愧和失望，于是在一个深夜，她从5层