

doi:10.11835/j.issn.1005-2909.2023.04.021

欢迎按以下格式引用:蒋研川,何东兰,余文思.新时代大学生“知情意行”四维挫折教育模式的建构研究[J].高等建筑教育,2023,32(4):156-161.

# 新时代大学生“知情意行”四维挫折教育模式的建构研究

蒋研川,何东兰,余文思

(重庆大学马克思主义学院,重庆 400044)

**摘要:**做好大学生挫折教育是高校实现立德树人和思想政治教育工作的重要组成部分。采用文献研究法,在充分解读大学生“知情意行”四维挫折教育模式的理论意蕴基础上,深入剖析当前部分大学生在挫折教育方面的现实困境,以进一步构建大学生“知情意行”有机统一的四维挫折教育模式,将大学生挫折心理过程中的“知情意”准确应用到抗挫折行动层面,使挫折教育既符合大学生身心发展规律,又符合大学生教育规律,以适应党和国家事业发展需要,从而培养造就大批德才兼备、全面发展的高层次人才。

**关键词:**新时代大学生;“知情意行”四维挫折教育;模式建构

**中图分类号:**D267.6;G647

**文献标志码:**A

**文章编号:**1005-2909(2023)04-0156-06

习近平总书记指出:“青年强,则国家强。当代中国青年生逢其时,施展才干的舞台无比广阔,实现梦想的前景无比光明。”<sup>[1]</sup>但在需要社会成员具备快速转变能力和适应能力的新时代,大学生作为新时代知识青年不可避免地受到来自学业、就业等方面的挫折。在大学生自身心理素质等要素影响下,尤其是在个体“知情意”三个维度的不同作用下,不同的个体在面对挫折时会表现出不同的反应。通过文献分析发现,大学生抑郁、轻生等极端事件的发生,反映出部分大学生心理素质较差、不具备良好抗挫折素质的现状<sup>[2]</sup>,因此亟须深入分析当前大学生抗挫折的现实困境,并积极探索“知情意行”四维挫折教育模式下的教育实践途径,使大学生心理过程中的“知情意行”能协调发展,从而增强大学生抗挫折能力和自我调适能力。

## 一、新时代大学生“知情意行”四维挫折教育的理论意蕴

### (一) 获得理论认知是大学生挫折教育的基础

“知”指人的认知、观念,是一切心理活动和实践活动的基础。挫折认知是指人对挫折情境的知觉、理解和评价判断<sup>[3]</sup>。挫折情境、挫折认知与挫折反应构成了人的挫折心理,其中挫折认知是关键

修回日期:2023-03-26

基金项目:2021年重庆市教育委员会人文社会科学研究项目“基于红色基因传承的新时代大学生爱国主义教育的理论与实践研究”(21SKSZ001);重庆大学研究生思想政治教育研究项目“研究生‘知情意行’四维挫折教育模式探究”(CQUYJSSZ-2021-02-04)

作者简介:蒋研川(1970—),男,重庆大学马克思主义学院研究员,主要从事思想政治教育研究,(E-mail)jychuan@cqu.edu.cn。

性因素,没有正确的挫折认知,就难以形成良好的挫折情感、意志与行为。虽然现实的挫折情境在一定程度上影响着个体的挫折反应,但是对挫折情境的认知和判断才是形成个体挫折反应的关键<sup>[4]</sup>。大学生能否正确认识现实中的挫折,取决于他们头脑中已有的挫折认知。正确的认知是正确行为的先导,大学生产生挫折心理不仅不能正确认识“自我”和“事物”,而且影响了对挫折情景的认知;因此,要根据大学生群体的特点和规律,采取适当的教育方法和手段,加强挫折理论教育,以培养大学生挫折意识,提高其挫折认知能力,使其克服认知偏差,完善认知结构,为其将遇到的现实挫折奠定良好的思想基础。

## (二) 培养正向情感是大学生挫折教育的关键

“情”指人的情绪、情感<sup>[5]</sup>,抗挫折情绪情感是指人在一定挫折认知基础上对已有的挫折情境的主观情绪反应与态度体验。情绪情感伴随着认识而产生和发展,对人的行为起着调节作用。大学生对挫折认知教育的认同一旦从“知”上升到“情”,必将对其行为产生极大的推动作用,也只有当人们的挫折正确认知和抗挫折正向情感产生共鸣时,才会产生符合预期甚至超出预期的实践或认知效果。虽然大学生自身文化程度高、思想比较成熟,大都能以积极心态处理好各种挫折,但仍存在部分大学生抗挫折能力不足的问题,采取消极方式处理挫折,造成不可挽回的结果。情绪过程是人的心理过程中最为稳固及隐性的影响力量,大学生拥有的积极正向的情绪情感不是与生俱来的,情绪情感是受后天个体的成长环境和教育因素影响的;因此,要根据大学生情绪情感活动的规律对大学生进行情感教育,使其具备掌控和调节情绪的能力,保持积极正向的情绪,从而提高大学生情绪活动能力和心理健康水平。

## (三) 砥砺坚定意志是大学生挫折教育的保障

“意”指人的意志,是人类特有的精神现象,是调节人的行为的重要精神力量。抗挫折意志是指人们自觉克服困难,以达到预定目的的心理过程,对个体正确认识挫折、积极正向情感情绪的养成、适当行为的实施具有十分重要的作用。抗挫折意志以挫折认识为基础,以情感为动力,与行为紧密联系,又直接体现在学习与实践中。在抗挫折的过程中,一个人的意志水平越高,就越善于控制自己的情绪,就越不容易受消极情绪的影响,在与挫折作斗争时就越能战胜挫折<sup>[6]</sup>。在当今错综复杂的国内外发展形势和激烈的市场竞争下,大学生需要更具备独立、果断、坚定的意志品质。大学生的意志品质不是与生俱来的,而是在后天的学习实践磨砺中逐步养成的;因此教育者要针对大学生身心发展的特点,通过有目的、有计划地安排各种教育活动,尤其是要充分利用好学生实践平台,培养大学生良好的意志品质,使其具有坚定的信念和坚强的意志,以更好地面对日益激烈的社会竞争。

## (四) 投身实践行动是大学生挫折教育的归宿

“行”指人的行为。抗挫折行为是指人在已有的认识、情感、意志支配下所采取的行动,是一个人抗挫折能力形成的体现,也是评价抗挫折能力的最终标志。这种行为不是偶尔性的个别行为,而是一个人长期的行为习惯。在抗挫折能力形成的过程中,个体由“知”到“行”的统一不是自然实现的,其中离不开“情”和“意”的中介作用,“知情意行”既相对独立,又相互联系、相互制约,“知情意”是人类心理活动的三个步骤,而“行”是对前三者的实施过程<sup>[7]</sup>。同时,抗挫折的良好行为养成后,又可以反过来提高人们对挫折的认知,促进正向情感和坚定意志的培养。然而,部分大学生面对挫折时所展现出的“知情意行”在发展水平上处于不平衡状态;因此,应从“知情意行”四个维度进行培养,晓之以理,动之以情,育之以信,导之以行,使挫折教育符合大学生发展规律,切实提高大学生的抗挫折能力和自我调适能力<sup>[8]</sup>,以更好的状态迎接新时代的竞争与挑战,参与国家建设,服务国家发展。

## 二、新时代大学生“知情意行”四维挫折教育的现实困境

新时代大学生正处于三观的形成期。一方面,由于物质条件的丰富,尤其是网络和其他大众媒介的快速普及,大学生逐渐形成了自信、张扬和有主见的个性,对自身及发展也有着高要求和高期待;另一方面,由于物质环境的优越、长辈的千般宠爱和良莠不齐的媒介信息,部分大学生逐渐养成了敏感、脆弱、孤独、易被蛊惑和易冲动,稍有不顺就无所适从、怨天尤人,甚至自暴自弃的思想特点。特别是步入大学校园后,逐步开始了自主学习和独立生活,大学生缺乏社会经验和人生经验逐步显现,归纳起来,主要表现在四个方面。

### (一) 理论知识缺乏,挫折认知出现偏差

掌握相关的挫折知识,是正确应对、处理挫折的关键,也是促进大学生在事后进行良好修复的重要因素。从实施挫折教育主体来看,学校是实施大学生挫折教育的主要场所,学校教育能借助课堂教学传递更系统的挫折教育理论知识,帮助大学生提升思想认识,促进抗挫折能力的增强,但是目前对大学生挫折教育培养有所忽视。一是教育意识欠缺。家庭、学校和社会因各种原因对包含挫折教育在内的素质教育重视程度不够,多将其放在附属位置,在实际的生活、教育、工作等环节和活动中并未保障其有效凸显和落实,导致挫折教育活动的重要性被降低甚至忽视。二是教育理念滞后。现有认知多数将挫折教育与磨难教育、吃苦教育等同,没有开设专门课程,在课程设置上简单融入和依托思政、心理健康教育等课程<sup>[9]</sup>,在日常教育中多散见于活动、典礼致辞等附属性的场景中,没有独立的课程体系。此外,挫折教育对象的范围限定较狭隘,多将注意力集中于正在遭受挫折的学生,事前预防和事后修复的关注度不够。大学生挫折理论知识有所欠缺,导致其不能正确认识和预防挫折,进而对挫折的认知存在误区,不能正确归因以及采取有效措施解决问题,导致挫折情境持续弥漫。

### (二) 正向情感脆弱,负面情绪情感存在

积极情绪情感能够提升挫折教育的认知效果,是达成挫折教育目标的动力和中介;而消极的情绪情感会影响对挫折情境的正确认知,进而也会影响克服挫折情境的意志<sup>[10]</sup>。现代社会在各方面发生了翻天覆地的变化,大学生正经历着对工作迷茫,学业压力等方面的挫折,心理压力较大,而部分大学生由于外界条件、个人性格、挫折性质等原因不愿敞开心扉与人交往,自我封闭,任其负面情绪情感扩散。一是大学生教育的环境尚未得到相应的改进,导致不具备寻求外界帮助的条件或环境。挫折教育在大学生生活的环境中没有得到普遍实施和达到应有的知晓程度,导致大学生在遭遇挫折后不知道,甚至找不到正规的渠道来解决问题,也就降低了大学生主动敞开心扉的可能性。二是由于各种原因导致大学生不愿意主动接受外界帮助。在挫折成因较为隐私、个人性格内向时,个体在自尊心、自卑心等影响下,不愿意主动敞开心扉,主动寻求帮助,而是积压问题,掩盖现实,自觉接受或者寻求挫折教育的意愿减退。大学生作为学历层次较高的社会群体,自我敏感度高,自尊心强,存在畏惧心理。负面情绪积聚在心中,当负面情绪达到一定的阈值,则会导致大学生陷入苦恼,对挫折没有一定的韧性,从而产生极端行为。

### (三) 意志品质较弱,意志力有待提高

拥有坚强意志的人能对自己行动的动机和目的有清醒而深刻的认识,能在复杂的情境中冷静而迅速地判断发生的情况,毫不迟疑地采取措施和行动,能在遇到挫折和失败时调节自己的消极情绪,能以顽强的精神战胜挫折和困难。在物质条件丰富的当下,在孩子的成长过程中,家长总是竭尽全力地替孩子规避或处理困难,在父母保护下成长起来的大学生无形地缺失了一些锻炼意志的机会<sup>[11]</sup>。学校是培养意志的关键场所,现在虽倡导素质教育,但社会的快速发展让大学生面临着学

业、就业等方面的巨大压力,重智育、轻德育的现象依旧存在,学生的意志力培养还有所欠缺,追求的目标模糊。随着物质生活的改善,追求经济利益等不良社会风气随之滋生,人们的世界观、人生观、价值观等受到严重冲击,使得一些大学生在面对挫折时,表现出茫然不知所措,甚至出现自暴自弃、消极应对等一些不良反应。认知上的不足、金钱至上等不良社会风气直接或间接影响大学生对挫折的情感调节。

#### (四) 行动能力不足,处理方式方法激化

行动是人的内在精神和道德力量的展现,正确的挫折认知和客观的挫折归因是实现正确处理挫折的前提和基础。在学校教育中,挫折教育在整体的教育活动中尚未受到应有的、足够的重视,在已有的教育中仍沿袭以往的教育方式和内容,重理论、轻实践的现象依旧存在,对大学生的相关挫折教育活动注重对陈述性知识的传递,忽视在实践层面的贯彻落实。大学生在实践层面上受到的挫折教育较少,缺乏在遇到学习、生活、经济等挫折时的抗挫折能力锻炼。同时,灌输式教育手段比较普遍,缺乏让大学生切实体验和参与的教育形式,导致教育成效不显著、教育效果不持久、教育感悟不深刻。当大学生无法处理当下的困境时,就会产生无助感,导致对所处的环境、境遇的认识产生误差,作出错误抉择,最终采取消极态度对待挫折,麻痹自我,逃避问题,甚至陷入自我否定的陷阱中。当这些挫折不能被及时、有效处理时,更有甚者会采取极端方式处理挫折,部分大学生将挫折带来的影响转移到对自身甚至他人的伤害上,形成攻击性行为,产生社会危害<sup>[12]</sup>。

### 三、高校大学生“知情意行”四维挫折教育的实践路径

#### (一) 认知角度:提升理论认知,确立正确的挫折观念

挫折认知教育旨在培育大学生对挫折的认知度和接受度,引导其在遭遇挫折时能客观、冷静、全面看待挫折,从挫折的必然性、多样性、两面性出发,让大学生主体形成对挫折客观存在的认知和准备,形成正确的挫折认知,能够有勇气、智慧去面对挫折。树立正确的挫折观是实施大学生挫折教育的前提和基础,更是挫折教育的重要组成部分。首先,高校要深化第一课堂的挫折教学,引导大学生树立正确的挫折观。大学生正处于心理逐渐成熟但又未完全成熟的阶段,对自我的认知正处于从青年走向成年的典型过渡期,要通过开设学生无法从家庭、社会及自身获取的挫折教育专业课、心理学必修课和思想政治课等,教育者从专业知识以及科学的角度,结合大量案例帮助学生理解挫折的含义、产生的原因,了解多种挫折情境、挫折防御的相关知识,以及如何科学对待和有效解决自己所面临的挫折。教育者要使大学生明白在追求个人目标时,人生是漫长且波折不断的,挫折是普遍存在的,并指导大学生用辩证法看待挫折。学生只有掌握了基础知识,才能从具体的挫折困境中冷静地看待和分析自己所面对的挫折,以积极的态度去迎接各种困难和挫折的挑战。其次,可以通过主动阅读相关书籍、听取讲座等形式,了解有关理论知识和案例,逐渐形成自身对于挫折的认知以及对抗挫折的方式,树立正确的挫折观,建立自我防御机制,学会运用自我调节机制,及时转移和宣泄受挫折后的不良情绪,提高抗挫折能力。

#### (二) 情感角度:启发情感体验,增强积极的挫折情感

挫折情感教育旨在培养大学生对挫折的情绪反应和态度体验,激发其在面对挫折时的积极乐观的情感态度,使大学生从负面情绪和现实迷惘中尽快走出,获得人生的确定与坚定感。积极的挫折情感对个体抗挫折意志和行为有着激励和调节作用,负面消极的情感对个体的坚定意志和积极行为的产生起着阻力作用。首先,要合理引导情感,化解负面情绪。大学生不可避免地会遇到些许挫折,个体的认知差异对挫折的感知不一样,以积极的心态就会更好地激发个体主观能动性,以消极心态就会打击个体的自信心,产生一定的失落感和挫败感,甚至会长期处在负面情绪中,对其身

心造成严重的伤害。对此,要积极营造和倡导正能量的校园氛围,教育者要采用心理疏导法引导学生适当地宣泄负面情绪,并在其中加以合理的励志教育以缓解其心理压力;要运用思想政治教育的方法加强大学生“三观”教育,培养吃苦耐劳的精神,树立积极进取的人生态度,正确认识和处理各种矛盾。其次,作为挫折主体的大学生要树立积极的自我暗示,发挥主观能动性。影响潜意识的最有效的方式之一就是暗示,从个人经历和思想意识中产生积极的自我暗示,才能让受挫主体更积极主动地参与抗挫折活动,只有主体有战胜挫折的积极意识时,教育主体开展的挫折教育活动才会成效显著;因此,教育者要指导学生通过语言、情景、睡眠等方式对自身进行暗示,促使大学生的心理和生理向好的方向发展变化,从而化解消极的负面情绪,让大学生在挫折的历练中重新振奋并快速成长。

### (三) 意志角度:磨炼意志品质,树立坚定的挫折意志

挫折意志教育旨在锻炼大学生在面对挫折时的意志品格,推动其克服困难,鼓励其为达到预定目标而努力拼搏。树立坚定的意志能让受挫主体在面对挫折时作出理智的、有效的反应,使其正确对待一时的成败得失,受挫而不短志<sup>[13]</sup>。首先,要发挥榜样教育作用。高校教育者要根据大学生群体的特点,树立具有代表性、亲和力的榜样,进而让学生深入了解榜样的道德品质和行为方式,使其以榜样的道德精神和行为方式为参照,调整自己的认知,并自觉学习和模仿,将榜样的精神品质内化为自我的精神力量,使其达到提升自身抗挫折能力的目的。此外,教育者要合理运用意志调节法。要通过思想政治教育等让学生树立一种信仰或者追求,尤其是要树立共产主义信仰,让学生将自己的世界观、人生观、价值观自觉地与社会主义建设结合,在社会主义建设中实现自己的人生价值。其次,大学生挫折主体要提升自我修养,坚定意志。要坚持目标,矢志不渝,当遭遇挫折时冷静分析,如果所坚持的目标具有正确性,且通过努力能够达到,则坚定信心,毫不动摇地坚持既定目标,通过不断的自我鼓励实现既定追求目标;当多次尝试尚不能实现既定目标时,及时作出适当调整,通过降低期望目标,或者改换目标以使自己的预期得到满足,而不能自暴自弃,失去斗志。逆境无处不在,唯有改变自我,才能改变我们所处的环境。大学生要加强心理知识的学习,掌握基本的心理自助技能和知识,提高心理健康水平,增加心理资本,坚持积极的心理品质去面对挫折,达到升华的效果,在困境中坚守初心,努力奋斗。

### (四) 行为角度:投身实践行动,实现整体的知行合一

挫折行动教育旨在提高大学生在面临挫折时的行动力,促使他们把对挫折的深刻认识、浓烈情感与强烈动机付诸于实际行动中,切实提高大学生抗挫折能力<sup>[14]</sup>。首先,高校要突出实践训练,提高大学生抗挫折能力。实践锻炼不仅可以检验课堂理论教学成效,更可真正磨炼大学生的意志,提高其抗挫折的能力。在课堂教学中,教育者可以带领学生一起设计挫折情境,与学生一道探讨身处这样的困境时应该如何去做,并给出总结性的评价。在课外活动中,要通过开展各种适合大学生特点的实践活动,如军事训练、深入农村锻炼、到社区挂职实习、开展野外生存训练等,磨砺大学生的意志,让大学生在具体的实践活动中得到抗挫折能力培养和提高。其次,高校要完善跟踪反馈机制,强化大学生挫折教育效果。大学生挫折教育可否有效进行,需要在完成大学生挫折教育课堂教学和实践后,对其抗挫折能力进展持续跟踪。要建立大学生个性心理档案,并根据心理档案的数据记录,全面评估教育效果,分析学生在挫折认知、自我认知及行为表现等方面的反馈信息,对照原有的教育目标掌握挫折教育完成情况。

总之,在挫折教育过程中“知情意行”是相互影响、相互促进的,要让大学生将“知”“情”“意”三者统一,将挫折理论和抗挫折行动有效结合,实现知识、情感和意志力的共同发展,全面增强大学生心理素质,提高抗挫折能力,为大学生健康发展奠定良好的基础。

## 参考文献:

- [1] 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京:人民出版社,2022.
- [2] 康建军,王峰.“知情意行”推进高校爱国主义教育[N]. 中国社会科学报,2022-02-17(6).
- [3] 郎琦,杨芷英. 思想政治教育中的积极情绪情感及其正向作用[J]. 思想政治教育研究,2022,38(4):85-90.
- [4] 甄志勇. 在高校开展挫折教育的研究与实践[J]. 思想政治教育研究,2014,30(6):106-108.
- [5] 刘明月. 高校思想政治教育应渗透挫折教育理念[J]. 黑龙江高教研究,2005(6):45-47.
- [6] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 2版. 北京:北京师范大学出版社,2001:2-7.
- [7] 张燕. 精准思政视角下大学生挫折教育研究[D]. 重庆:重庆大学,2021.
- [8] 王羽萌. 全日制硕士大学生挫折教育现实诉求及实施策略研究[D]. 哈尔滨:哈尔滨师范大学,2018.
- [9] 陈梅. 90后女硕士生心理压力状况及应对策略研究[D]. 武汉:华中师范大学,2017.
- [10] 海洁美,郝桂荣. 大学生知、情、意三维挫折教育模式研究[J]. 中国教育技术装备,2012,(32):75-77.
- [11] 郝桂荣,海洁美. 论大学生知、情、意三维挫折教育模式的构建与实施[J]. 前沿,2013,(1):149-151.
- [12] 郝桂荣,海洁美. 大学生“知、情、意”三维挫折教育模式解读[J]. 中国成人教育,2012,(22):67-69.
- [13] 徐剑波,鲁佳铭. 道家教育思想对高校大学生挫折教育的借鉴[J]. 思想教育研究,2018(7):105-108.
- [14] 中共中央文献研究室. 习近平关于青少年和共青团工作论述摘编[M]. 北京:中央文献出版社,2017:41.

## Research on the four dimensional frustration education model of knowledge , sentiment , willingness and behavior for undergraduates in the new era

JIANG Yanchuan , HE Donglan , YU Wensi

(School of Marxism Studies , Chongqing University , Chongqing 400044 , P. R. China)

**Abstract:** The frustration education for college students is a crucial part of moral education and ideological and political education in higher education. According to literature review, this paper expounds nowadays realistic predicament in frustration education, and then constructs a four-dimensional frustration education model of knowledge, sentiment, willingness and behavior. This paper suggests that knowledge, sentiment and willingness in the psychological process could be applied to precise anti-frustration behaviors; therefore, the frustration education will conform to the laws of college students' physical and mental development and academic achievement as well as cultivate undergraduates in a high-quality and comprehensive way, which will contribute to the cause of our Party and nation.

**Key words:** undergraduates in the new era; frustration education of knowledge, sentiment, willingness and behavior; model-building

(责任编辑 梁远华)