

Improve the College Student Cadre's Frustration Tolerance under the Theory of Positive Psychology

Shu Luo, Jing Zhao, Ling Huang

Chongqing Normal University, Chongqing
Email: 806057346@qq.com

Received: Apr. 4th, 2016; accepted: Apr. 16th, 2016; published: Apr. 26th, 2016

Copyright © 2016 by author and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

As a link between the school teachers and students, the mental health level of college student cadres is very important for the management of college students. Based on the theory of positive psychology, this paper presents the methods and strategies to improve the college student cadre's frustration tolerance and provides reference for college education.

Keywords

Positive Psychology, College Student Cadre, Frustration Tolerance

积极心理学理念下大学生干部耐挫折能力的提高

罗 姝, 赵 静, 黄 令

重庆师范大学, 重庆
Email: 806057346@qq.com

收稿日期: 2016年4月4日; 录用日期: 2016年4月16日; 发布日期: 2016年4月26日

摘要

大学生干部作为高校学生和教师之间的纽带，其心理健康水平对于高校的学生管理工作而言至关重要。本文基于积极心理学的相关理论，提出提高大学生干部耐挫折能力的方法和策略，为高校教育提供参考。

关键词

积极心理学，大学生干部，耐挫折能力

1. 引言

大学生干部是实现大学生自我教育、自我服务、自我管理的领导者，是贯彻落实学校及学院管理学生的具体措施的执行者，他们作为高校学生和教师之间的纽带，具有举足轻重的作用。提高大学生干部的耐挫折能力，对于提升大学生的整体素质、促进高校学生管理工作的高效开展至关重要。

积极心理学倡导对于个体的心理现象及心理问题从积极的角度去加以解读，乐观、欣赏地对待人们所具有的动机、潜能以及能力，从而激发出个体本身就具有的潜在的积极力量与积极品质，以促进生活的美满。它认为心理学的作用不应局限于解决人们的心理问题，还应该重视个体积极的力量，帮助个体在面临挫折和压力时能够积极面对，奋勇直前。目前，已有研究发现诸如乐观、坚持、自我调节等因素可以影响和提高个体的耐挫折能力(陈桂兰，2009)，而这些因素也正是积极心理学所研究的心理力量。积极心理学为大学生耐挫折能力的培养和提高提供了新的思路和视角。

基于积极心理学的相关理论，从高校教育者与管理者的角度出发，笔者对于提高大学生干部耐挫折能力的方法和策略有如下几点思考。

2. 加强思想政治教育，建立责任意识和全局意识

大学生干部作为大学生的领军人物，在大学生群体中起到模范带头作用，培养具备高素质的大学生干部队伍，对于改进和提升大学生思想政治教育工作具有举足轻重的作用。高校学生工作可以通过专题教育、社会实践、团体活动等多种形式，对学生干部进行言传身教，让其认识到自己在学生工作队伍中扮演着重要的角色，使学生干部具有较高的责任意识和全局意识。

大学生干部是学生工作队伍的一员，具有带领全体同学发展进步的重要责任。具备高度责任意识的学生干部，在面临挫折时，会时刻提醒自己肩负的责任，牢记自身的使命，明白自己的发展并不只是关系到自身的利益，更关系到整个班级，整个学院，甚至整个学校的荣誉，清楚努力战胜困难是自己义不容辞的责任。在强大的责任意识的推动下，学生干部具有更大的力量和勇气去面对挫折，克服困难，不轻易在挫折面前低头和逃避。

全局意识是指从整体的利益出发，站在全局的角度去看待问题、思考办法、做出决策。对于高校学生工作而言，班级、学院以及学校都可以看作为一个全局。学生工作是一个有机的整体，大学生干部要在工作中从全局出发去思考、分析和处理事情，才能胜任重要的任务，担任关键的职务。学生干部在开展工作的过程中，经常会遇到来自群众或者其他干部的不同意见，在处理一些棘手的问题时可能还会面对各种质疑的声音，这些舆论的压力，反对的意见无疑给学生工作的顺利开展带来很大的阻力。比如学生干部换届、奖助学金评定、先进个人评定、大型活动组织等等，都是对学生干部的挑战和考验。只有

站在全局的立场去看待问题，为了集体的利益去思考办法，不追究个人得失，树立“全局一盘棋”的观念，才能营造团结一致、气顺心齐的良好集体氛围，才能树立自己在学生群体中的威信，带领同学们共同进步。

3. 塑造积极人格，培养健康心理品质

人格特质是人潜在的固有的力量，它对于个体的成长成才起着关键的影响作用。积极心理学将人类积极向上的品质与力量概括成6大美德与24种人格品质。大学生在离开父母的怀抱，独自来到大学时，便真正以一个独立的个体的身份去面对和处理自己遇到的各种事情，与此同时，他们逐渐地学会对自身的行为做出自觉、主动的决定和计划，提高对自我的评价能力，逐渐形成自己的人格品质。

塑造学生干部的积极人格，需要教育者在工作中注意引导学生干部发现和挖掘自身所具备的积极品质和力量，并使其得到充分的发展与发挥。综合已有文献，当前学生干部存在的主要问题有领导能力普遍缺乏、人际关系较为紧张、主动意识和创新意识欠缺、个别学生干部任职动机仅仅从个人利益出发等问题，而解决这些问题的根本，就是要加强培养学生干部的领导才能、创造力、合作、公平、善于交际、热情、坚持、勇敢、洞察力、好学、自我调节等等积极人格品质。学校可以通过对学生干部开展有针对性的心理训练、心理教育、心理建构等，以协调学生干部的知、情、意、行等心理结构，让学生干部较为滞后的心理品质在训练和培养中得以提高和加强，均衡其心理结构的整体功能。

只有全面培养学生干部的积极人格，使其具有健康积极的心理品质，树立起正确的世界观、人生观、价值观，挖掘出自身的潜能，才能从根本上提高学生干部处理和解决问题的能力，提升学生干部的工作效率。

4. 树立正确挫折观，积极面对挫折的考验

挫折是一把双刃剑，它可以让人陷入沮丧、痛苦甚至绝望之中，但同时也可以让人看清楚自身的缺陷和弱点，让人更加清晰地认识自己。如果面临挫折一味害怕和逃避，只会让人意志消沉，停滞不前，甚至给自己带来更为严重的后果。但如果能够正确认识挫折，勇敢面对挫折，分析失败原因，吸取教训，吃一堑长一智，便可以化挫折为动力，改善自身的缺点，增强自己的意志(陈国优，2010)。

要帮助大学生干部树立正确的挫折观，可以从以下几个方面着手。

一是教育学生有正确的自我认识。教育学生正确地认识自我、评价自我，即结合自身的学习和成长要求，合理分析自己的优势和劣势，查漏补缺，扬长避短。教育者应该充分调动起学生干部接受挫折的主动性，使学生干部能够自觉地对自己进行正确的认识和分析，充分运用自身的优势去解决问题，击败困难。

二是教育学生正确看待挫折。挫折在给人带来打击和痛苦的同时，也能激励人奋勇向前，变得更加坚强和成熟。正确看待挫折，首先要让学生认识到人生不可能总是一帆风顺，不如意十有八九，挫折只是人在生活中十分正常甚至必然要经历的事情。逆境能提高人的感知能力，顺境则容易滋长人的惰性。在挫折面前，应该有意识地关注其积极的一面，乐观对待，并及时采用宣泄、转移、补偿等方式来消除不良情绪。其次要帮助学生正确归因，也就是对挫折产生的原因实事求是地进行分析，弄清其是客观因素还是主观因素造成，或是两者共同作用的结果。找出问题的原因，对症下药，采取正确的行动去改变挫折情境。

三是教育学生勇于挑战挫折。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，古往今来，无数名人大家皆是从风风雨雨中不断历练自己的心智，经历了各种磨难之后才实现了自己的理想。大学生干部很多都有远大理想和自我实现的愿望，教育者应该让他们认识到成功并不是轻而易举就能得到，在追求理想

的过程中我们总要经历各种挫折和磨难的考验。“让暴风雨来得更猛烈些吧”，欣然地迎接挫折，不怕艰难险阻，将挫折视为提升自己能力的机会，让自己成为命运的主人，就可以在挫折中变得更加强大，更加自信。

5. 学会自我心理调适，切实提高耐挫折的能力

自我心理调适就是依据自身的发展和环境的需要，采用科学的方法对自己的心理活动加以调整，维护个人的心理平衡，消除心理问题，从而恢复或保持正常的实践活动(栗献忠, 2012)。大学生干部要想做到及时摆脱挫折带来的消极情绪，尽快恢复心理平衡，就要学会科学的自我心理调适方法。及时、正确的自我心理调适可以帮助大学生干部预防心理问题的产生、恢复正常的情绪状态、激发个人的潜能。

大学生干部可以通过以下方法进行自我心理调适：

① 自我激励。利用名言警句、人生哲理、榜样事迹等激励自己，坚持和不良情绪作斗争，坚定克服困难的信心，对未来充满希望，相信自己的能力，消除自卑心理，鼓励自己勇敢前进，冷静分析，探索对策。

② 转移注意力。挫折所带来的压力和负面情绪会对个体造成严重的心理危害。面临挫折时，如果暂时没有较好的解决方法，就应该尽快地避开挫折情境，把注意力转移到其他事物上，使心理压力得以缓解。如果遭受挫折就一味地钻死胡同，深陷其中无法自拔，势必会造成更加严重的后果。

③ 宣泄情绪。采用合理、适度、不影响他人的方式进行情绪宣泄，可以帮助排解与疏散内心的不快和抑郁，缓解压抑的心境。但这里要注意宣泄的方法应该是积极向上的，合理适度的、无破坏性的。比如找老师、朋友、家人进行倾诉、参加体育锻炼、参与社交活动、听愉快轻松的音乐等等方式都是宣泄情绪的较好方法；而沉迷网络游戏、打架斗殴、抽烟酗酒等方法则是伤害自己和他人的不当行为。

6. 丰富社会实践活动，提升解决问题的能力

社会实践活动是教育与实践相结合的具体体现，是校内理论教育的延续。给大学生干部提供形式多样的社会实践机会，可以让他们学以致用，将在学校习得的理论知识运用到实际生活当中，增加实践经验，拓宽社会视野，提升解决实际问题的能力。

开展社会实践活动应该注意：① 活动应目的明确。社会实践活动作为培养人才的重要阵地，其目的在于培养新技术革命人才。在开展社会实践活动的过程中要明确活动的计划性和目的性，以切实达到活动效果。② 活动要形式多样。根据学生不同的兴趣爱好、培养目标等设置不同形式和内容的社会实践活动，可以实现因材施教，有的放矢，满足不同学生的需求，同时达到吸引学生的兴趣，提高学生参与度的目的。③ 活动要发挥学生的积极性。在活动的过程中，教育者应对学生及时进行引导，让学生化被动为主动，自觉地思考和分析问题，实现活动的教育目的。

7. 创建积极竞争氛围，强化进取精神

竞争是支撑人类社会不断向前发展的原动力，没有竞争的存在就不会有大幅度的提高和发展。美国永利集团首席执行官斯蒂芬·永利曾说：“高手间的竞争让我受益匪浅，我被竞争困扰过，被对手超越过，但我也赢的时候，而且我们保持住了各自的优势”。随着时代的进步，竞争具有了日益丰富的内涵和复杂的表现形式。对于学生干部而言，他们虽然拥有很多施展才能的机会和平台，但他们也面临着竞争对手带来的压力。

积极竞争本质在于享受和体验事件的过程，而不在于结果。学生干部队伍作为一个整体，应该团结一致，亲如手足，谁输谁赢并不重要，重要的在于学生干部是否在过程中得到了锻炼和提高。

创建积极的竞争观念和氛围,可以强化学生干部的进取精神,将每个学生干部的优势最大化。它包括两个方面:一是团体内部形成你追我赶的工作局面,促进学生干部围绕工作重点积极思考,发挥潜力。二是与外部单位形成良性竞争,激发团体内部的集体荣誉感,发挥创造性。引导学生干部正确对待竞争,形成良性的积极竞争氛围,对于充分挖掘学生干部的潜力,提高学生干部队伍的整体实力具有重要作用。

参考文献 (References)

- 陈桂兰(2009). 积极心理学理念下高职学生抗挫能力的培养. *太原城市职业技术学院学报*, 94(5), 20-21.
- 陈国优(2010). 浅议当代大学生耐挫折能力的培养. *甘肃广播电视大学学报*, 20(1), 83-85.
- 栗献忠(2012). 提高大学生心理耐挫能力研究. *长春教育学院学报*, 28(3), 11-12