

大学生挫折感特点分析及心理健康教育管理方法研究

周 婧^{1,3}, 杨联星², 邓晓刚²

(1. 西南大学 心理学院, 重庆 400715; 2. 重庆大学 机械工程学院, 重庆 400044; 3. 四川外语学院 南方翻译学院基础部, 重庆 401120)

摘要:用自编大学生挫折感问卷,通过分层随机抽样的调查方法,对重庆市某大学在校1320名学生的挫折感特点进行调查,研究发现大学生在学习、就业以及学校管理三个维度上的挫折感较强烈,而且不同性别、不同生源、不同专业的大学生在学习、人际关系、恋爱、生活、就业和学校管理等维度上存在差异。在挫折感特点研究基础上,文章进一步对引起大学生挫折感的内外两方面原因进行了分析,并就高校心理健康教育管理工作提出相应对策,即根据大学生挫折特点开展工作,一方面贯彻挫折教育理念,另一方面建立五级干预体系,整合校内外各种资源,全方位培养适应社会需求的高素质人才。

关键词:挫折感;大学生;特点;原因;管理对策

中图分类号:C448

文献标志码:A

文章编号:1008-5831(2012)01-0154-07

一、引言

挫折是指人们在目标实现过程中遇到的障碍,是每个人成长过程中必然要面临的问题;挫折感是遭遇挫折而产生的紧张状态与消极的情绪感受。由于当前社会环境的急剧变化和日益复杂化,对每个人的心理适应能力都是一个挑战,尤其对正处于青春期向成熟期过渡的大学生来说更是如此^[1],他们一方面经历的挫折磨练较少,加上对社会认识和实践的不足和局限性;另一方面又有较高的自我要求和期待,情感体验强烈容易波动,心理的压力和冲突更为剧烈,成为最容易产生挫折感的特殊群体^[2]。

强烈持久的挫折感势必影响心态的平衡和自身愉悦感,在缺乏有效的心理调整和应付方式的情况下,极易产生各种心理问题,如抑郁、焦虑、自卑等;同时美国耶鲁大学社会心理学家 Dollard 和 Miller^[3]等人提出“挫折—侵犯(攻击)理论”,指出挫折还可能诱发一系列不同的反应,其中之一就是诱发某种侵犯形式,这种侵犯行为既可以指向内部,如自杀、自虐等,也可以指向外部,如打架斗殴等,有研究发现超过三成大学生称遭遇挫折是导致自杀的潜在诱因^[4]。因此,了解和掌握大学生挫折感现状,是维护大学生心理健康的重要前提,是建设和谐校园的基础工作之一。

收稿日期:2011-09-13

基金项目:教育部重大攻关招标课题“中国心理健康服务体系现状及对策研究”(05JZD00031);重庆大学学生思想政治教育研究项目“大学生挫折心理剖析与极端行为预防措施研究”(0023001304946)

作者简介:周婧(1980-),女,西南大学心理学院博士,四川外语学院南方翻译学院讲师,主要从事大学生人格与健康研究;杨联星(1968-),女,重庆大学机械工程学院讲师,主要从事高校思想政治教育研究;邓晓刚(1975-),男,重庆大学机械工程学院讲师,主要从事高校思想政治教育研究。

2004年10月14日中共中央国务院颁布的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出“要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注意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”。因此研究挫折感现象及其发展趋势,正确分析当代大学生的挫折心理,提高学生对挫折的心理承受能力,并在此基础上深入研究当代大学生挫折教育具有重要的现实与长远意义,这也成为高校教育中一个非常重要的课题。

国内一些学者对大学生的挫折感及挫折承受力的研究,基本上处于理论研究多而实证研究少的状况。在仅有的一些实证研究中,有面向大学生社会心理承受力的现状调查,发现当代大学生不同程度的遭遇过九个方面的挫折,如学习、交往、适应、恋爱、情绪、健康、就业、家庭和学校等方面^[5];在对成都部分高校的调查中发现大学生在学业、人际关系、恋爱方面挫折感较强^[6];针对师范大学学生的挫折感进行调查,发现大学生挫折感差异主要表现在情感和学业方面^[7];针对医科大学学生在人际关系、学习压力、丧失等方面挫折感强烈^[8];还有西部地区独立院校的大学生在学习、情感与生活能力上挫折承受力较差^[9]。一方面理论与实证研究比例失衡的状况,需要加强实证研究;另一方面不同性质的大学,如综合与师范类,文科、医学与工科性质院校,公办与独立院校是否存在差异,也需要进行相应研究。因此本文选择重庆地区某公办以工科为主的大学学生进行调研,对大学生目前挫折感现状及特点进行研究,并对高校的学生工作和管理提供参考依据。

二、研究方法

(一)工具

本研究采用自编的大学生挫折感问卷对重庆某高校大学生进行调查,该问卷共有32个项目,涵盖学习、人际关系、情感、生理与生活、就业以及学校管理六个方面。问卷采用Likert5点法记分,即挫折感非常强烈为5分,非常弱为1分。该调查问卷分半相关系数 $r_n = 0.803$,各维度的内部一致性信度Cronbach α 系数都超过了0.75,各维度得分与总分的Pearson相关系数在0.684~0.788之间($p < 0.01$),具有较高的信度、效度。

(二)被试

按照分层随机抽样的原则,在重庆某高校进行大面积施测,共发放问卷1400份,收回有效问卷1320份,回收率94.3%,调查对象基本情况如表1。

在样本选择上,问卷发放在年级比例上有所侧重,主要原因是,大三学生已经在大学生活了一段时间,了解熟悉大学生活,而且他们即将毕业但距离毕业还有一段时间,他们面临的现实问题和思考内容较全面地围绕着学校生活的方方面面,同时考虑到

大一新生军训以及大四学生找工作的特殊原因,问卷发放与回收存在一定难度,而且有研究发现大学生遭遇挫折的频度随进校时间呈抛物线形,即大二三年级遇到的挫折较多^[10],因此本研究主要侧重于本科大二升入大三的学生。

表1 调查对象情况统计

年级	性别		学生来源		合计
	男	女	本地	外地	
一年级	3	0	2	1	3
二年级	39	11	14	36	50
三年级	956	275	318	913	1 231
四年级	24	12	12	24	36
合计	1 022	298	346	974	1 320

同时考虑到该校是偏重于工科的综合性大学,因此问卷发放过程中也采取分层随机抽样的方式进行,问卷发放比例与该校专业人数、男女人数、学生来源比例基本吻合,具体的专业构成比例如表2。

表2 调查对象的专业构成及比例

专业	人数	%
工学	918	69.5
理学	71	5.4
文学	90	6.8
经济学	23	1.7
法学	107	8.1
管理学	49	3.7
艺术	62	4.7

(三)施测和资料统计方法

由研究者介绍测试要求和指导语,现场使用问卷对大学生进行集体施测。数据采用SPSS14.0软件包进行描述性统计和差异检验分析。

三、调查结果

(一)大学生挫折感的程度状况

问卷采用Likert5点法记分,因此得分越接近5,说明挫折感程度越强烈。调查发现大学生在其中16个题项的挫折感较弱;其中7个题项体验到一些挫折感;还有9个题项,多数被试感受到较强烈的挫折感。如图1所示。

题1、题9、题13、题18、题28、题29、题31、题32的平均数和众数的度量指标值都比较大,其中第1题(老师能力素质太差)、第18题(课程安排不合理)、第31题(课余生活不够丰富)、第32题(不够重视学生心理教育)四个题项属于学校管理因子;第9题(考试未取得理想成绩)、第28题(学业压力大)两个题项属于学习因子;第13题(社会就业压力大深感前途未卜)、第29题(不知道毕业后想干什么所以感到迷茫)属于就业因子。表明该校大学生在学校管理、学习、就业三方面体验到较强烈的挫折感。

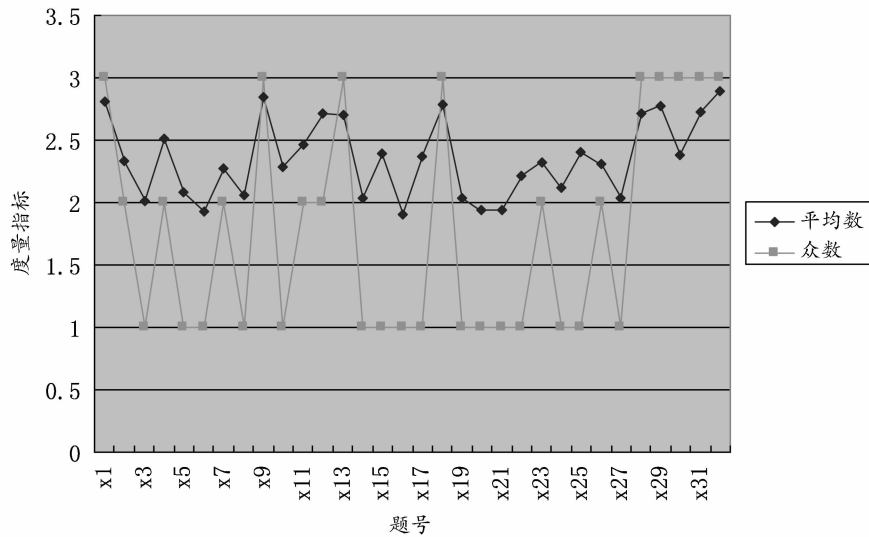


图1 各题项度量中心趋势

(二) 不同性别大学生的挫折感差异比较

为了了解男女大学生在挫折感体验中的特点,对数据进行t检验,结果(表3)表明,大学生挫折感在性别上具有显著差异。总体上男生的挫折感强于女生,而且在学习、人际关系、生活和学校管理上男生比女生更容易体验到挫折感,并且差异非常显著;在恋爱方面男生和女生的差异比较显著,男生的挫折感更强烈;在就业挫折感上,女生比男生的挫折感更高,但男女之间差异不明显。

这可能是由于男性在社会中承担的责任和压力更大,所以在学习上男生的挫折感比女生强;在恋爱中一般由男生采取主动,所以更容易产生挫折感^[7];而且男生的性格容易冲动、缺乏耐心、不拘小节,因此在生活自理上困扰较多,而且容易造成人际冲突,也更容易出现对学校管理不满等挫折情境。

进一步对题项进行t检验(表4)结果显示,除了在就业方面,女生显示出比男生更多的担忧和迷茫

表3 总分及各维度的性别差异

维度	男 M ± SD	女 M ± SD	t 值	p
学习	8.02 ± 2.609	7.37 ± 2.516	3.811	0.000 **
人际	14.90 ± 5.299	13.76 ± 4.883	3.316	0.001 **
恋爱	8.22 ± 3.383	7.76 ± 3.190	2.086	0.037 *
生活	11.16 ± 3.665	10.44 ± 3.396	3.038	0.002 **
就业	12.68 ± 4.259	12.83 ± 4.343	-0.542	0.588
管理	21.29 ± 5.785	20.19 ± 5.724	2.893	0.004 **
总分	76.26 ± 18.763	72.34 ± 17.835	3.203	0.001 **

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ (2-tailed)。

外,这与工科院校中男生较女生在就业中更有优势的现状有关。在其他方面女生的挫折感均低于男生,说明女大学生在人际关系相处、学业问题调适、生活安排的能力上优于男大学生,同时对家庭压力的感知和对学校管理问题方面女大学生体验更少的挫折感。

表4 性别差异显著的题项

题项	男 M ± SD	女 M ± SD	t 值	p
X2 没有知心朋友,心里有话无处诉说	2.37 ± 1.137	2.17 ± 1.077	2.823	0.005 **
X4 本专业毕业生择业一向不看好所以很担忧	2.45 ± 1.103	2.71 ± 1.154	-3.303	0.001 **
X8 处理好恋爱与学习的关系	2.10 ± 1.146	1.92 ± 1.094	2.318	0.021 *
X9 考试未取得理想成绩	2.93 ± 1.215	2.53 ± 1.164	4.991	0.000 **
X15 经济透支	2.44 ± 1.211	2.22 ± 1.146	2.773	0.006 **
X17 宿舍治安不好	2.41 ± 1.271	2.24 ± 1.161	2.174	0.030 *
X20 因被同学愚弄而耿耿于怀	2.00 ± 1.093	1.74 ± 0.963	3.692	0.000 **
X23 感到自己学习比别人吃力	2.36 ± 1.147	2.21 ± 1.097	1.981	0.048 *
X24 与舍友生活习惯冲突而产生矛盾	2.16 ± 1.115	1.99 ± 1.113	2.292	0.022 *
X25 生活配套不完备	2.47 ± 1.239	2.22 ± 1.169	3.026	0.003 **
X29 不知道毕业后想干什么所以感到迷茫	2.77 ± 1.259	2.79 ± 1.281	-0.234	0.015 *
X30 父母要求过高	2.42 ± 1.134	2.24 ± 1.090	2.335	0.020 *
X31 课余生活不够丰富	2.79 ± 1.238	2.54 ± 1.192	3.126	0.002 **
X32 不够重视学生心理教育	2.94 ± 1.297	2.72 ± 1.223	2.607	0.009 **

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ (2-tailed)。

(三) 不同生源大学生的挫折感差异比较

为了考察不同源地学生进入大学后的挫折感表现,对重庆本地和外地生源在不同方面的挫折感进行 t 检验,结果表明(表5)重庆本地生源的大学生总体上体验的挫折感程度强于外地学生,而且在学习、恋爱、就业、学校管理四个维度中的挫折感都略

表5 学生来源在总分及各维度的差异检验

维度	本地 $M \pm SD$	外地 $M \pm SD$	t 值	p
学习	8.02 ± 2.531	7.82 ± 2.626	3.811	0.226
人际	14.58 ± 5.199	14.66 ± 5.240	3.316	0.793
恋爱	8.16 ± 3.178	8.10 ± 3.404	2.086	0.741
生活	10.86 ± 3.499	11.04 ± 3.659	3.038	0.415
就业	12.96 ± 4.169	12.62 ± 4.313	-0.542	0.213
管理	21.44 ± 5.398	20.90 ± 5.916	2.893	0.138
总分	76.01 ± 17.402	75.14 ± 19.041	3.203	0.457

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ (2-tailed)。

表6 不同专业在总分及各维度上差异比较

维度	工学 $M \pm SD$	理学 $M \pm SD$	文学 $M \pm SD$	经济学 $M \pm SD$	法学 $M \pm SD$	管理学 $M \pm SD$	艺术 $M \pm SD$	F 值	p
学习	7.97 ± 2.623	7.32 ± 2.254	8.13 ± 2.687	7.70 ± 2.687	7.13 ± 2.488	7.76 ± 2.529	8.03 ± 2.554	2.453	0.023 *
人际	14.46 ± 5.301	13.93 ± 5.139	14.53 ± 5.069	16.43 ± 4.032	16.51 ± 4.080	15.04 ± 5.295	14.05 ± 5.899	3.369	0.003 **
恋爱	8.00 ± 3.362	7.66 ± 3.489	7.92 ± 3.135	8.43 ± 2.352	9.56 ± 2.934	8.27 ± 3.662	7.84 ± 3.456	3.950	0.001 **
生活	10.95 ± 3.710	10.99 ± 3.830	10.94 ± 3.223	10.87 ± 3.224	11.44 ± 3.263	10.94 ± 3.508	10.65 ± 3.412	0.377	0.894
就业	12.57 ± 4.314	12.45 ± 3.981	14.70 ± 4.463	13.70 ± 4.061	11.65 ± 3.050	12.71 ± 4.383	13.73 ± 4.652	5.448	0.000 **
管理	21.23 ± 5.985	20.07 ± 5.530	22.52 ± 5.296	18.65 ± 4.987	19.32 ± 4.649	20.59 ± 5.256	21.50 ± 5.380	3.871	0.001 **
总分	75.20 ± 19.034	72.42 ± 19.160	78.76 ± 16.945	75.78 ± 16.749	75.62 ± 14.875	75.31 ± 19.447	75.79 ± 20.032	0.814	0.559

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ (2-tailed)。

通过表6可以看出,在学习维度中文学专业的学生挫折感最强,艺术类学生次之,这可能是由于有些学生进校时学习能力就较差,或者是因为这些专业的学生学习压力更大;在人际关系维度上挫折感最强的是法学专业的学生,经济学类、管理类学生次之,这可能与文科学生情感丰富、细腻,与人交往中较敏感有关;在恋爱维度中挫折感较强的是法学类、管理学类和工学类学生,前面两个文科专业的学生也可能与细腻和丰富的情感特点有关,而工学专业在恋爱方面挫折感较强,可能由于学习压力大,功课较多,工科男生人数比例远远高于女生比例,无暇结识和交往异性有关,也与他们不善言辞,愧于表白的特点有关^[7];在生活维度中法学类学生的挫折感最强,理学类学生次之;在就业维度中文学专业的学生挫折感最强,艺术类和经济学类学生次之,这可能与三个专业的就业形势比较严峻有关;在学校管理方面文学专业的学生体验到的挫折感最强烈,艺术类、工学类、管理学类、理学类学生的挫折感较强烈,这

高于外地学生;而外地生源学生在人际关系、生理生活两个维度中体验的挫折感更强,但这些差异并不显著。

进一步在对题项进行 t 检验时发现,不同生源的学生在三方面存在差异,重庆本地学生比外地学生更加关注老师的能力素质($p = 0.016 *$)和学校课程安排($p = 0.020 *$),也更容易体验到挫折感;外地学生在环境适应上更容易体验到挫折感($p = 0.000 *$),这与实际情况比较相符。

(四) 不同专业大学生的挫折感差异比较

由于该校拥有七个不同的专业类别,隶属于不同的学院,管理及教学方式均有不同,因此对不同专业大学生在不同维度上进行单因素方差检验。结果表明不同专业的大学生在人际关系、恋爱、就业以及学校管理四个方面的挫折感存在非常显著的差异,在学习维度中差异明显,在生活维度和总分上没有明显差异,如表6所示。

可能说明这些专业的学生对学校的管理的依赖性更强有关。

四、大学生挫折感原因分析

上述研究与以往研究取得了比较一致的结果^[6-7,11],大学生挫折感产生的原因是多方面的,表明大学生挫折感源是一个涵盖面较广、较复杂的内容。总体上看,大学生目前在学业和就业方面体验到的挫折感最强,而且对学校管理方面较敏感,同时挫折感体验在不同性别、不同专业的学生中也广泛存在差异。

虽然挫折感是一种主观感受,但挫折感产生的原因主要有内部和外部两个原因。内部原因主要指个体自身的原因,表现为对挫折的不同感知,如不同的人对待同一挫折会有不同的认识和体验;外部原因主要指自然环境、社会环境、学校环境和家庭环境方面。

(一) 内部原因

挫折一般由挫折情境、挫折认知、挫折反应三个

部分组成。在这三个因素中,挫折认知是最重要的因素,挫折反应的性质及程度,主要取决于挫折认知。挫折认知是指人们对挫折情境的知觉、认识和评价,它既可以是对实际遭遇到的挫折情境的认知,也可以是对想象中可能出现的挫折情境的认知,因此不同的人对相同的挫折情境所产生的主观心理压力也不尽相同^[5]。美国临床心理学家 Ellis 创立的合理情绪疗法(Rational-Emotive Therapy,简称 RET)^[12]也体现出这一思想,他指出人们的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有关。挫折是否引起人的情绪恶化,不在于挫折本身,而在于人们对挫折的认识,在这些想法和看法背后,有着人们对一类事物的共同看法,这就是信念。合理的信念会引起人们对事物的适当的、适度的情绪反应;而不合理的信念则相反,会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些不合理的信念,长期处于不良的情绪状态之中时,最终将会导致情绪障碍的产生;如果减少不合理信念,则大部分的困扰和问题可能减少或消除。因此大学生挫折心理产生的过程中,外界环境只是产生了挫折的情境,根本原因在于大学生自身的原因。

挫折虽然难以避免,但在遭遇同样的挫折时,不同人的不同表现,体现出人们不同的挫折承受力(frustration tolerance)^[13],或逆境商数(adversity quotient,简称 AQ)^[14]。个体适应挫折、抗御挫折,面对逆境时的反应方式,摆脱困境和超越困难能力的不同会产生不同程度的挫折感。因此大学生挫折感的产生与他们自身对挫折的认知、挫折承受力和 AQ 息息相关。

(二) 外部原因

中国传统的应试教育体制注重知识的传授忽略学习方法的传授,注重成绩而忽视能力,使得学生为了学习而学习,缺乏科学有效的学习方法和策略,尤其当前高校普遍实行学分制之后,学生中留级生、降级生、重修生、补考生屡见不鲜,使得学生表现出对成绩的过分关注,被迫围着成绩打转,这是引发大学生学业压力的重要外部因素^[15]。而且应试教育体制中忽略了学生综合素质的培养,大部分学生缺乏相应的生存生活技能,如在人际交往、生活自理方面能力不足也是产生挫折感的重要原因^[6]。

同时社会环境的急剧变化和日益复杂化,如严峻的就业形势也让当代大学生压力倍增,在本次调查过程中女生比男生更多地感受到就业方面的挫折感,这与女生就业环境更恶劣不无关系。自 1999 年开始高等学校连续扩招,和 2002 年起高校毕业生就业率一直维持在 70% 左右,这种就业率有限与庞大的毕业生基数使得大学生就业问题日益严峻。

另外,在外部原因中学校管理因素也不容忽视。一方面学校环境是大学生最熟悉、最重要、最直接的生活环境,例如学生对校园环境、学习氛围、硬件设

施的感知直接对其行为和心理产生重要影响^[11];另一方面学校管理水平、课程设置情况、教师业务素质、教学效果直接对学生的学习感受和能力塑造产生影响^[15],在本研究中很多大学生都表示出对学校管理的关注并因其产生过挫折感。

五、心理健康教育实施建议

本研究着眼于大学生的挫折感现状和特点,并在此基础上对高校教育管理提出合理化建议。在调查中发现,大学生挫折感在不同性别、不同生源和不同专业中存在差异。因此在学校教育管理中就应该注重“对症下药”的策略和方式,有针对性地开展有效率的工作。在该校学生中男生在学习、人际关系、恋爱、生理生活、学校管理五个维度上的挫折感都高于女生,所以在学校管理中,尤其是大学生心理健康教育中,应注重这样的性别差异,更加重视男生中学习、人际关系等方面的问题,而更加关心女生在就业中遇到的问题;在不同生源的学生管理中的工作也应有不同侧重,具体表现在应更加关心和指导外地生源学生的生活适应问题;而对不同专业的挫折感差异比较结果表明,管理中应更加注重对文学、艺术和经济学专业学生的就业指导工作,一方面引导他们正确地分析就业形势,转变就业观念;另一方面还应设立求职技能训练等课程或活动^[1]。

同时在本次调查中大学生对学校课程设置的关注和教师素质较为关注,对该校课余生活不够丰富和未开设心理教育课程产生不满情绪。因此对学校而言,一方面有针对性的解决不同性别、生源、专业大学生的管理方式,是有效消除挫折感的重要途径;另一方面,在高校教育管理中贯彻挫折教育的理念和建立积极干预体系也是亟待提上日程的任务,这也是根本消除大学生挫折感带来的心理危机,构建和谐校园,培育高素质人才的重要方法^[2]。

(一) 树立挫折教育理念

总体上说,大学生群体比一般群体对自我有更高的要求,过高的责任感或成就动机可导致焦虑、强迫和不良的精神体验^[10],对现实和未来有过度的期待,在缺乏有效的心理调整和应付方式的情况下,将对心理健康产生消极影响。所以高校应把挫折教育理念融入学校的教育管理思想中。

德国教育人类学家博尔诺夫提出的非连续性教育思想认为,教育并非是一帆风顺的坦途,在教育实施的过程中,时时刻刻可能遭遇到一些干扰因素,这种干扰深深地埋藏于人类存在的本质中,因此一瞬间的突然影响有可能使学生发生根本性的改变,所以教育者就有责任引导、促进这种非连续性发展,在教育中贯彻挫折教育理念^[16],重视学生耐挫力的提高,这也是进行素质教育的重要内容。

挫折教育就是以马克思主义人生观为指导,以心理学为依托,以教育学为基础,并结合思想政治教育的原理与机制,根据学生身心发展的特点,利用和

创设条件使他们养成勇于克服困难、经受挫折的能力。因此一方面应将挫折教育渗透到大学生的生活、学习的各个环节中,通过自然、真实的挫折情境使学生积累挫折经验;另一方面还应通过开展团体心理辅导、心理训练营等活动,积极创设条件对大学生进行集中“训练”。

此外在课程安排上还应增开大学生心理健康等课程,宣传心理健康知识,帮助学生正确看待挫折,树立正确的挫折观。让学生既能认识到遭遇挫折是必然的,它是人生的重要组成部分,又能认识到挫折的两面性,它给人带来烦恼、痛苦的同时也可能使人奋起。这就要求教育者必须树立正确的挫折教育观念,形成明确的挫折教育意识。

(二) 建立积极干预体系

积极心理学的发展也为大学生挫折教育提供了一个新的视角,那就是积极预防。所谓积极预防就是发挥人性中的优点,培养积极的人格力量,教育的核心意义在于从原来过于关注学生所存在的问题而转向关注学生的积极体验和积极品质^[17]。有学者曾针对大学生心理危机干预措施中提出高校应建立包括学生、老师、心理健康中心、家庭和医院在内的五级防护体系^[18],在大学生挫折心理问题中高校也可构建相应教育和干预体系。

其一,学生自我调适的一级干预。挫折认知是产生挫折体验的重要原因,因此通过改变挫折认知消除挫折感无疑成为最基本的方法之一。在高校贯彻的挫折教育实质就是增强学生挫折承受力,提高学生心理素质,因此在面临挫折时,首先是学会辩证的看待挫折,其次是增强耐挫能力,这也是解决挫折带来心理问题及攻击行为的最直接有效的方式。

其二,团体互助的二级干预。在校大学生都是生活在一个团体中,如宿舍和班级。集体中的成员交往非常密切,因此能够最短时间了解他人的心理状态,能以最快速度做出反应,而且同辈之间的交流更能引起共鸣,所以高校教育中应注重提高大学生互帮互助的意识。

其三,辅导员参与的三级干预。辅导员是高校教育管理中更接近学生的工作者,他们比其他老师更了解学生,也有更多的时间和学生相处,因此能够比较及时发现学生出现的挫折危机,并能有效组织和利用团体互助的优势,所以高校辅导员应主动地学习心理学知识,给学生提供科学的专业支持。

其四,心理健康中心参与的四级干预。除了发挥个人和团体的作用外,高校还应积极利用机构组织的作用。学校应设置心理健康教育中心,通过举办有关的论坛和讲座,在知识宣传普及、校园氛围营造等方面发挥专业机构的作用。而且心理健康教育中心的工作人员在心理问题辅导方面的专业性更强,还能对挫折感较强烈的学生提供更有有效的指导,通过心理咨询、心理测试、心理训练等工作全面提高

学生的心理素质。

其五,家庭和社会参与的五级干预。高校除了挖掘校内资源之外,还应主动争取家庭、社会的配合。一方面通过与学生家长保持联系,使学校心理健康教育与家庭心理辅导同步,发挥各自的长处;另一方面还可通过广播、报刊、影视等宣传媒介,形成正确的社会导向。将高校、家庭、社会的有效资源进行结合,形成教育的合力。

综上所述,高校教育管理中应通过树立挫折教育理念,整合来自学生、老师、机构、家庭、社会等校内外的各种资源^[2],形成全方位育人的工作态势,使大学生在科学的指导下获得充分的支持,从而成为积极面对挫折适应社会的高素质人才。本研究通过对重庆一家公办高校的的大学生心理挫折感的基本情况 & 特点进行调研,对挫折感产生的原因进行分析,并在此基础上提出了高校管理的对策建议,对高校学生教育管理工作的方针政策制定提供了一定的方向,不过由于取样的局限,本研究的调查结论在推广中尚需进一步进行验证研究。

参考文献:

- [1] 杨丽华,吴家荣,刘剑宇. 浅谈大学生的抗挫折教育[J]. 教育探索,2011(8):134-135.
- [2] 杨磊. 新时期大学生挫折心理分析与干预体系的构建[J]. 南阳师范学院学报(社会科学版),2010,9(11):96-99.
- [3] MILLER N. E. The frustration - aggression hypothesis[J]. Psychological Review. 1941,48(4):337-342.
- [4] 周松青. 挫折与自杀:对我国1305名在校大学生的心理调查[J]. 中国青年研究,2008(12):90-93.
- [5] 张旭东,车文博. 挫折应对与大学生心理健康[M]. 北京:科学出版社,2005.
- [6] 戴巍. 大学生挫折心理成因及其自我调适研究[J]. 中国成人教育,2011(21):110-111.
- [7] 曹静梅. 对大学生挫折感的调查研究[J]. 心理学探新. 1993(2):94-96.
- [8] 莫税英,旷文建. 大学生抗挫折现状及干预后效果评价调查研究[J]. 广西师范学院学报(哲学社会科学版),2010,3(31):53-57.
- [9] 张君. 西部地区独立学院大学生挫折承受力现状与对策[J]. 广西青年干部学院学报,2008,18(1):43-47.
- [10] 付宏渊,庄创奇. 大学生消极情绪分析及其对策思考[J]. 湘潭大学社会科学学报,1999(3):79-82.
- [11] 由雪莲,曲长旭,焦建亭. 大学生心理挫折感根源分析及解决途径调查研究[J]. 青年心理,2006(5):27-29.
- [12] ELLIS A. & GRIEGER R. M. Handbook of rational - emotive therapy[M]. New York: Springer Publishing, 1977.

- [13] ROSENZWIG S. Further comparative data on repetition - choice after success and failure as related to frustration tolerance[J]. *Journal of Genetic Psychology*, 1945(66):75 - 81.
- [14] PAUL S. Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities[M]. Wiley, New York, 1997.
- [15] 赵一平,秦四齐,奉飞. 高校学业受挫生教育与管理问题研究[J]. *高等建筑教育*, 2010,9(2):145 - 148.
- [16] 博尔诺夫. 教育人类学[M]. 冯增俊,译. 上海:华东师大出版社,1998.
- [17] 李璠孺,朱莲花. 积极心理学理论指导下的大学生挫折教育[J]. *黑龙江教育(高教研究与评估)*, 2011(3):61 - 62.
- [18] 王芳. 大学生心理危机预防与干预[J]. *中国健康教育*, 2007,23(12):949 - 950.

Study on the Management Countermeasures According to the Frustration Features of College Students

ZHOU Jing^{1,3}, YANG Lian-xing², DENG Xiao-gang²

(1. College of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, P. R. China;

2. College of Mechanical Engineering, Chongqing University, Chongqing 400044, P. R. China;

3. Chongqing Nanfang Translators College, Chongqing 401120, P. R. China)

Abstract: The frustration characteristics of 1320 college students was investigated with self-made questionnaire through stratified random sampling survey method in Chongqing. It was found that the frustration focused on three dimensions, learning, employment, and school management. There was a significant difference between different gender, different origin, different professions students in learning, interpersonal relationship, love, life, employment and school management. Based on the frustration features research, the internal and external reasons which caused the frustration were analyzed and the management countermeasures were proposed. That is, the management should, according to the features, implement the frustration educational philosophy on the one hand, on the other hand, set up five-intervention system to integrate various resources to cultivate high-quality personnel.

Key words: sense of frustration; college students; features; cause; management countermeasures

(责任编辑 彭建国)