

积极心理学视域下大学生抗挫折能力提升探析

贾文硕

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年11月20日; 录用日期: 2023年12月18日; 发布日期: 2023年12月28日

摘要

积极心理学作为心理学领域的一股新兴力量, 在20世纪末由心理学家马丁·塞里格曼(Martin E. P. Seligman), 谢尔顿(Kennon M. Sheldon)和劳拉·金(Laura King)提出, 并且定义积极心理学的本质特点是一种研究普通人的活力与美德的科学, 积极心理学很快在全球范围内得到了广泛关注和研究。它采用科学的原则和方法来研究幸福, 倡导心理学的积极取向, 以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展, 强调研究要以人类的优势、潜能和幸福为核心, 强调心理学应该关注人类生活中的积极因素, 如乐观、创造力、幸福感和抗挫折能力等。积极心理学的提出, 不仅为心理学研究带来了新的视角, 也为人们提供了更加科学的方法来提升生活质量, 实现人生价值, 具有重要的社会价值。在我国, 大学生作为国家未来的建设者, 肩负着重要的历史使命和社会责任。然而, 面对日益激烈的社会竞争和学业压力, 许多大学生表现出较弱的抗挫折能力, 导致心理问题频发, 影响了个人的健康成长和社会适应能力。因此, 关注大学生抗挫折能力的培养, 对于提高我国大学生的心理素质和社会适应能力具有重要意义。本研究旨在从积极心理学的视角, 探讨大学生抗挫折能力的培养策略, 以期为我国大学生抗挫折能力的提升提供理论依据和实践指导。通过对积极心理学理论的深入剖析, 以及针对大学生抗挫折能力的测量与评估, 本研究将提出一套切实可行的大学生抗挫折能力提升策略。这不仅有助于提高大学生的心理素质, 降低心理问题的发生率, 还能为大学生更好地适应社会、实现人生价值提供有力支持。

关键词

大学生抗挫折能力, 积极心理学, 影响因素, 提升策略

Analysis on the Improvement of College Students' Anti-Frustration Ability from the Perspective of Positive Psychology

Wenshuo Jia

College of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 20th, 2023; accepted: Dec. 18th, 2023; published: Dec. 28th, 2023

Abstract

Positive psychology, as a new force in the field of psychology, was put forward by psychologists Martin E. P. Seligman, Kennon M. Sheldon and Laura King at the end of the 20th century, and defined that the essential characteristic of positive psychology is a science that studies the vitality and virtue of ordinary people. Positive psychology has been widely concerned and studied all over the world. It adopts scientific principles and methods to study happiness, advocates the positive orientation of psychology, focuses on the study of human positive psychological quality, pays attention to human health, happiness and harmonious development, and emphasizes that the research should focus on human advantages, potential and happiness. It emphasizes that psychology should pay attention to the positive factors in human life, such as optimism, creativity, happiness and anti-frustration ability. The proposal of positive psychology not only brings a new perspective for psychological research, but also provides people with more scientific methods to improve the quality of life and realize the value of life, which has important social value. In China, as the future builders of the country, college students shoulder an important historical mission and social responsibility. However, in the face of increasingly fierce social competition and academic pressure, many college students show weak ability to resist setbacks, which leads to frequent psychological problems and affects their healthy growth and social adaptability. Therefore, paying attention to the cultivation of college students' ability to resist setbacks is of great significance to improve the psychological quality and social adaptability of college students in our country. The purpose of this study is to explore the training strategies of college students' anti-frustration ability from the perspective of positive psychology, in order to provide theoretical basis and practical guidance for the improvement of Chinese college students' anti-frustration ability. Through the in-depth analysis of the theory of positive psychology and the measurement and evaluation of college students' anti-frustration ability, this study will put forward a set of feasible strategies to improve college students' anti-frustration ability. This will not only help to improve the psychological quality of college students and reduce the incidence of psychological problems, but also provide strong support for college students to better adapt to society and realize the value of life.

Keywords

College Students' Ability to Resist Setbacks, Positive Psychology, Influencing Factors, Promotion Strategies

Copyright © 2023 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. 积极心理学视阈下大学生抗挫折理论研究

1.1. 大学生抗挫折研究理论背景

首先, 随着社会竞争的日益激烈, 大学生面临着前所未有的压力, 就业、升学、人际关系等方面的压力使得许多大学生容易产生挫折感。在这种情况下, 提高大学生的抗挫折能力显得尤为重要。为此, 积极心理学视阈下的大学生抗挫折能力提升研究应运而生, 旨在帮助大学生建立健康的心理机制, 以应对生活中的挑战。与传统心理学相比, 积极心理学具有更强的实践性和指导性, 强调个体的主观幸福感, 提倡以科学的方法研究人类的优势与潜能。在积极心理学的视域下, 抗挫折能力不仅包括应对挫折的技

巧,更强调个体对挫折的积极认知和态度。通过对大学生抗挫折能力进行培养不仅是新时代对高等教育提出的要求,其在一定程度上还会对大学生健康成长产生一定的影响,总而言之,在高等教育过程中,应该重视大学生抗挫折能力的提升,并对相关理论、课题进行深入研究,从而为高等教育实践提供有效的指导。

其次,大学生挫折能力理论研究具有重要的理论意义。当前越来越多的学者对大学生抗挫折能力的培养提高了重视,并且取得了一定的成果,不断完善了大学生抗挫折能力的理论。通过本文研究将影响大学生抗挫折能力的因素进行了厘清,有效拓宽了大学生抗挫折能力的相关理论,为后续的相关研究提供了一定的理论参考。同时,虽然当前世界各国对提高大学生挫折教育与挫折能力给予了高度重视,但是当前并没有形成提高大学生抗挫折能力的完备体系,并且我国在大学生挫折教育方面起步较晚。通过本文研究调查了当前大学生的挫折现状,并针对研究结果提出了提高大学生抗挫折能力的对策,为完善我国大学生抗挫折教育体系奠定了坚实的基础。

最后,大学生挫折能力理论研究具有重要的实践意义。一方面,有效提高了高等教育人才培养的质量。在当前时代背景下,学生的心理素质在一定程度上会对其个人发展以及社会影响产生重要的影响。由于大学生正处于社会化的关键时期,在此过程中难免会遇到各种挫折以及阻力。因此,通过有效提高大学生的抗挫折能力,可以促使其适应社会的能力得到提高,从而提高高等教育人才培养质量。另一方面,有利于提高大学生的抗挫折能力。通过观察,可以发现当前有很多大学生十分惧怕遇到挫折,并且当遇到挫折时就会表现出意志消沉的情况,甚至部分严重的还会出现心理障碍。通过对大学生抗挫折能力培养,有利于促使学生以积极的心态面对挫折,对提高大学生抗挫折能力具有十分重要的现实意义。此外,有利于促使社会对大学生抗挫折能力的培养提高重视。由于提升大学生抗挫折能力是一项十分艰巨以及重要的系统工程,除了需要依靠高校以及教师的力量外,还需要社会各界的支持。通过本文研究,有利于提高社会各界对大学生心理素质以及抗挫折能力的重视,共同为大学生的健康成长贡献一份力量。

1.2. 大学生抗挫折研究理论基础

当前国内外有很多学者对大学生抗挫折能力展开了研究。Ji L认为,大学生抗压能力差主要表现在面对挫折以及困难时容易产生抑郁的情绪,因此为了有效解决这一点,高校应该通过引导学生正确认识挫折、教师对学生进行积极地引导以及加强学生抗挫折心理素质的培养等措施来加强学生心理素质的培养。张旭东等人认为,当前大学生的心理受到个人、家庭、社会等多种因素的影响正发生着巨大的变化,并且由于其非智力因素(逆境商)还不够,没有较强的抗挫折能力。因此,其展开了一系列的研究,并通过研究发现外向型作为一种发展社会适应能力的新途径,可以促使大学生的社会适应力得到有效提高,并且还可以通过对大学生AQ进行培养来对大学生的适应能力进行影响。郭艳华等人对学生挫折耐性以及人格特质之间的关系展开了研究,其认为大学生的人格会受到其挫折容忍度的影响,因此应该针对大学生不同的人格特征来对其进行针对性的抗挫折能力提升训练(卢佳慧,齐淑静,2022)。方农生认为,大学生的抗挫折教育属于高校德育教育当中的一项重要内容,并且在对学生抗挫折教育时,需要同等重视大学生自身以及自身以外的种种因素,为学生构建多层立体教育体系。聂邦军认为,挫折心理教育属于大学生心理健康教育当中的重要组成部分,应该通过渗透性教育、个性化教育以及实践性教育等多种方式对大学生的抗挫折能力进行培养。王方玉在研究中对大学生面对的学习挫折、人际交往挫折以及感情挫折等展开了研究,并针对这些挫折提出了培养学生抗挫折能力的策略,主要包括加强马克思主义理论教育、完善高校教育、建设良好校园文化等(卢佳慧,姚和霞,2022)。

2. 积极心理学视阈下大学生挫折现状分析

2.1. 大学生挫折来源分析

2.1.1. 环境适应挫折

随着社会竞争的加剧，大学生承受着空前的压力，包括就业、升学和人际关系等方面，这些压力容易使他们感到挫折。因此，加强大学生的抗挫折能力变得非常关键。在此背景下，基于积极心理学的大学生抗挫折能力研究应运而生，目的是帮助他们构建健康的心理机制，以应对各种生活挑战。积极心理学不同于传统心理学，它更加注重实践和指导性，侧重于个体的主观幸福感和优势潜能的科学研究。在这一领域，抗挫折能力的培养不仅关乎技能，更着重于个体对挑战的积极认知和态度。

现在，越来越多的研究者开始关注大学生的抗挫折能力培养，并已取得一系列成果，从而丰富了该领域的理论。本文的研究进一步阐释了影响大学生抗挫折能力的各种因素，扩展了相关理论，为后续研究提供了理论参考。虽然全球范围内对大学生挫折教育和能力培养给予了高度重视，但目前还没有形成一个完整的提升体系，特别是在中国，这方面的工作起步较晚。本研究调查了当前大学生的挫折现状，并针对调查结果提出了提升抗挫折能力的策略，为完善中国大学生的挫折教育体系奠定了基础。

起初，很多大学新生抱有这样的看法：大学是一个完全自由的空间，他们能够自主安排时间。然而，进入大学后，他们逐渐意识到必须遵循课程要求、按时完成作业和参加素质拓展活动等，这与他们原先对大学生活的想象产生了显著差异。此外，另外，部分学生可能会持有“大学学习无用”的观点进入大学，但后来他们发现，评优、专业分流、奖学金、出国留学等都与他们的课程成绩有关，这种心理落差可能会导致学生在适应环境时感到挫败(柏璐, 贾媛媛, 蔡瑜等, 2022)。另一方面，大学环境相较于高中更为复杂。学生不仅要适应集中住宿的生活方式，还要学会管理自己的日常开支，独立处理生活起居问题。这对于那些没有集中住宿经验的学生来说尤为困难，可能会导致他们在心理上感到焦虑、失望和挫败，影响他们适应新环境的能力。最后，大学生的生源地差异也是适应困难的一个因素。许多学生从不同的地域背景(如南北、沿海与内陆、东部与西部)来到大学，他们需要适应新的气候、饮食习惯和文化环境，这在一定程度上增加了他们适应新环境的难度。

2.1.2. 学业困难挫折

对于大学生来说，学习中遭遇的挫折是常见的困难之一。大学学习方式与高中有很大不同。在高中，教学活动主要由教师领导，学生扮演着知识的接收者角色。知识传授通常是单向的，且教师对学生的课堂表现和作业完成有严格规定。相比之下，大学教育更注重学生的主动参与，采用“启发式”教学法，学生既是知识的接收者也是传递者。在大学，学生需要独立完成课后学习和复习，这就要求他们具备良好的自我管理能力和自律能力。那些自律能力较弱的学生可能会在学业上遇到困难。

研究生除了承受学业压力外，还面临着科研任务的重负。指导老师分配的研究任务、个人学术目标和毕业论文要求构成了他们学术生涯中的挑战。对于那些抗压能力较弱的研究生来说，这些挑战可能加剧他们的心理压力，进而增加学业挫折。

2.1.3. 经济压力挫折

经济状况不佳的学生不仅要应对学业压力，还要承担经济负担。由于家庭经济状况不佳，家庭经济困难的学生在物质条件方面与周围的同学存在明显的差异，因此感到极度地失落，缺乏自信，一旦遭遇挫折，他们很容易变得自卑(朱楠, 2022)。多数大学生处于“零收入”状态，经济来源主要依赖家庭。对那些有强烈自尊心的学生来说，向家庭索要生活费是一件尴尬的事情，这种经济依赖增加了他们的心理压力。学生在经济压力下经历的心理挑战并非易事。面对同龄人的物质生活标准，那些经济状况不佳的

学生往往会感觉自己处于劣势，这种比较可能导致他们感到挫败和不安安全感。这种情绪的累积，特别是在高等教育环境中，可能会加重心理负担，影响学习和社交活动。

此外，对于那些习惯于独立的学生，依赖家庭的经济支持可能会引发内疚感和压力。他们可能会努力寻找兼职工作以减轻经济负担，但这种做法可能会对他们的学习和休息时间造成进一步的压力。这种工作与学习之间的平衡挑战可能会导致压力和疲劳的增加，进而影响学业表现和心理健康。

这种经济压力也可能影响学生的职业规划和未来展望。经济困境的学生可能会发现他们在选择职业道路时受到限制，更倾向于选择那些能够迅速带来经济回报的工作，而不是他们真正热爱或对其有长期职业发展潜力的领域。这种职业选择的限制可能会削弱他们的职业满意度，长期影响他们的职业发展和个人成就感。

总的来说，经济压力不仅影响学生的当下生活，还可能对其未来产生深远影响。因此，提供适当的心理支持和经济援助，以及创造更多的奖学金和助学金机会，对于缓解这些学生的经济压力至关重要。学校和社会应该意识到这一点，并采取积极措施以帮助这些学生克服经济困难，实现他们的学术和职业梦想。

2.1.4. 人际交往挫折

人际交往是大学生活的重要组成部分，也是未来职业成功的关键。大学生期望建立健康的人际关系并获得他人的支持。但与中学相比，大学的社交圈更广泛，学生不仅要与来自不同地区的同学交往，还要与教职工和学生组织建立联系，这使得人际关系变得复杂。由于学生背景多样，他们在语言和生活习惯上存在差异，这为社交带来了挑战。对于那些不善交际、性格内向且缺乏社交经验的学生来说，这些挑战尤其严峻。

2.1.5. 情感困难挫折

尽管大部分大学生已步入成年，但他们在面对外部环境和个人情感需求时，对爱情有着浓厚的向往。由于他们对社会的了解还不够深入，价值观念还未完全成熟，因此在对待事物和感情的判断上存在一定的局限性，容易受到外界环境的影响而陷入情感困境(白婕, 2021)。此外，大学生心理较为脆弱，面对表白被拒绝或恋爱关系结束的情况，他们可能会感到极大的沮丧。若无法从这些情感的困境中自救，可能会产生严重的后果。

2.1.6. 就业选择挫折

在面对严峻的就业市场和激烈的竞争时，许多大学生在职业选择上感受到了挫折。这种挫折感主要来源于两方面：一是他们过于关注自己，没有正确理解就业市场和个人综合素质，期望值过高，导致主观期望与客观现实之间的差距；二是部分毕业生对大学期间的职业规划不清晰，对学校提供的学习机会和平台不够重视，导致专业技能不足、职业方向模糊，从而感到困惑和挫败。此外，一些学生受到“稳定工作”观念的影响，认为只有稳定的职业如公务员、教师等才能保障未来生活，这限制了他们的就业选择，使得他们在就业过程中面临更大的挫折。

2.2. 大学生挫折现状分析评估

本次研究从本市高校中随机抽取大学生来完成调查问卷，通过对调查问卷进行回收整理，剔除有效问卷以及无效问卷后，共有 1000 份有效问卷。研究对象的基本信息可见下表 1。

通过应用 SPSS20.0 统计学软件对调查问卷的数据展开研究，具体情况可见表 2。

从观察数据可以看出，大学生最常面临的挫折是人际交往，其次是经济压力、环境适应、就业选择、

情感困扰，而学业困难则是最少的。鉴于这一现状，本文接下来将重点研究在积极心理学视角下提升大学生抗挫折能力的策略。

Table 1. Basic information of the research object

表 1. 研究对象基本信息

社会人口学统计变量	选项	样本数	百分比
您的性别	男	425	42.5%
	女	575	57.5%
您的学历层次	本科	562	56.2%
	硕士研究生	224	22.4%
	博士研究生	214	21.4%
专业背景	文学	108	10.8%
	理学	119	11.9%
	经济学	101	10.1%
	管理学	257	25.7%
	工学	101	10.1%
	其他	314	31.4%
您的年级	新生	562	56.2%
	毕业班	221	22.1%
	其他年级	214	21.4%
您的学校类别	双一流建设高校	321	32.1%
	双一流学科建设高校	342	34.2%
	普通本科高校	337	33.7%
您的家庭所在地	农村	358	35.8%
	县级市	409	40.9%
	地级市	233	23.3%

Table 2. The specific situation of the questionnaire

表 2. 调查问卷具体情况

测试维度	平均值	标准差
环境适应挫折	3.3528	0.5784
学业困难挫折	2.9126	0.6842
经济压力挫折	3.4028	0.5963
人际交往挫折	3.6985	0.5681
情感困扰挫折	2.9987	0.5826
就业选择挫折	3.0575	0.6482

3. 积极心理视域下大学生抗挫折能力提升的策略

3.1. 培养有助于抗挫折能力提升的素质禀赋

在积极心理学的视域下，培养学生提高抗挫折能力的素质禀赋是非常重要的。作为大学生，他们正处于人生转折期，面对各种挑战和困难，必须具备良好的抗挫折能力，才能更好地适应社会的变化和个人发展的需求。首先，激发大学生的主体自觉意识是培养抗挫折能力的基础。大学生应该认识到自己是自己人生的主角，拥有主动选择和塑造自己人生的能力。他们应该明确自己的目标和追求，并且为之努力奋斗。在面对挫折和失败时，大学生要相信自己的能力，保持积极地信念，勇敢面对问题并主动解决。这样的主体自觉意识可以帮助大学生保持积极地心态，增强应对挫折的能力。其次，引导大学生培养积极的性格特质也是培养抗挫折能力的重要途径(曹静, 2021)。乐观、坚韧、自信等积极的性格特质对于克服挫折、保持心理健康非常重要。大学生要学会积极面对困难，相信自己的能力和潜力，坚持不懈地追求目标。同时，要培养自己的适应能力和灵活性，学会从失败中吸取教训，不断成长和进步。另外，鼓励大学生提升人际交往能力对于培养抗挫折能力也具有重要意义。人际关系是大学生生活中不可或缺的一部分，良好的人际关系可以提供情感支持和帮助，缓解挫折带来的压力。大学生应该主动参与社交活动，与同学、老师和朋友建立良好的关系，学会倾听和理解他人，培养合作精神和团队意识。通过与其他人的交流和互动，大学生可以增强自己的社交能力，提高处理人际关系的能力，从而更好地应对挫折。最后，丰富心理知识技能也是培养抗挫折能力的有效途径。大学生可以通过学习心理学知识，了解挫折的本质和应对挫折的方法。通过学习一些应对挫折的技巧，如积极思维、情绪调节和问题解决等，增强自己的心理调适能力。同时，大学生还可以参加一些心理辅导和培训，通过与专业心理咨询师的交流和指导，解决自己的心理问题，提高心理素质。

3.2. 营造适宜于抗挫折能力提升的社会环境

近年来，大学生面临着越来越多的挑战和压力，很多人在面对挫折时难以适应和应对。因此，营造一个适宜于大学生抗挫能力提升的社会环境变得尤为重要。首先，提高大学生抗挫折能力的社会认识是重要的一步。社会应该加强对大学生心理健康问题的关注和重视，提高对大学生抗挫折能力的认知和理解。通过开展心理健康教育 and 心理辅导活动，提高大学生对抗挫折能力的认识，教育他们面对困难和挫折时的积极应对策略，帮助他们树立正确的价值观和人生观，从而提高他们的抗挫能力。其次，丰富社会融媒体资源是为大学生营造适宜抗挫能力提升的社会环境的重要手段之一。社会可以通过各种形式的传媒渠道，如电视、广播、报纸、杂志、网络等，向大学生传递积极向上的信息和心理健康知识。可以开设专门的心理健康栏目，分享大学生成功克服困难的故事和经验，激励他们勇敢面对挫折，增强他们的自信心和抗挫能力(杨文敏, 鲁嘉晨, 谭欣等, 2021)。此外，优化网络空间环境也是非常重要的。网络已经成为大学生生活中不可或缺的一部分，但是网络空间中也存在着很多负面的信息和影响。社会需要加强对网络环境的监管，减少网络上的负面信息和不良影响，同时提供更多正面、积极的信息和资源，为大学生提供一个健康、积极的网络空间。这样的网络环境有助于大学生培养积极向上的心态，增强他们的抗挫能力。最后，为大学生提供网络心理咨询服务也是非常重要的一环。大学生在面临挫折和困难时，往往需要专业的心理支持和指导。社会可以建立网络心理咨询平台，为大学生提供随时随地的心理咨询服务。这样的服务可以帮助大学生及时解决心理问题，增强他们的心理适应能力和抗挫能力。

3.3. 完善家庭对抗挫折能力提升的支持系统

近年来，大学生面临着越来越多的挑战和压力，如何提升他们对抗挫折的能力成了一个重要的问题。在这个问题上，积极心理学的视角为我们提供了一种思考的方式。首先，营造和谐的家庭氛围是提升大

学生对抗挫折能力的基础。在家庭中，亲子关系的良好沟通和理解是非常重要的。父母应该给予孩子充分的关注和支持，不仅要关心他们的学业成绩，还要关注他们的情绪和心理健康。同时，家庭成员之间的相互理解和尊重也是非常关键的。家庭成员之间的冲突和矛盾是难免的，但是通过积极地沟通和解决问题的方式，可以让家庭氛围更加和谐，从而帮助大学生更好地面对挫折。其次，给予大学生充分的情感支持和挫折帮扶也是非常重要的。家庭成员可以通过倾听、理解和鼓励的方式来支持大学生。在大学生面临挫折时，家人应该给予他们情感上的支持，让他们感到被关心和理解。同时，家人也应该帮助他们分析问题，找到解决问题的方法，为他们提供实质性的帮助。在这个过程中，家庭成员的支持和帮助能够让大学生更加有信心和勇气去面对挑战和困难。此外，改进家庭教养模式也是提升大学生对抗挫折能力的关键。传统的家庭教养模式往往注重纪律和规则，忽视了孩子的情感和发展需求。现代家庭教育应该更加注重培养孩子的自信心和积极心态。家长可以通过鼓励孩子参与各种活动，培养他们的兴趣和才能。同时，家长还应该引导孩子正确面对挫折，教会他们如何从失败中学习和成长。通过改进家庭教养模式，可以为大学生提供更好的成长环境，帮助他们更好地应对挫折和困难。

3.4. 构建抗挫折能力提升的学校新培养模式

首先，引导学生树立正确挫折意识是培养大学生抗挫折能力的第一步。大学生需要明白挫折是成长的必经之路，是人生不可避免的一部分。他们要意识到挫折并非失败，而是一次宝贵的学习机会。学校可以通过心理咨询与辅导课程，引导学生正确理解挫折，运用积极心理学的观念，将挫折视为个人成长和发展的契机，增强他们的抗挫折意识。其次，营造浓厚的挫折教育环境是培养大学生抗挫折能力的重要手段。学校可以通过举办挫折经历分享会、挫折拓展训练营等活动，提供一个开放、包容的平台，让学生能够借鉴他人的挫折经验，激发他们面对挫折时的积极态度(祝聪楠, 2020)。同时，学校还可以设立挫折克服奖励机制，鼓励学生克服困难，树立克服挫折的意志和勇气。再次，拓展抗挫折能力提升的教育载体是培养大学生抗挫折能力的有效途径。学校可以创造多样化的教育载体，包括开设研讨会、工作坊、课程等形式，让学生在不同的场景中学习抗挫折的技能和策略。同时，学校还可以积极推动实践教学，让学生通过实际操作中的挫折和困难，锻炼他们解决问题和适应变化的能力。此外，重视心理健康教育也是构建大学生抗挫折能力提升的学校新培养模式的重要一环。学校可以建立健全的心理咨询服务体系，提供及时有效的心理支持和帮助，帮助学生处理挫折带来的情绪和压力。此外，学校还可以组织心理健康教育活动，增强学生的心理健康意识和抗挫折的能力，让他们能够更好地应对挫折并保持良好的心理状态。

4. 结论与展望

此项研究着重于当前大学生的抗挫折能力，并基于积极心理学视角，提出了提升策略。研究显示，在大学生遭遇的挫折中，人际交往挫折最为常见，其次是经济压力、环境适应、就业选择、情感困扰，而学业困难则相对较少。在此基础上，研究提出了增强大学生抗挫折能力的实用策略，包括培养有益于抗挫折能力的素质、创造有利于抗挫折能力提升的社会环境、完善家庭支持系统，以及建立新的校园培养模式等。然而，本研究存在一定的局限性，由于客观条件的限制，样本量不足，使得数据上有一定的局限。因此，在未来的研究中，应顺应时代发展和高等教育的演变，不断完善和丰富相关研究内容，并扩大调研范围，以提供更多的理论支持，从而更有效地提升大学生的抗挫折能力。

参考文献

白婕(2021). 用黄炎培职业教育思想指引大学生挫折教育的思考. *天津职业院校联合学报*, 23(8), 66-69.

- 柏璐, 贾媛媛, 蔡瑜, 等(2022). 大学生抗挫折能力、自尊、乐观归因风格调查分析. *中国健康教育*, 38(12), 1077-1081.
- 曹静(2021). 新时代大学生抗挫折教育问题探析. *科学咨询(科技·管理)*, (4), 205-206.
- 卢佳慧, 齐淑静(2022). 大学生抗挫折能力的环境影响因素探析. *武汉理工大学学报(社会科学版)*, 35(6), 177-187.
- 卢佳慧, 姚和霞(2022). 当代大学生抗挫折能力及应对方式的实证分析. *河北工程大学学报(社会科学版)*, 39(4), 122-128.
- 杨文敏, 鲁嘉晨, 谭欣, 等(2021). 大学生主观童年创伤症状对抑郁的影响: 抗挫折能力和外向性的多重中介效应. *心理发展与教育*, 37(1), 128-136.
- 朱楠(2022). 高校大学生抗挫折能力提升路径分析. *品位·经典*, (2), 120-123.
- 祝聪楠(2020). 提升农村大学生抗挫折能力对策研究. *农村·农业·农民(B版)*, (9), 44-46.