

抗逆力视角下大学新生挫折教育研究  
——以沈阳建筑大学机械学院为例

孙彦<sup>1</sup>,丁晓雯<sup>2</sup>,赵君<sup>3</sup>

(1. 沈阳建筑大学机械工程学院, 辽宁 沈阳 110168; 2. 沈阳建筑大学建筑与规划学院, 辽宁 沈阳 110168;  
3. 沈阳建筑大学马克思主义学院, 辽宁 沈阳 110168)

**摘要:**以调查问卷为主要研究手段,对大学新生抗逆力现状进行了调查研究,对大学新生产生挫折心理的原因进行了分析。基于“抗逆力轮”理论,尝试构建大学新生抗挫折教育的基本体系,为提升大学生抗逆力水平,结合院校的实际工作经验,提出了具体的解决办法,在完善心理工作、构建抗逆力校园文化、增强同伴群体之间联系、规范相关法规制度等方面进行了实际探索。

**关键词:**抗逆力;大学新生;逆境事件;应对方式

**中图分类号:**G641      **文献标志码:**A

一、抗逆力的内涵分析

二、大学新生挫折承受力现状调查

抗逆力是指一个人面对危机或困难的适应能力<sup>[1]</sup>,是人与生俱来的一种潜力,反映的是当个体面对危机时所表现出的应对能力,可以凭借个体内部保护因子激发或后天学习来培养和提高。具备抗逆力,就能够经过家庭、学校、社会等外界资源的互动、调适,理性地做出良好的适应危机情境的选择和正向解决危机的处理方法,其中包括积极的心理调适与行为<sup>[2]</sup>。笔者从积极心理学视角,尝试挖掘分析大学新生的内在保护因素,旨在培养大学新生面对困难、挫折、失败等逆境时的心理调适和适应能力,充分借助大学、社会、家庭等方面的外部资源,对大学新生进行积极的心理干预和训练,强化并促进其在面对压力、逆境时的潜能激发和自我超越。

在当今社会心理问题愈加高发的形势下,“95后”大学生的成长环境日趋复杂,求学考试历程、家庭经济条件、父母文化背景、城乡社会差异等因素都对学生的性格塑造和心智成长产生着重要的影响,学生心理状态的差异化、多样化愈发显著。大学新生离开生活多年的家乡,初入大学校门,承受的各种压力越来越大,社交、学业乃至生活自理都是巨大的挑战,这对大学生思想教育和心理疏导工作提出了更高要求。抗逆力作为心理评价的一个指标,能够体现出大学新生是否适应大学生活和顺利完成学业,同时,对预防和化解自杀、自残等严重性心理问题也具有实际意义。在进入社会前,大学生生活阶段正是心理发展和人格塑造培养的最后关键期,大学新生刚从高中毕业离开父母在外求学,生

活阅历浅,自我感觉良好,在家娇生惯养居多,对事物抱有的期望值很高。因此,当他们在学习和生活中遇到不尽如人意的东西或面对困难、挫折的时候,极易体会到理想和现实的反差而产生强烈的挫败感,从而产生消极情绪影响个人成长,进而引发心理波动和思想问题。为进一步了解大学新生的抗逆力状况,笔者以沈阳建筑大学机械学院大一新生为调查对象,主要采用随机抽样的方法,共下发问卷320份,收回315份,有效问卷310份,有效率为96.87%。问卷设计内容主要针对“大学新生逆境现状”、对自我逆境状况的评估、他们眼中的逆境来源、以及面对当前逆境的应对方式等,对目前大学新生的抗逆力现状进行调查分析,并建立抗逆力教育体系,以提高大学新生的抗逆力水平,对其他院校的大学新生同样具有指导意义。

### 三、大学新生产生挫折心理的原因分析

开展心理咨询是要帮助学生解决学习和生活中的心理困扰,使学生获得更好的发展<sup>[3]</sup>。大学新生的逆境现状调查显示,在大学新生报告的逆境来源中,排名前5位的依次是:学业压力问题、经济困难问题、理想和现实矛盾问题(生涯发展)、人际关系问题和恋爱交友问题。从大学辅导员实际工作来看,这些突出的问题,不仅在大学新生中尤为明显,在更高年级的学生中也普遍存在。

#### 1. 学业问题

许多大学新生原来在中学里学习成绩优异,来到高校这个英才荟萃的地方后,由于学习难度的加大、学习方式的调整、考试目标的变化和教师辅导的相对缺失,给部分学生带来了不同程度的学业负担,加之学习方法不科学、学习竞争的激烈程度加剧等诸多因素,学习成绩重新排队,有的学生学习成绩下降,失去了高中时的优越感,取而代之的是一种挫败感。另外,一部分同学还存在入学专业选择随意,入校后对所学专业不满意,致使其一直不能专心学习,也成为了学习困难挫折类型中的一员<sup>[4]</sup>。据调查分析,约有72%的

学生的挫折来源为学习问题。而作为检验学生学习成果的考试成绩,则成为大部分学生挫折的根源。从学生对自己的学习成绩并不满意可以看出,学生普遍认为自己的努力并没有在成绩上得到应有的回报,因此学习成绩成为了大部分学生的困扰。

#### 2. 经济问题

大学期间,多数大学生基本的经济来源主要依靠父母资助,尤其是刚入校的新生,很少有打工挣钱的。家庭条件好的,相对来说就出手大方,在电子产品、高档服装、恋爱交友和日常生活等方面的消费都比较高,也觉得很有面子;而对于家庭条件贫困的大学生来说,囊中羞涩的现状使其只能解决自身的温饱问题,申请困难补助又怕丢面子,久而久之就产生了很强的自卑感。同时,部分家庭经济状况较差的学生,特别是来自于偏僻的边远地区、单亲家庭、兄弟姊妹较多和父母下岗家庭的学生群体,有的经济拮据,但又不甘心过艰苦朴素的生活,初入校门独立生活,没有形成合理的价值观,羡慕高消费,而贫困的家庭在经济上无法满足他们的物质需求,使得他们长期心理失衡,产生较强的心理挫折感,还容易引发超支借贷、传销受骗、打工辍学等现实问题。

据调查分析,66%以上的学生会在意自己的出身,而出身贫寒会让他们觉得自己低人一等<sup>[5]</sup>。对于这一窘境,许多学生选择去打工赚钱,但仍有50%左右的学生认为打工会荒废自己的学业。显然,对于家庭经济来源以务农为主的30%那部分学生来说,生活费紧张成了他们压力的主要源头,进而使经济窘困成为他们的挫折来源。

#### 3. 理想和现实矛盾问题

学生时代是每个现代人完成社会化、走向成年的一个必经的阶段<sup>[6]</sup>。大学新生进入大学后发现现实中的大学生活和家长、老师描绘的理想大学生活大相径庭,并非想象中的那样轻松、随心所欲,失望过后,心理很容易失衡。很多新生在入学后心生迷茫、目标缺失,不知道自己的路和方向在何方。另

外,有一部分学生对自己的定位过高,对未来抱有过高的期望值,随着就业压力的增大,不知道自己想干什么,不知道自己能干什么,也不知道自己适合干什么,对学校和专业感到失望,学习积极性降低,心理失落感增强。

据调查分析,42% 的大学新生存在理想和现实相矛盾的困惑,对大学 4 年的学习和未来的职业生涯缺少科学的规划,对升学、出国、就业等选择感到迷茫。

4. 人际交往问题

从调查问卷的结果来看,参加调查的大学新生中有 72.9% 是独生子女,求学阶段均是在家庭过度关爱中成长的,普遍缺乏独立生活能力,比较依赖教师、家长等外部环境的约束。独生子女所体现出的以“自我为中心”的特点,在入校后的集体生活中体现得较为明显。主要表现为:缺乏合作意识,交往中表现出功利化倾向,经常因为生活琐事导致同学间的矛盾;性格内向,沉迷手机社交和网络游戏,现实生活中缺少沟通交流能力;情感上匮乏冷漠,逃避人际交往,容易陷入焦虑和自卑的情绪。很多学生缺乏面对面交流的主动性,即便生活在同一个寝室,由于不善于交流、表达,也容易造成人际交往的匮乏和冷漠,为此常常陷入焦虑和自卑,进而躲避交谈,性格变得过于敏感、自闭,甚至产生心理扭曲。

5. 恋爱问题

大学新生在恋爱方面主要存在的问题有:一方面,是恋爱动机困惑。大学新生正处于由青少年向成年人过渡阶段,性生理基本达到成熟,性意识和动机正处于觉醒和发展阶段。一些大学生进入大学后松懈散漫,觉得大学自主时间较多,却不会合理计划分配,认为无事可做,打算通过谈恋爱打发时间,抑或是看到别的同学都交男女朋友了,存在盲目从众和攀比心理,没有形成正确的恋爱观。

另一方面,23% 的高中就有对象的学生在进入大学后面临异地恋的困扰,虽有精神寄托,但是距离使他们进退两难,失恋的学生在受到打击后,深陷痛苦中不能自拔,这些都会使学生产生挫折心理。

四、大学新生抗逆力培育体系的构建及应用

有关心理学研究表明,抗逆力是由内部保护因子和外部保护因素共同发挥作用所构成的精神合力。因此,激发和提升抗逆力也需要从内、外保护因素的培育入手。抗逆力是在压力的激发下形成的,抗逆力的层次与压力的程度相关<sup>[7]</sup>。基于“抗逆力轮”理论<sup>①</sup>,结合沈阳建筑大学机械学院实际情况,构建大学新生抗逆力培育体系,并应用于大学新生日常教育管理中。大学新生抗逆力培育体系如图 1 所示:

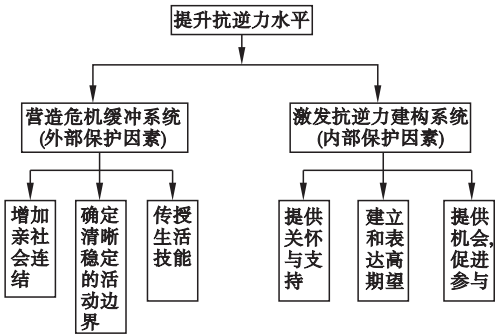


图 1 大学新生抗逆力培育体系

1. 营造危机缓冲系统

营造危机缓冲系统,即当学生面对困难或压力时,帮助他们学会缓冲,及时作出调整,以便增强处理危机的应对能力。

(1)增加亲社会<sup>②</sup>的连结。一个人在展示其能力方面的失败,并非因为这个人缺乏这种能力,而是由于为展示这种能力提供机会的社会系统的失败所造成的<sup>[8]</sup>。大学生作为社会群体的一份子,其所具备的社会胜任力是他们在逆境面前赖以保持身心平衡的

①“抗逆力轮”理论是由台湾学者柯永河于 2003 年提出的心理学模型技术。对于抗逆力较弱的个体,“抗逆力轮”模型技术把它整合为两个方面:改善环境条件和提升自我力量,旨在探索克服环境中的危险因素,建构个体抗逆力的途径,重在帮助学生在面对危机与压力时学会缓冲,作出调整。  
②亲社会行为又叫利社会行为,是指符合社会希望并对行为者本身无明显好处,而行为者却自觉自愿给行为的受体带来利益的一类行为。一般亲社会行为可以分为利他行为和助人行为。



重要因素,这种能力是伴随着个人成长经历形成的,其强度高低因人而异。首先,要培养大学生合作与交流的能力。在个体遇到困难时,如果个体无法解决,那么选择与他人合作或者向他人倾诉、宣泄也是释放压力的有效办法。其次,主动参与心理互助。当他人遇到挫折时,个体应该同情、理解对方,尝试帮助他人走出困境,这一过程也有助于提高自身心理素质。最后,提高解决问题的能力。每个人面对逆境时的心态和应对方式是不同的,一旦处理不好,就会对个体产生不同程度的影响,甚至会使个体走向极端。对于大多数从未经历过艰苦磨炼的大学生来说,想法简单、经验欠缺的他们很容易迷失方向,为此,沈阳建筑大学机械学院在新生入学阶段,有针对性地开展了一系列的新生入学教育及团体辅导,一方面,积极组织开展大一新生适应活动,建立健康的同学关系。如“我的大学”团体辅导、团日活动由受过专门训练的班主任老师和辅导员共同开展,帮助学生尽快熟悉学校、同学,尽快融入大学生活。另一方面,通过新生家长会、家访、建立新生信息档案等形式,搭建学校与家长交流的平台,促进亲情转化,建立家校联合机制,为大学生建立一道安全屏障。

(2) 确定清晰稳定的活动边界。“无规矩不成方圆”,对于刚进入大学的“95后”新生来讲,他们更多强调的是个人自由,他们所谓的个人自由和遵守纪律是对立的,要个人自由就不该有遵守纪律的约束,由此所产生的叛逆对立情绪、过度放纵行为、学业起伏不定和严重违纪问题都容易引发强烈的心理波动,甚至心理创伤。因此,帮助新生在入学阶段确定清晰稳定的活动边界,对其日后为人做事的尺度分寸的把握有一定的约束和指导意义。为此,沈阳建筑大学机械学院在遵循“学生第一”的人性化教育理念前提下,制定和解读学校及学院相关规章制度,例如学生手册、学籍管理规定等文件,帮助学生明确什么是该做的,什么是不该做的,从而明确行为界限,并从中学会自觉承担责任,培养坚强品

格,激发抗逆力。

(3) 传授生活技能。当代“95后”“00后”大学生,在家里基本都是独生子女,一直在长辈的关爱下长大,即使用“衣来伸手、饭来张口”来形容也不为过,缺乏基本的独立生活技能,也缺少挫折教育,“抗逆力”水平较低,难以抵御生活中的困难,所以,应在实践中将各种必备生活技能,如生活自理能力、社交沟通能力、团队合作意识、发现与解决问题能力、化解矛盾处理冲突能力、活动决策能力以及时间管理能力等传授给大一新生<sup>[9]</sup>,使其对自己的各项生活技能有清晰的认识,并有针对性地提高。在实践过程中,沈阳建筑大学机械学院组织制定了针对学生干部的“青苗培养计划”,即在学生干部群体中开展领导能力培训,发挥学生干部的先进带头作用;学院还制定了针对贫困学生的“向日葵计划”,给偏远地区、贫困学生、少数民族学生等弱势群体送去温暖,让其感受到来自学校、学院的关爱;学院还引入了班主任助理机制,即在高年级学生中选拔优秀的候选人作为大一新生的班主任助理,朋辈间的交往经验有利于新生更快、更好地适应大学生活。

## 2. 激发抗逆力建构系统

激发抗逆力建构系统,旨在从内部助力大学新生“抗逆力”的挖掘、激发和培养,从而提升学生的抗挫折能力。

(1) 提供关怀与支持。大学新生初入大学校园,各方面经验不足,对抗逆力知识的了解更是有限,因此,在校园开展与大学生抗逆力培养有关的活动有着重要的现实意义,发展以朋辈辅导为基础的大学生抗逆力教育模式尤为重要。朋辈辅导是一种有效的学生“自助”成长模式,能够成为大学生抗逆力教育的一个很好的载体。朋辈辅导既可以由年轻的班主任和辅导员担任,又可以安排高年级学生兼职。在对朋辈辅导员进行专业心理健康培训后,由他们在学生群体中开展心理健康咨询服务,针对大学新生的思想和心理问题提供有针对性的指导。这样既对朋辈辅导员是一个自身提升的过程,也为新生提供

了更易接受的心理援助。朋辈辅导员的角色是积极引导、支持大学生处理好生活中、学业上以及感情上突发的各种问题,在必要的时候能够给予他们真正的帮助,在学生群体需要指导的时候及时出现,提供具有引导性质的谈心服务,帮助同学解决日常遇到的实际问题 and 心理困扰。

(2) 建立和表达期望。实践证明,人们无论做什么事情都应该有明确的目标。尽管每个人都会遇到困难、挫折,但目标感所赋予的意义可以促使大学生坦然面对,冷静处之。大学里每个新生班级都有班主任作为班级的大家长,带领大一新生适应大学生活。当大学新生遇到困难、挫折时,班主任和辅导员应采取合适的方式予以解决,激发大学生的目标感,促使他们在逆境中依然坚持自己的目标,采取积极、有效的应对方式,满足自我实现的需要。充分挖掘潜能,培养个体积极体验和积极人格,是积极心理学视野下提升个体社会胜任力和自我效能感、优化个体内在保护因子的主要内容<sup>[10]</sup>。

(3) 提供机会,促进参与。“行是知之始,知是行之成”,大学生的心智发育和成熟需要在实践中得到锻炼,应引导和鼓励刚入学的新生自愿参加学院建立的多个校内外实践基地,引导学生参加团日活动、志愿服务、社会实践及力学笃行活动,增强学生的社会责任感和主动服务社会的意识,帮助学生更真实地接触和适应社会。高校也应该多多吸取国外教育模式的经验,为学生提供更多的实践机会。在课堂上除了教授基础知识外,可以多增加实践环节,例如:鼓励学生积极参加学术科技竞赛,将理论知识与实践相融合,开拓眼界,这样不仅能调动学生的学习热情,更能寓教于乐,与实践对接。

## 五、大学新生抗逆力培育效果评估

笔者采用客观评价和主观评价互为补充、实验组追踪性评估方法,结合教育活动效果对比法、个别深度访谈调查法、学生感受及体验法、社会调查法(家访、家长反映意见)

等多种形式进行效果追踪评估。从而获得良好适应的个人和环境因素将被运用于提升抗逆力的服务方案中,以预防和降低各种风险因素对个体的影响<sup>[11]</sup>。大学新生抗逆力培育体系中,积极探索了各类教育管理活动在消减各类逆境来源上所发挥的作用。

### 1. 在缓解学业压力方面

将320名参与调查的大一新生作为测试样本,组织各类团体性辅导教育活动。通过开展“优秀者联盟”“良师益友”“学吧”等团体辅导教育活动,帮助被测试者培养积极进取的学习态度,并开展互帮互助,相互之间形成良性互动,同时结合自我兴趣、性格、人生观和价值观的探索,对大学4年的学习生活和职业生涯有一定的了解和思考,明确奋斗目标,适应大学自主学习模式。从考试结果统计来看,在年级平均学分绩前15%的48名学生中,被测试者人数有31人,占62.5%,充分说明大学生抗逆力教育体系在学业问题和个人发展及生涯规划方面发挥出了良好作用。

### 2. 在解决经济困难因素方面

充分发挥共青团委和学生会的组织功能,在物质和精神两个方面同时给予支持和帮扶。从个体表现来看,效果比较明显。以一名被帮扶的大学新生为例,该生由于家庭贫困,被学院确定为经济困难生,内心有较为明显的自卑倾向。学院在进行帮扶前,利用假期对其进行了家访,近距离了解学生家庭情况,将国家和学校的奖学金、助学金、国家助学贷款、勤工俭学等资助政策向学生和家长进行解读,消除学生在经济上的后顾之忧。先后开展“向日葵计划”心理疏导项目和感恩教育小课堂、提升自信心演讲、摆脱自卑对口帮等活动,帮助贫困生不仅在经济上脱贫,更从精神上脱贫,让学生充分感受到学校给予的情感关爱。该生通过抗逆力培育教育,有效提升了自身抗挫折能力,在学业上成绩提升,并能够获得奖学金,积极参加社会实践活动和志愿活动,锻炼自身综合素质,回报社会的同时,更是有益的自我教育过程。

### 3. 在解决理想与现实矛盾方面

在新生入学伊始,抓好学业观念培养,第一时间开展入学教育,详细介绍学校情况、专业内容、学科建设、助学政策、考研和就业情况、优秀校友和学长事迹。设立“大学生职业生涯规划”课程,启发新生探索自身性格、兴趣、价值观等方面特点,客观看待自身能力素质和未来发展方向。组织“力学笃行社会实践”系列活动,到专业对口就业单位(如华晨宝马、辉山乳业、北方重工等大型企事业单位)参观学习,实地感受所学专业的价值体现。策划“学长开讲了”交流活动,安排高年级学长讲授学习方法和生活技能,交流科技竞赛和创新创业的感受体会。开辟“校友讲坛”,定期邀请优秀毕业校友返校宣讲授课,分享个人历程和工作心得。建立班主任“导师制”,对每名新生进行有针对性的学业指导,根据自己的生理和心理特点以及未来职业的各项指标,进行人职匹配<sup>①</sup>。

### 4. 在解决人际交往和恋爱问题方面

通过多种渠道提升新生的身心素质,不断适应大学集体生活,从而解决其人际交往和恋爱交友问题。一方面,加强心理教育辅导,聘请具有国家二级心理咨询师以上资质的专业心理教师,进行人际关系专题讲座和团体心理辅导,强化其人际交往的能力。成立“彩虹桥”心理社团,开展经常性心理辅导工作。组织“相约彩虹桥,拉近你我他”心理培训活动,对辅导员和兼职心理工作骨干进行专业培训,明确“及时发现、准确掌握、正确处理”的工作原则及方法,提升心理服务质量。另一方面,不断丰富课外文体活动,一年来,学院先后开展了新生才艺表演大赛、公寓文化节、“激扬青春颂祖国”主题演讲比赛、“这个冬天很温暖”爱心活动、“奔跑吧机械”撕名牌大赛、军迷素质拓展、寝室友谊赛等文体活动,有效密切师生和同学间关系,营造团结友爱、积极向上的校园人际氛围。

## 六、结 语

当代社会对人才的要求越来越高,已经不仅仅局限于对专业素质的要求,对心理承受能力、身心综合素质都有着更高的要求。大学生作为社会中高素质综合型人才的主体,高校在制定人才培养计划的过程中,必须把大学生的心理健康培育放在重要位置。抗逆力作为考察心理素质的一项指标,能够直接反映大学新生初入大学校园后的抗挫折能力,应该引起学界的关注与思考。

### 参考文献:

- [1] 韩玥. 对青少年应对挫折情境时冒险行为的探析:以抗逆力理论为视角[J]. 中国校外教育, 2011(14): 64.
- [2] 路梦瑶, 闫丽. 试论优势视角下高校大学生抗逆力[J]. 北华航天工业学院学报, 2016(4): 55-57.
- [3] 张宗艳. 优势视角在“问题学生”教育中的应用[J]. 科技资讯, 2016(7): 94-95.
- [4] 卓潇, 姚本先, 何元庆, 等. 学校心理咨询伦理现状的质性研究[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2011(2): 65-67.
- [5] ESHEL Y, KIMHI S, LAHAD M, et al. Individual, community, and national resiliencies and age: are older people less resilient than younger individuals? [J]. American journal of geriatric psychiatry, 2016, 24(8): 644-647.
- [6] 刘晓明, 王丽荣. 我国学校心理咨询的发展方向[J]. 中国教育学报, 2000(4): 30-31.
- [7] 田国秀, 李宏鹤. 中学生抗逆力表现的过渡层次及其分析: 基于问卷与访谈的混合研究[J]. 中国青年研究, 2013(6): 72-76.
- [8] 侯童, 玉禾. 优势视角的学校社会工作辅导策略探析[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2011(2): 65-70.
- [9] 刘劲松. 论当代大学生“抗逆力”的激发与培养[J]. 江苏高教, 2013(4): 127-128.

(下转第102页)

①人职匹配理论即关于人的个性特征与职业性质一致的理论,是现代人才测评的理论基础。人职匹配的基本原理是:不同个体有不同的个性特征,而每一种职业由于其工作性质、工作环境、工作条件、工作方式不同,对工作者的能力、知识、技能、性格、气质、心理素质等也有不同的要求,所以,在进行职业决策时,应选择与自己的个性特征相适应的职业。