

积极心理学视域下的大学生挫折心理反应及对策探析

董亭亭, 孙 静, 徐晓晗

北华大学, 吉林 吉林

Email: 1214587333@qq.com

收稿日期: 2021年7月29日; 录用日期: 2021年8月31日; 发布日期: 2021年9月7日

摘 要

积极心理学视角下审视大学生挫折心理反应, 是增强大学生克服消极挫折心理反应的有效途径, 也是促进大学生积极人格品质形成的重要手段。本文从介绍积极心理学相关概念入手, 探讨积极心理学应用于高校挫折教育的现实意义, 分析大学生挫折心理反应现状, 论述如何在积极心理学视域下构建大学生正向挫折心理反应。

关键词

积极心理学, 大学生, 挫折心理反应

Analysis on the Frustration Psychological Reaction and Countermeasures of College Students from the Perspective of Positive Psychology

Tingting Dong, Jing Sun, Xiaohan Xu

Beihua University, Jilin Jilin

Email: 1214587333@qq.com

Received: Jul. 29th, 2021; accepted: Aug. 31st, 2021; published: Sep. 7th, 2021

Abstract

Reviewing the psychological reaction of college students from the positive psychological perspec-

tive is an effective way to overcome the negative frustration psychological reaction, and it is also an important means to promote the formation of students' positive personality qualities. This article starts with the introduction of the related concepts of positive psychology, discusses the practical significance of applying positive psychology to frustration education in colleges, analyzes the status quo of college students' setback psychological reaction, and discusses how to construct the positive psychological reaction of college students from the perspective of positive psychology.

Keywords

Positive Psychology, College Student, Frustration Psychological Reaction

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

改革开放特别是党的十八大以来,我国高等教育快速发展,已成为世界性教育大国,社会关注的焦点除聚焦在高等教育质量之上,也开始关注大学生心理健康问题。在《2010~2020年国家中长期教育改革和发展规划纲要》中,重点提出要注重心理健康方面的教育,实现学生心理健康的提高,促进全面发展。在竞争激烈的现代社会,大学生群体既接受到多元文化不断输入,又因价值观尚未完全塑性而不断受到冲击,在面对外部压力与刺激的情况下,极易产生消极挫折反应。因此,了解大学生挫折心理反应、切实推进挫折教育是高校必须长期重视的问题,在此基础上,引入积极心理学视角审视大学生挫折心理反应,有利于弥补传统教育理念在处理大学生挫折心理问题上的不足之处,为大学生心理健康构建提供重要保障。

2. 积极心理学视域下大学生挫折心理反应

2.1. 积极心理学的内容及其作用机制

积极心理学(Positive Psychology)是20世纪末在美国心理学界兴起的一个新的心理学潮。这一流派力主用心理学当前较为完善的实验方法和测量手段研究人的力量和美德等过去心理学鲜有涉及的命题[1]。积极心理学提倡在心理学研究上采用积极取向,关注个体的主观体验,注重人的价值与人文关怀,而不是将注意力集中在消极的、病态的心理研究层面。“积极心理学就是对人类行为中积极的、具有适应性和创造性的、令人情感满足的因素进行的研究”[2]。与消极心理学不同,积极心理学认为,每个个体身上都存在着潜在的正向动机与美德,心理学家应该以人性的优点和潜在的价值为研究对象,以一种更加欣赏和肯定的眼光看待每一个人身上所具备的创造性,培养个体身上积极的情绪体验、爱的能力等优秀的积极品质,促进个体内在潜力的形成与发展,并以此获得美好的生活体验。

具体而言,积极心理学的主要研究内容为以下三方面:第一,积极情绪体验。所谓积极情绪,是“所有能激发个体产生接近性行为或行为倾向的情绪”[3]。例如,喜爱、满意、开心、愉悦等较高的正性情感。积极心理学家将这些积极情绪看作个体获得积极体验的重要影响因素。第二,积极人格特质,即个体在人格特质上具有更多良好品质。积极人格特质,是指能与情境变量一起影响行为、认知和情感的,相对持久的一些积极的个人特征[4]。第三,积极组织系统。积极心理学理论认为,人的积极情绪体验、积极人格等积极力量与美德是在个体生活的外在环境中形成的,同时也受其影响,两者具有密不可分的

关系。积极组织系统,是指能够促进个体获得更多积极力量与美德,并且能够使个体获得幸福的环境系统[5]。积极心理学视角看待大学生挫折心理反应,意在克服传统挫折教育过程中出现的只针对少数人或者在事件发生之后以修补为主的方式等问题,为高校开展挫折教育提供全新的理论视角,在引导大学生正确认识挫折,调整自身挫折心理反应的同时,在此过程中获得积极的情绪体验,完善挫折认知,构建积极人格。

2.2. 积极心理学在大学生挫折心理反应中运用的意义

教育的主要目的是使人能够全面发展,在这里既包括促进学生的身体健康发展,也包括优化学生的心理健康。积极心理学视角审视大学生挫折心理反应利于增强大学生群体的挫折抵抗力。

主观体验层面,积极心理学对于引导当代大学生群体形成稳定的正向积极情感体验以及良好心理状态方面发挥重要作用。积极认知是个体在其主动进行的认知过程中,努力调动自身的积极情绪,对事件进展抱有正向期待的心理活动。

个体层面,积极心理学认为每个人身上都存在积极的和消极的两种力量,“个体有可能选择自己给哪一股力量不断注入新的能量,给哪一股力量创造适宜的生存心理环境”[6]。积极心理学认为个体存在积极美德,并可以发挥积极力量克服消极反应。

群体层面,积极心理学不断引导大学生主动构建积极组织系统,与外界客观环境发生正向交往。积极心理学十分注重积极组织系统的研究,认为积极人格的塑造不但与积极的情绪体验和人格特质相关,同时也受人们所面临的环境的影响。将积极心理学引入大学生挫折教育中,有利于教育者在教育过程中关注学生的积极情绪、积极品质和积极环境,助力大学生消解消极的心理挫折反应。

3. 大学生负向挫折心理反应类型及成因分析

挫折心理反应是个体陷入挫折状态后所产生的一系列不由自主的心理反应,在挫折心理反应分类上主要以消极的、具有破坏性的负向心理反应为主,但因个体情绪体验、挫折认知、人格特质不同,所产生负向挫折心理反应也不尽相同。

3.1. 负向心理反应类型

负向心理反应是个体遭遇挫折后常见的心理反应,通常伴有焦虑、紧张、愤怒的消极情绪状态,表现在个体心理反应上,则为以下几种情况:

3.1.1. 焦虑情绪状态

焦虑是个体遭遇挫折后的一种常态情绪反应,其中含有着急、挂念、忧愁、紧张、恐慌、不安等成分,通常是指个体面对外在刺激后所作出的心理防御预警,也可能伴有心跳加快、心悸、气喘等生理反应现象。如,大学生毕业进入职场后,在面对全新的工作环境,与专业理论不尽一致的工作内容、陌生的工作伙伴、高强度的工作压力等问题,都可能会引发个体的焦虑反应。适度的焦虑情绪可能激发个体积极的心理动态,在挫折情景下,使得个体取得更优表现;但过度的焦虑情绪则会导致个体心理状态受挫,影响身心健康,严重焦虑状态可能发展成为焦虑症。

3.1.2. 攻击行为倾向

这是个体遭遇挫折后在愤怒情绪状态下,表现出来的带有危害性的行为反应,大学生的攻击行为反应通常以两种行为方式表现,一种是直接攻击,即攻击行为直接指向引起挫折的人或物,多采用言语辱骂、暴力发泄等行为方式,情绪更加激烈,具有不可控性;另一种是转向攻击,是指受挫者由于某种原因,不能直接向引起其挫折情绪的人或物施加攻击,于是将攻击行为转向自身或与挫折情景完全无关的

对象,例如,向弱小动物施暴、打砸易碎物品以及一些自残行为。这些攻击行为可以使受挫大学生暂时发泄自身情绪,但并不能消除挫折心理反应,反而因攻击行为可能对自身或者他人造成伤害,严重失格的攻击行为可能会引发新一轮的挫折。

3.1.3. 冷漠情感反应

冷漠是指大学生遭受挫折后表现出的一种无动于衷或漠不关心的心理状态,它是以沉默、消极的情绪去面对挫折情景。当个体无法应对挫折情景,解决挫折产生的问题时,这种行为上的无力感在心理状态上则表现为学生个体不断压抑自身情感,日常学习生活中失去动力,情绪低落,拒绝与他人沟通。冷漠是个体极度压抑情绪的外在表现,因无法直接作用于引起挫折产生的对象而导致挫折情绪郁结于心,无法排泄,这是对大学生身心危害更为严重的挫折心理反应。长期存在,将会对大学生人格健全发展形成阻碍。

3.1.4. 固执心理印象

固执是大学生遭遇挫折情景后,拒绝承认失败,否认事情面貌已经发生改变,仍然坚持自身原有观点,重复过去行为的一种心理反应。在因固执形成的消极心理反应下,受挫折者不断重复导致其失败的行为活动,其最大特点是非理智性,妄想通过多次循环的无效行为来对抗挫折。固执不同于习惯性行为,因为惯性行为不能满足个体需要时,人们就会采取新的行为方式以适应个体需要。同样它也不同于执着或顽强等意志上的褒义词语,自我控制力较强的人在知道某些行为在不能完成预设目标时,就会及时调整策略,以期完成目标。因此,固执是不健康的、消极心理反应,这种无效的坚持重复不但无法为个体解决问题,反而容易造成恶性循环,导致挫折伤害加剧。

3.1.5. 心理投射

投射是个体将自身所存在的心理行为特征推测成其他人身上也存在同样情况。在挫折心理反应中,大学生在进行挫折认知时,将自己的过错、失误转嫁给其他行为客体,以减轻自己的自责心理与愧疚感,这种心理影响下,大学生会对被投射对象形成错误认知,扭曲问题本质。在投射心理下,一定程度可以减轻个体负罪感,但长期以来,会降低大学生个体的责任感,淡化担当意识,破坏人际社交关系,不利于健全人格的形成与发展。

3.2. 负向心理反应成因探析

3.2.1. 大学生挫折心理产生的外部因素分析

引发大学生挫折心理的产生的外在因素主要包括自然界因素、社会因素、学校因素和家庭环境因素。

自然界因素是指来自自然界或具有自然性质的对个体心理发生影响的因素,属于偶然性因素,例如,自然灾害、突发事件、生理疾病等,这些因素对大学生的打击是纯外在的,不可抗的。社会因素,主要是强调外显的社会环境对大学生身心发展造成的影响,包括社会政治经济状况、文化氛围、社会舆论等,这类因素对个人的需要、动机与指向目标的行为影响较大。学校因素指学生在适应学校的教育教学环境、教学方法以及跟教师、同学相处时遇到的困难,例如,大学开展的新生教育活动,主要是为了帮助新入学的学生了解校园环境,缓解迷茫。家庭因素指家庭变故或者矛盾为学生带来的影响,家庭是个体生活的中心,也是对个体身心发展产生最早影响的环境,如家庭教育方式不当、家境经济拮据、父母关系不良等多种情况。

3.2.2. 大学生挫折心理产生的内部因素分析

在挫折心理成因分析中,外部因素为挫折心理成因提供大多数的挫折环境,而内部因素则是影响个

体内部挫折认知的重要原因。这些内在因素主要是由于学生个体本身的诸多方面形成，包括生理因素、挫折认知、动机冲突等方面。

生理因素中引起大学生挫折心理，主要是指学生因个体的体力、智力条件或性格、能力等心理因素引起的心理挫折反应。包括个体的身高影响、性别差异、相貌优劣以及生理缺陷，这些内在的条件限制，使得学生无法悦纳自身，诱发挫折心理反应。

挫折认知，是指个体面对挫折情景后所产生的知觉、认识与评价，并进而引发一系列的挫折反应。在相关心理学研究中发现，个体对自身所经历的挫折情景的困难与否的评价认定，主要受个体对挫折的认知能力影响。也就是说，相同情景下，个体挫折认知水平越高，其挫折承受能力越高，越容易消解自身产生的挫折心理反应。

动机冲突，“动机冲突”是不同需要无法同时满足所导致的不知如何是好而产生的心理折磨。例如，个体在面对目标抉择时发现，这两个目标既有积极方面，又具有消极方面，在这一情景下，难以做出选择。

4. 积极心理学视域下构建大学生正向挫折心理反应路径探析

4.1. 建立积极自我认知，创设积极情感体验

积极心理学理论提出，每个个体身上都存在着潜在的、向上的积极力量，在面对因挫折情景引发的消极反应时，要以积极的态度、情感去认知挫折。首先，形成积极的心理认知图式。图示是指人脑中已有的知识经验的网络，积极的心理认知图示既包括个体对客观自我的积极认识与评价，也包括个体对外界环境的清晰认知。在生活中，要注重引导学生正确认识自我，消解因外部认知带来的情绪焦虑，在认知过程中发现自身外显的或内隐的优秀品质，是构建积极心理的重要基础。在教育过程中，高校要努力帮助学生建立积极的自我认知，促进学生心理健康的良好发展。

其次，正确认知挫折存在，积极心理学倡导以积极的态度面对挫折，而不是否定挫折存在，马克思主义哲学上强调物质是不以人的意志为转移的客观存在，挫折也同样如此。积极教育理念下，鼓励学生以乐观良好的心态解决挫折问题，在准确认知挫折存在的客观必然性上克服挫折。因此，高校要积极开展挫折教育课堂，引导学生正确认知挫折，了解积极心理，以良好心态克服挫折反应。

最后，创设积极情感体验。英国作家萨克雷曾有这样一句名言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就会反过来也会对你笑；你对它哭，它也会对你哭。”个体应该明确战胜消极挫折心理状态的最大动力是来源自身，在生活学习中努力发挥个体的积极性和自主性，形成正确的挫折认知，努力消解内部因素引发的挫折心理反应。

4.2. 培养积极心理品质，发掘积极人格特质

积极心理品质，是个体心理状态良好的主要特征，在培养大学生积极心理品质上，高校首先要建构良好的校园氛围，为学生内在优秀品质的成长提供安全可靠的外在环境，为克服消极心理反应奠定基础。在校园文化建设方面，高校可适当开展丰富多样的校园文化活动，鼓励大学生积极参与校园活动，发掘自身潜力，勇于展示自我。通过活动参与，培养学生自信心、主动性等积极心理品质，可以减少个体因内部心理原因产生的挫折情绪，提高挫折耐受力。

在学校课程体系中，挫折教育的教学内容应立足当下、贴近生活，从学生经常遭遇的挫折入手，如学业不顺、情感失利、求职不顺等日常问题，从积极心理学角度为学生挫折认证提供新视野，为解决挫折问题提供切实有效的建议，从而增强挫折承受力建立积极心理品质。在学生管理上，高校教辅人员应经常与学生互动，及时了解学生动态，帮助学生建立积极心理，及时解决挫折心理问题。

最后,在校园信息服务中,除传统的心理健康教育方式以外,可以引导学生利用新媒体资源了解正向健康的优秀人物与励志事件,发挥新媒体的高便捷性、强互动性和快传播性等优势,为促进大学生积极心理品质发展提供辅助工具。

4.3. 激发积极自我潜能, 建立积极组织系统

积极心理学主张挖掘个体身上隐藏的自我潜能,从积极的视角看待个体身上固存的创造性,从而促进自我潜能的开发。一方面有利于帮助个体自信心的提高,另一方面有助个体形成积极的情绪体验,而这两者也需依托于外部积极环境的构建,也就是建立积极的组织系统。在积极心理学中提出的积极组织系统包括三个层面即家庭、学校、社会,首先,在家庭方面,家长的教育方式,生活习惯,思想行为以及家庭成员之间关系,都对个体心理品质的形成具有重要影响。良好的家教家风、和谐的家庭氛围、友好的家庭成员互动都可以增加家庭成员的幸福感,帮助个体感受爱、了解爱,产生积极情感。在家庭中获得积极情感体验的学生更易于形成积极心理品质,抵抗消极情绪。积极心理学者认为如果个体能够对自己的生活环境拥有良好的适应性,那这种适应性表现在心理品质中,则是正向的、积极的情绪体验。大学生的心智发展状态正逐渐趋于成熟与完善,但仍需外部环境的密切关注与支持。在大学生活中家庭成员之间保持和谐有效的沟通状态,保持亲密的家庭关系,在家人中获得积极情感可以为学生提供安全感与舒适感,从而为大学生积极心理的发展提供良好的外部环境,对个体构建积极组织系统具有关键作用。

其次,是学校环境,积极的学校环境可以为大学生的成长与发展提供良好的外在基础。在学校环境构建中,高校应注意向学生提供充分的发展资源,积极有效的教师帮助,丰富多样的心理辅导,及时关注大学生心理健康状态,为学生解决超出其个体能力范围的问题提供帮助。积极心理学下的教育工作者应保持积极向上的价值观与人性观,以自身的正向情感为大学生树立良好榜样。

最后,是社会环境,努力营造风清气正的社会环境对大学生人才培养上具有重要意义。大学生肩负着国家与社会的重要使命,高校所培养的大学生即立足社会又面向社会,而人才的成长也需要外部环境系统的共同配合、积极响应。因此,社会各方面应协力配合,建设和谐稳定的社会环境,形成对积极社会组织系统的建构,以达到发掘个体潜能,塑造健康人格的目标。

参考文献

- [1] Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- [2] 余双好. 心理咨询与心理健康教育[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2007: 338.
- [3] 任俊. 积极心理学思想的理论研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2006.
- [4] 蒋翠云. 积极心理学视角下大学生思想政治教育方法创新研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南大学, 2012.
- [5] 陈浩彬, 苗元江. 积极心理学: 为幸福人生奠基[J]. 理论纵横, 2008(11): 5.
- [6] 任俊. 积极心理学[M]. 上海: 上海教育出版社, 2009: 206.