

The background is a gradient from light yellow at the top to light blue at the bottom. The top left corner features stylized autumn leaves in shades of yellow and orange. The bottom right corner features stylized snowflakes in shades of blue and white. The text is centered in the middle of the page.

# 阳光总在风雨后

——大学生挫折应对与意志品质培养



• 视频:

《再生的雄鹰》

## 本章内容

- 心理探索一：了解挫折
- 心理探索二：挫折来自何方
- 心理探索三：高职生经常会遇见哪些挫折
- 心理探索四：高职生的挫折反应
- 心理探索五：培养挫折承受力
- 心理探索六：大学生意志品质培养

# 案例分析：大学生求职受挫在火车上10余次轻生

一名在广州没有找到工作的大学生乘坐火车返乡途中突然情绪失控，他用拳头和头部击撞车窗，大喊“不想活了”。因担心这名大学生出现意外，T121次列车上的列车长和乘务长守护他38个小时，中途制止了大学生10余次轻生行为。最后，大学生被在长春火车站等候的母亲接回家中。





案例中的小强25岁，5岁时父亲去世了。20年来，他一直和母亲相依为命。2007年7月份小强大学毕业后，开始找工作。今年3月，小强在网上联系了广州一家单位应聘设计师，并在3月末前往广州。到了广州后，小强没钱住宾馆，就在大街上和火车站过夜。在和用人单位取得联系后，用人单位告诉他将作品交上去然后回家等消息。但小强在打算回家时，他身上只剩下不到330元钱，而这些钱连到长春的车票钱都不够。在从广州回家前，他给母亲打了一个电话，说他又渴又饿，让母亲给他汇100元钱，在电话中，小强的母亲责怪他不该浪费钱跑到广州去。工作没着落，小强感到回家无法面对母亲，最后，他想到了自杀。



- 1、你觉得小强为什么想到自杀？
- 2、你觉得小强真的是走投无路了吗？
- 3、如果你是小强，你会怎么做？





# 心理探索一：了解挫折

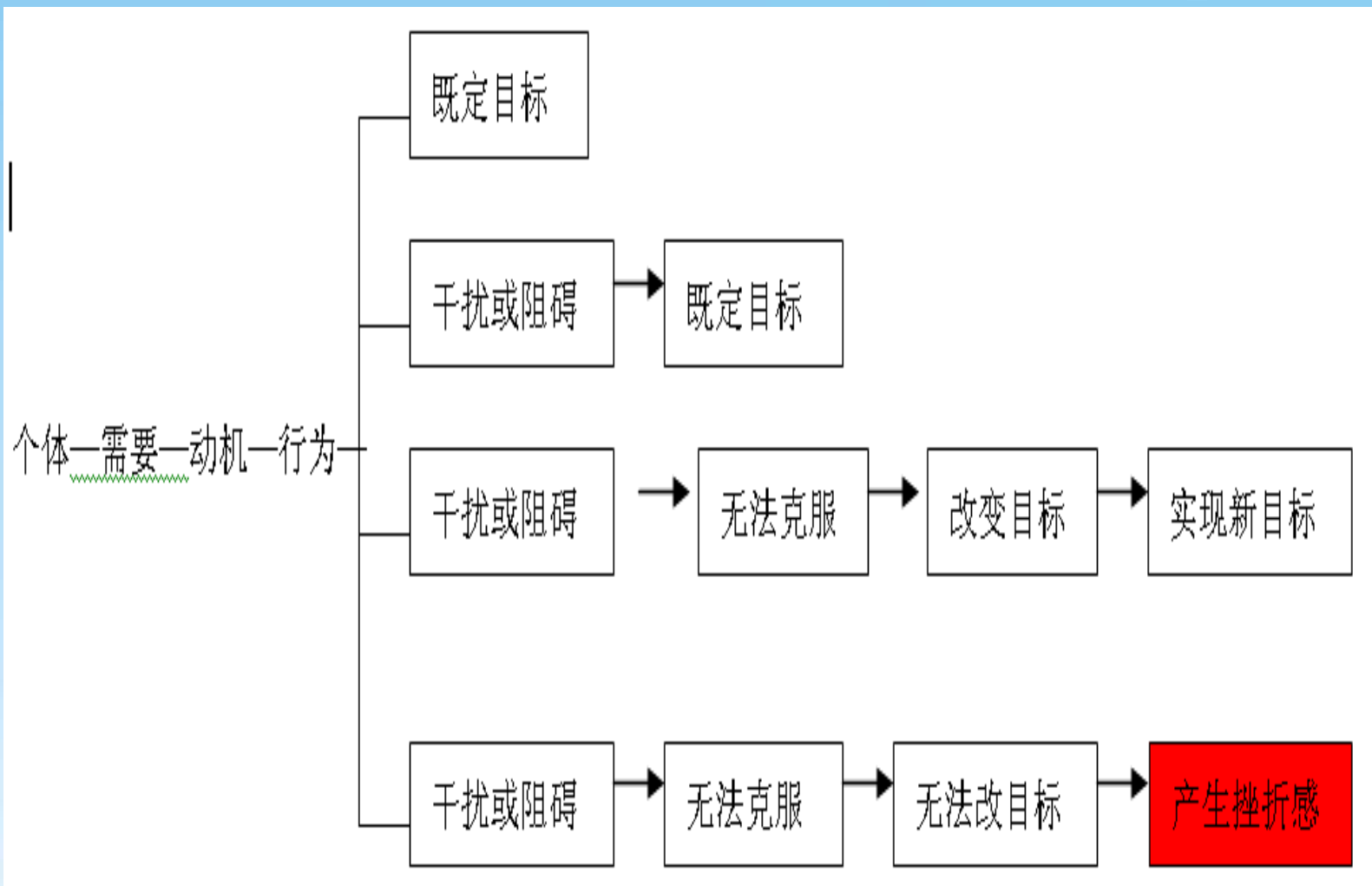
## (一) 什么是挫折



- 1、辞海解释：失败，失利。
- 2、挫折是指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，使其需要或动机不能得到满足而产生的障碍。心理学指个体有目的的行为受到阻碍而产生的紧张状态与情绪反应。
- 3、三层含义：
  - ❖ 1. 挫折情境：即阻碍个体行为的情境。
  - ❖ 2. 挫折认知：个体对挫折情境的认知、态度和评价。
  - ❖ 3. 挫折反应：伴随挫折认知而产生的情绪体验和行为反应。



## (二) 为什么会有挫折?







## 挫折原因分析:

### 1、认知问题:

同样的情景，有人认为是挑战，有人认为是障碍，有人认为是机遇；有些人一蹶不振，有些人越挫越勇。

### 2、期望问题:

“我应该成为学生会主席才能得到他人的认同”

“世界上只有她能让我动心”

### 3、无限夸大后果:

“连竞选班长都失败，我还有什么能成功？”

“连女朋友都追不到，活着还有什么意思？”

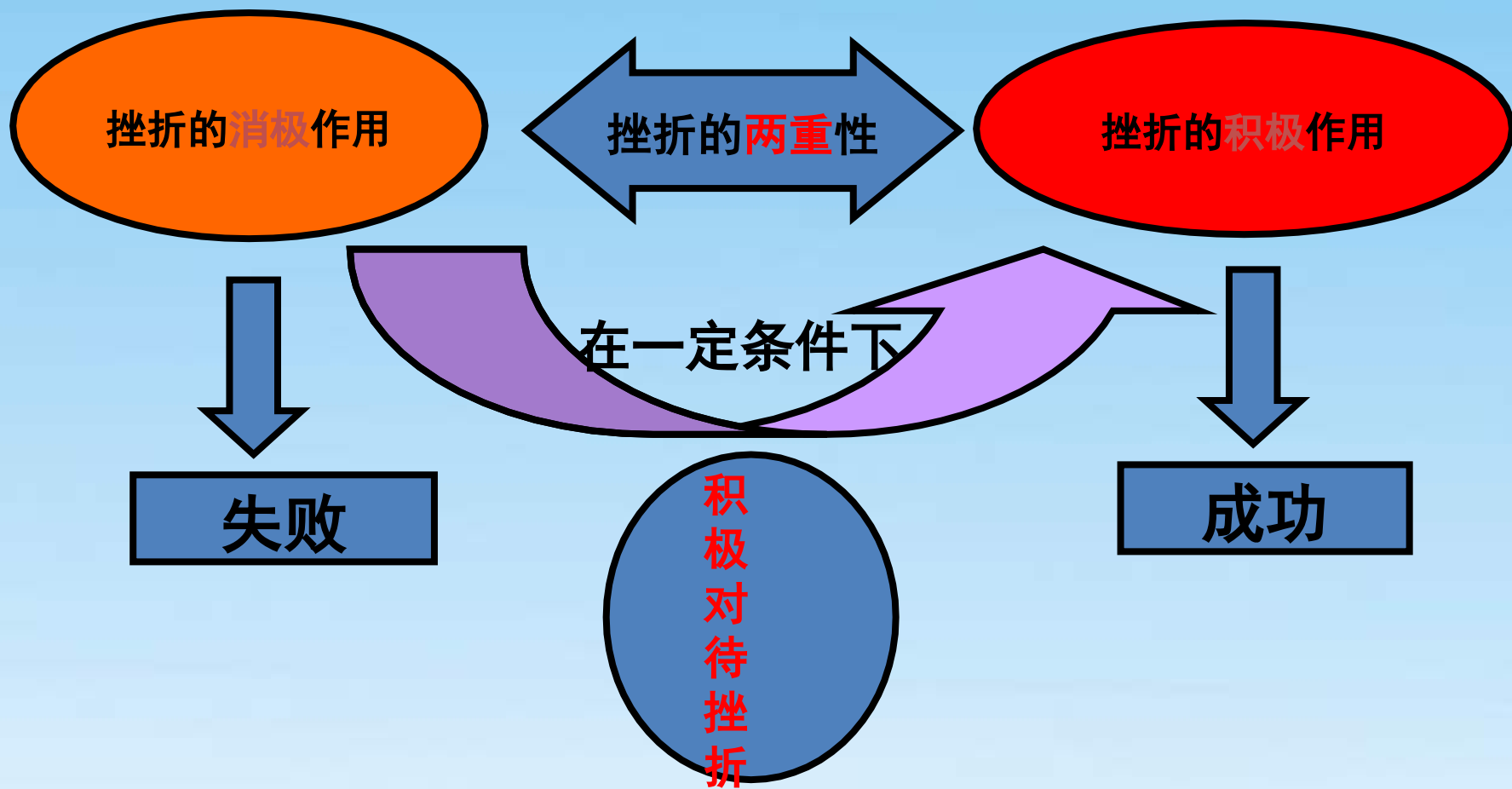
“没有四级证书还算大学生吗？”



## （三）挫折的性质

- 1、挫折具有必然性和普遍性（必然性）
- 2、挫折具有积极性和消极性（两重性）
- 
- “世上的事情，永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才来说是块垫脚石，对于能干的人是笔财富，而对于弱者则是万丈深渊。”——巴尔扎克

# 挫折的两重性



挫折是绊脚石&垫脚石？





## (1) 挫折是好事

(适当的压力和挫折对人的发展是有好处的，它可以促使人努力奋斗，让人意志如刚，愈挫愈奋，成为人们成功的催化剂。)

## (2) 挫折是坏事

(过分的压力，往往会让人心灰意冷，颓废懈怠，对人绝对不利；强烈的挫折感也会阻断人们前进的步伐，摧残我们飞行的羽翼)



# 心理探索二：挫折来自何方

- （一）自然因素
- 自然因素是指非人力所能及的一切客观因素。2004年的印度洋海啸，512汶川大地震，2010年我国西南五省干旱等自然灾害都属于自然因素带来的挫折。
- （二）社会因素
- 社会因素是指人在社会生活中所受到的人为因素的限制。其中包括一切政治，经济，民族习惯，宗教信仰，社会风尚，道德法律，文化教育的种种约束等。



# 心理探索二：挫折来自何方

- **（三）家庭和学校因素**

- 家庭的自然结构，家庭的人际关系，家庭的教育方式，家庭的抚养方式以及家长的素质等对学生的心理挫折都有直接或间接的影响。学校的各项规章制度，教学教育方式，学习风气，校园文化氛围等对学生的行为起规范，制约作用，但是如果与学生的性格，爱好，态度，愿望，成长背景等不相符，挫折感也将由此而生。

- **（四）个人因素**

- 个人身高，容貌，经济状况，知识，能力，社会地位，疾病以及某些生理缺陷（如口吃，色盲）所造成的限制也会使人产生挫折感，特别是与生俱来的生理条件，由于它通常无法改变。给人带来的挫折感很大。此外，心理动机的种种冲突，对自己估计不当，期望值过高，认知水平不足，意志薄弱，情绪不稳等也会导致个人的挫折心理。



# 心理探索三：高职生常见挫折

## (一) 挫折的类型

目标与成就挫折

心理安全挫折

行为与需求挫折

缺乏与丧失挫折

依赖与独立挫折



# 心理探索三：高职生常见挫折



## (二) 高职生常见挫折

学业挫折

经济负担的压力

感情挫折

人际交往挫折

就业挫折



# 心理探索四：大学生对挫折的反应

- （一）挫折对大学生行为的影响
- 自卑
- 自残
- 自杀（跳楼时的心路历程PPT）



我看到了9F平常坚强的Peter  
正在偷偷哭泣



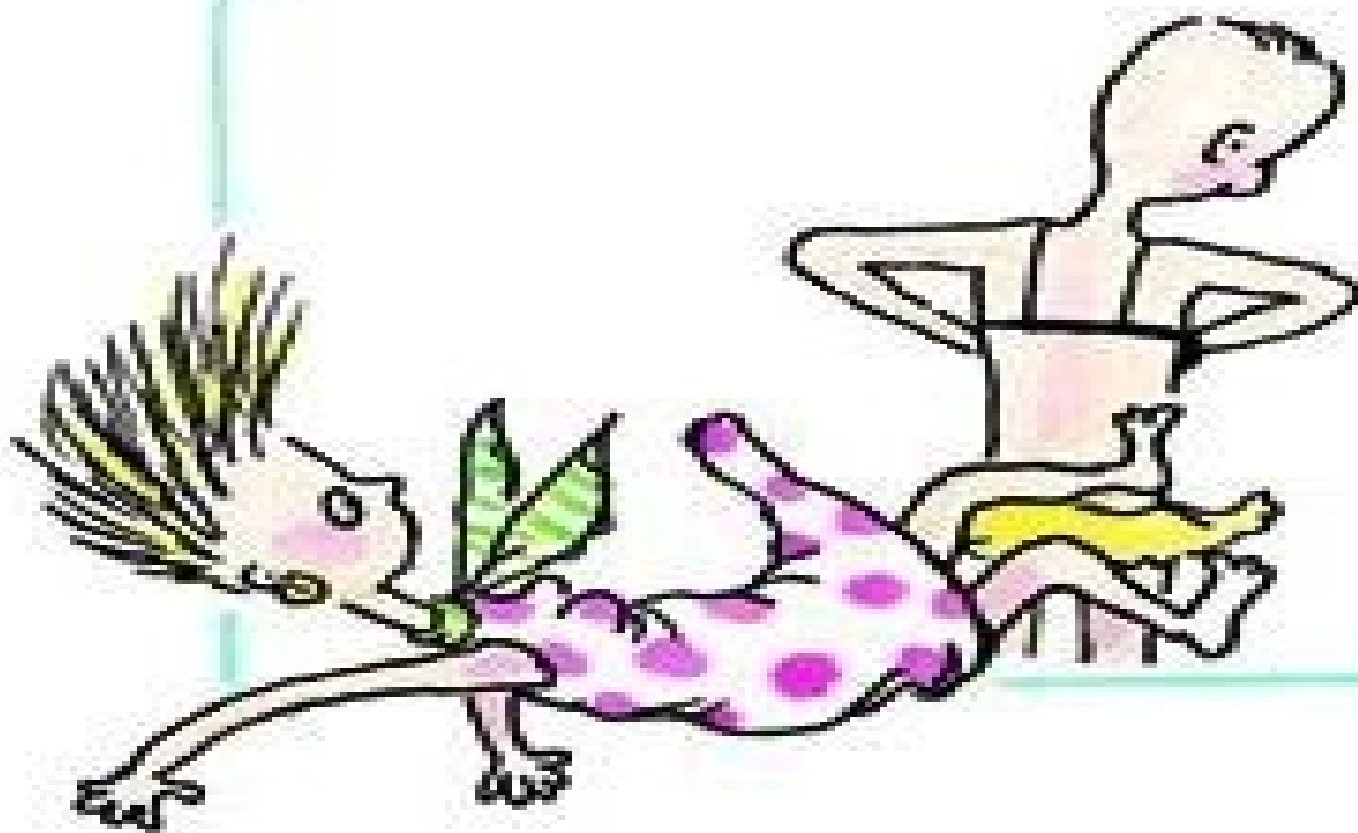
8F的阿妹发现未婚夫跟最好的朋友在床上



TF的丹丹在吃她的抗忧郁症药



6F失业的阿喜还是每天  
买7份报找工作



5F受人敬重的王老师正在  
偷穿老婆的内衣

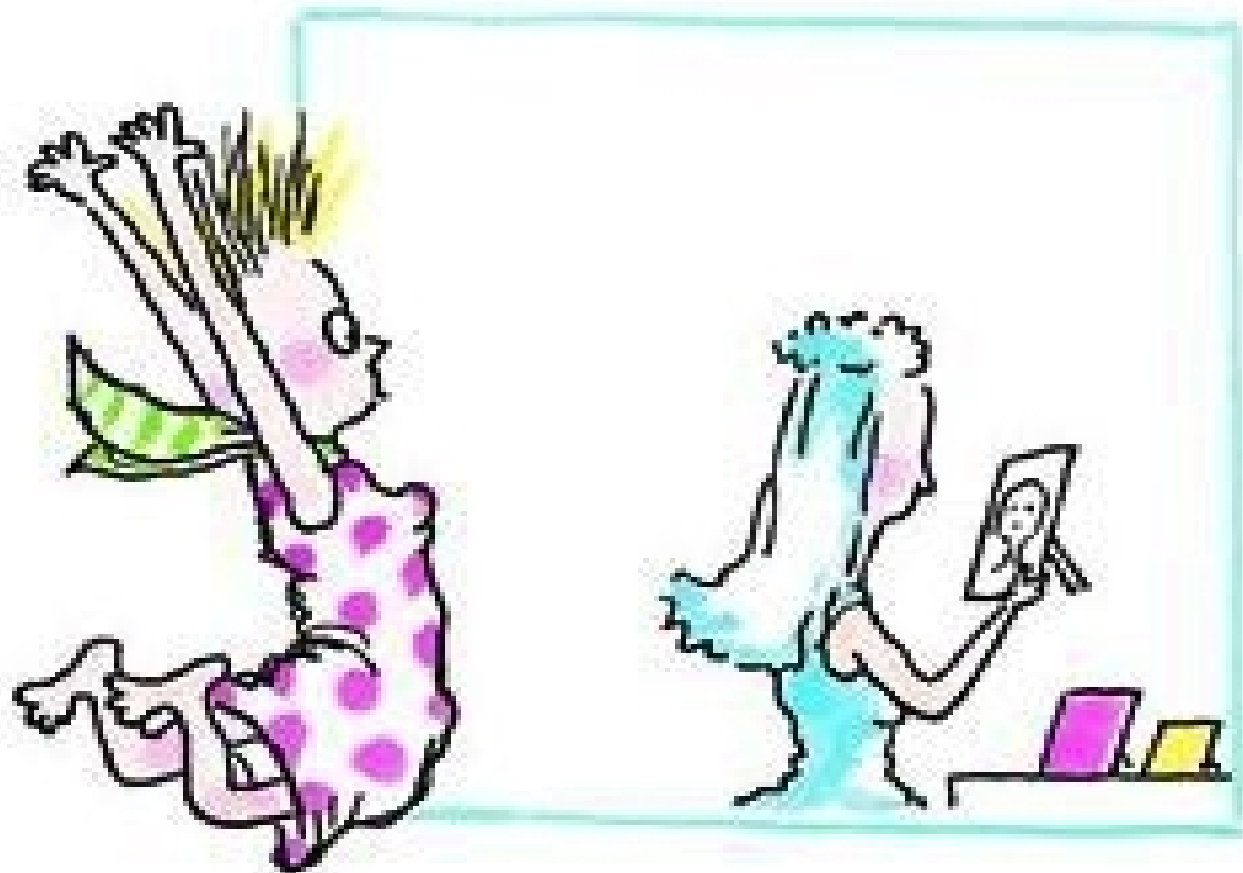


4F的Rose又和男友闹分手





3F的阿伯每天都盼望有人拜访他



2F的莉莉还在看她那结婚半年就失踪的老公照片



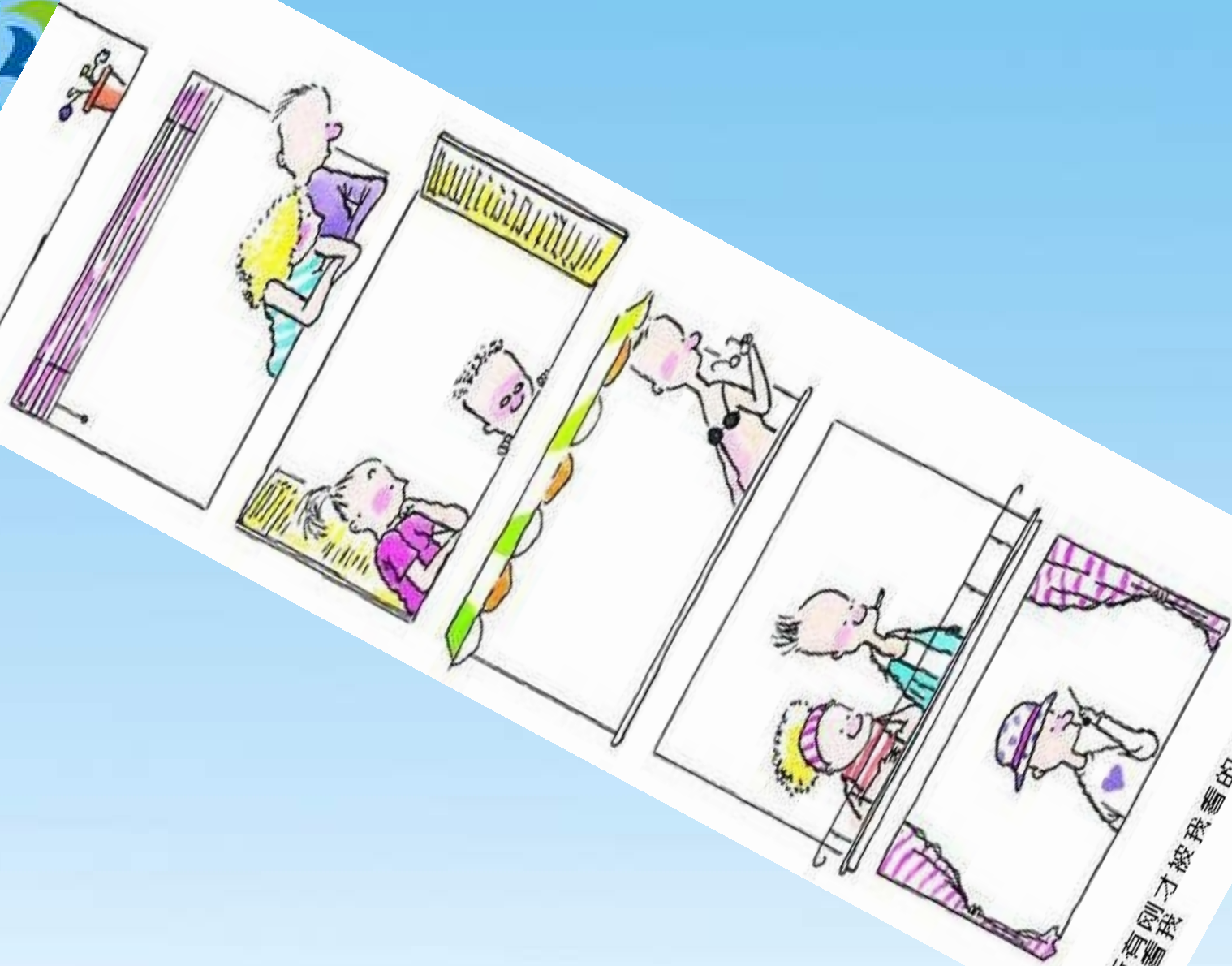
在我跳下之前，我以为我是世上最倒霉的人



现在我才才知道每个人都有不为人知的困境



我看完他们之后深深觉得  
其实自己过得还不错



所有剛才被我看到的人現在都  
在窗外



我想他们看了我以后，也会觉得自己其实过得还不错



- 其实。 。 。
- 我们还不错。 。 。  
珍惜生命。 。 。
- 关爱自己， 家人， 还有  
朋友~！ 。 。 。





- (二) 挫折后的积极行为反应
- 理智性、积极的行为反应
- 理智性反应是指个体受挫后，能面对现实，找出原因，采取积极有效的态度和行为来对付挫折。
- 坚持、升华、补偿、幽默、认同等都是积极的行为反应。



## (1) 坚持

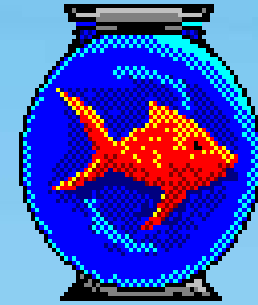
- 指个体发现目标难以达到，要求自己做出加倍努力，并要求通过个体不断的努力，使目标最终实现。
- 美国电影《阿甘正传》中的主人公阿甘的智商并不高，他面对挫折的方法就是忽视它并坚持不懈地努力，最后赢得了人们的尊重，赢得了自己的事业，也获得了自己的生活。正如有的学者所说：成功就在于最后的坚持之中。
- 《士兵突击》中的主人公许三多，他面对挫折的



一个始终坚持不放弃！！



## 【法宝一：成功与失败仅一步之遥】



有位生物学家曾经用两条鱼做了一个试验。实验者用玻璃板把一个水池隔成两半，把一条大鱼和一条小鱼分别放在玻璃板的两侧。开始时，大鱼渴望吃到小鱼，飞快地向小鱼发起攻击，可一次次都撞在玻璃板上，撞得晕头转向。撞了十几次之后，沮丧的大鱼失去了信心，不再向小鱼那边游去。更有趣的是，当实验者将玻璃板抽去之后，大鱼也不再尝试去吃小鱼了，放弃了本来已经可以达到的目的的努力。

结论是：不要放弃，你现在的情况就像那条大鱼已经撞得晕头转向，但这个时候那块板（困难）已经拿掉了，只要你再努力一下，马上就可以获得成功了。

视频《小猪吃饼干》



## (2) 升华

- 用一种比较崇高的具有创造性和建设性的目标代替，借以弥补因受挫而丧失的自尊与自信，减轻痛苦。升华是最积极的行为反应。
- 从古至今演绎出绵绵佳话：古之文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，屈原放逐赋《离骚》，左丘失明写《左传》，孙臆脚修《兵法》，司马迁受辱著《史记》；今朝张海迪身残志坚等。
- 现实中，例如：有打人冲动的人，借锻炼拳击或摔跤等方式来满足；喜欢骂人或说三道四，以成为评论家来满足自己；想杀人，以“外科医师”或“屠夫”（杀猪、杀牛）工作为职业来满足自我本能的冲动。



## 【法宝二：挫折有利于成功】

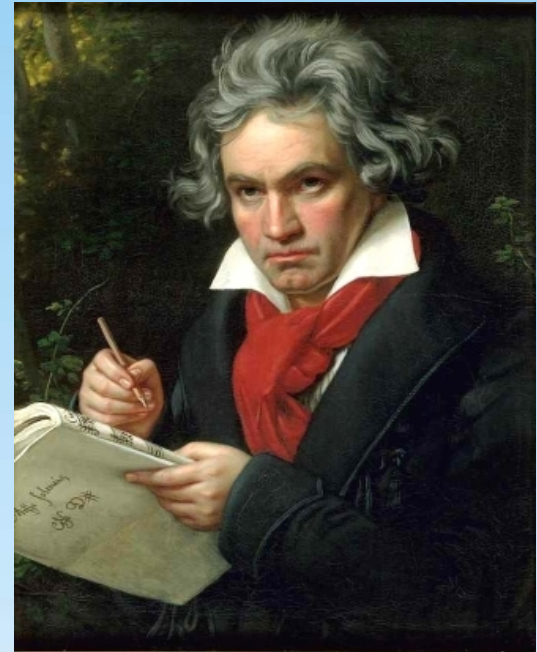
有人曾对诺贝尔文学奖的得主进行过调查，结果发现，他们中间有50%以上的人都有过坎坷不幸的童年。

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。《孟子》



## (3) 补偿

- 当个体因本身生理或心理上的缺陷致使目的不能达成时，改以其他方式来弥补这些缺陷，以减轻其焦虑，建立其自尊心，称为补偿。
- 设法以另一新的目标来代替原有目标，以现有的成功体验弥补原有的失败痛苦，从而满足自尊的需要。
- 贝多芬从1796年开始便已感到听觉日渐衰弱，但他对艺术的爱和对生活的爱战胜了他个人的苦痛和绝望——苦难变成了他的创作力量的源泉。在这样一个精神危机发展到顶峰的时候，他开始创作他的乐观主义的《英雄交响曲》。《英雄交响曲》标志着贝多芬的精神的转机，同时也标志着他创作的“英雄年代”的开始。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/396210054130010241>