

对学生进行挫折教育小议

梁生发

(陕西国防工业职业技术学院, 陕西 西安 710300)

摘要:现在的大学生大多是独生子女,生在和平岁月、长在小康时代,从小没有吃过苦、受过难,对生活的艰辛认识不足。一旦走向社会,稍有不顺心就发牢骚、讲怪话,沮丧、失意、焦虑、愤恨,甚至发生不该发生的悲剧。因此说:对大学生进行挫折、苦难教育工作是非常有必要的。本文就当代大学生挫折感的形成原因、表现形式及教育方法和内容谈一些粗浅的看法,谨供同行们参考。

关键词:挫折感;逆境;苦乐;舍得

中图分类号:G711 **文献标识码:**A **文章编号:**94007-(2015)01-0024-03

我们的生活是美好的,但生活的道路是曲折的。人常说:“人生自古无直路,苦乐相依难分离”就是这个意思。在人生的征途上,痛苦、失败、打击、挫折、失学、落第、怀才不遇、失业待业、贫困潦倒、久病不愈、婚姻破裂、蒙受不白之冤等等,有时不用召唤,就来和你作伴。一旦遇上这些麻烦,若没有足够的心理准备和思想修养,就会立即出现沮丧、失意、焦虑、心烦、愤恨等紧张情绪,进而还会发生不该发生的悲剧。这些现象在大学生校园里时有发生,说明当今青年学生心理素质脆弱,缺乏最基本的挫折和苦难教育。为了健全学生的人格,增强学生的心理素质,避免一些恶性不愉快事件的发生,我以为对学生进行基本的挫折教育已是当务之急,刻不容缓。

1 学生产生挫折感的原因及表现形式

所谓“学生的挫折感”是指学生从事一定目标的活动时,因中途受到阻碍、困难或失败、打击,无法再继续实现既定目标,从而产生的一种沮丧、不满、焦虑、愤怒等紧张情绪。学生的这种挫折感主要来源于家庭、学校、社会和自己四个方面:(1)家庭方面如经济拮据、父母脾气不好或教育方法不得当、高期望值与子女的实际能力落差太大等;(2)学校方面如学习压力大、同学竞争激烈、人际关系紧张、贫富差别

刺激等;(3)社会方面如家长之间相互攀比、影视影响、网络诱惑、分配不公、社会阴暗面和坏朋友以及物质占有欲等的腐蚀和侵害等;(4)自己本身方面如身体和心理发展不协调、自己跟自己过不去、理想中的自我与现实中的自我较劲、对自己没有一个正确的认知等。这些都可以引发学生的失落感和挫折感。一般学生当受到了这些挫折后,一种现象是向老师、家长、亲朋好友诉说,请求援助;有的采取妥协措施,缓解紧张心情;有的原地倒退,不再去做,产生灰心、懊丧等心态。再一种现象是有些产生逆反心理,偏执己见,死扛到底;或消极反抗,采取无动于衷的态度,我行我素。最后一种现象,也是伤害性最大的就是受到挫折后,不从自身找原因,而是把所有过错推向别人,采用一种攻击和报复行为。这样常会给无辜者造成极大伤害和损失。像大学生马家爵因别的同学过生日没叫他,便怀恨在心,进而杀害了四位同学;像浙工大一毕业生因报考公务员未被录取,便用水果刀刺死和刺伤两名国家公职人员等。如果学校早对他们进行挫折和心理健康教育,这些悲剧也许就不会发生。

2 如何对学生进行挫折教育

加强对大学生进行挫折教育,一定要充分发挥

收稿日期:2015-02-20;修改日期:2015-03-12

作者简介:梁生发(1940-),男,陕西长安人,高级讲师、主要从事思想政治教育方面的研究工作。

学校政治思想工作的说服和教育作用。首先要发挥班主任、辅导员的作用,进行经常性的教育。对学生的心理问题要做到及时发现、确实弄清、解海引导、教育解决。经常开展和学生谈心活动,倾听学生的心声,掌握学生的心思,努力把问题消灭在萌芽之中。其次要发挥政治教师的思想教育作用,利用政治课、德育课、第二课堂等一切可以利用的时间和场所,见缝插针的给学生讲述有关心理健康和挫折苦难教育方面的知识,名士伟人们应对挫折苦难的典型案例分析,教会学生认识挫折苦难的一些思想方法和技巧。帮助学生解决受挫折后出现的各种问题,鼓励和促使学生在挫折面前自我调适、自我解决,绝不给自己和他人造成损失和伤害。再次就是要经常进行家访,管好周边网吧和学校机房,让学生文明上网,遵守公德,做文明网民。竭力把学校教育、家庭教育和社会教育三者有机的结合起来,齐抓共管,全方位进行教育。从而使学生在阳光普照下健康成长。

2.1 挫折并不可怕

人的一生中却苦多乐少,祸事就像雨点,不知那一刻就落到你的头上。雨点小还好,若是瓢泼大雨,就会把你弄的狼狈不堪不可。古今中外,许多名人都敢于直面挫折、勇于奋争,克服困难、取得成功。如林肯就是一生经受挫折不断,灾难不止的人。他7岁丧父,14岁丧母。年轻时做生意失败、竞选议员失败,后又突发心脏病,几乎离开人间。自29岁到49岁的20年间,他连续7次竞选失败,受到的打击不计其数。但他都没有因此退却、泄气、害怕。而是把这些不幸的挫折当做人生的赏试和历练,锲而不舍,前赴后继,努力奋斗不止。直到他51岁竞选成功,当上了美国总统,并成为美国历史上最具影响力的人。美国作家海伦·凯勒是一个五官致残的人。在她出生后不久一场暴病残酷的夺走了她视、听、说的全部能力。然而,她并没有向命运屈服,向挫折低头。而是奋力抗争,坦然面对,挣脱了一个又一个禁锢在她身上的桎梏。令人难以致信的竟学会了用嘴说话,用手指“听话”,以超人的智慧和惊人的毅力掌握了英、法、德、拉丁和希腊等五国文字,并在24岁时以优异成绩毕业于享有盛名的哈佛大学拉德克利夫女子学院,成为世界著名的作家和教育家。日本松下幸之助曾说:“人的一生,或多或少,总是难免有浮沉,不会永远如旭日东升,也不会永远痛苦潦倒。反复地一浮一沉,对于一个人来说,正是磨炼。因此,浮在上面的不必骄傲,沉在下底的更用不着悲

观,必须以率直谦虚的态度,乐观向前迈进。”在人生的征途,还是要牢记普希金的忠告:“假如生活欺骗了你,请不要忧郁,也不要悲伤,不顺心的时候暂且忍耐,相信吧!快乐的日子就会来到。心灵总是憧憬着未来,现实总让人感到枯燥,一切转眼即逝,成为过去,而过去的一切,都会显得美妙。”“挫折并不可怕,挫折过后生活一定更好。”

2.2 挫折是可以战胜的

人生不如意的事十有八九,痛苦、失败、挫折、打击也时有发生。法国作家罗曼·罗兰说:“勇者和智者他们都相信自己的力量,无论处于何等艰苦危难的境地,总能满怀信心地扼住命运的咽喉,同各种残酷的厄运拼搏,做主宰自己的主人,而只有弱者,愚者,才相信天命,听任命运的支配和驱使。”也就是说,挫折是可以战胜的,也是不难战胜的。被人们称为万世师表的孔子,3岁丧父,17岁丧母,生活贫困,地位卑微,被人瞧不起。他从15岁时开始立志求学,发奋努力,从此改变了自己的一生。也间接地影响了往后两千多年的中国历史。毛泽东革命初期,屡经挫折,多次蒙受不白之冤。但他并没有因此消沉、灰心,没有放弃自己对中国革命的责任和使命,而是尽可能的设法避免和减少“左”倾冒险主义给革命事业造成的损害。以大无畏的精神和无比宽广的胸怀对待自己的不幸。他不仅没有被挫折所击倒,被不幸所折腰,而是昂扬奋进,勇闯险滩,拯救革命拯救党,从而踏上胜利的彼岸。他从自身的人生经验和中国革命的现实总结出:“错误和挫折教训了我们,使我们比较地聪明起来了,我们的事情就好办一些。”“所谓失败者成功之母,吃一堑长一智,就是这个道理。”“当着天空中出现乌云的时候,我们就指出:这不过是暂时的现象,黑暗即将过去,曙光就在前头。”

2.3 逆境造就人才

贝弗里奇说:“人们最出色的工作往往是在处于逆境情况下做出的,思想上的压力,甚至肉体上的痛苦,都可能成为精神上的兴奋剂。”逆境至少对人有三大好处:首先,它可以教人学会许多东西。用周总理的话说,“逆境乃是最好的老师。”它可以使人体验到顺境中无法体验到的东西。它可以帮助人克服狂妄自大,消除不切实际的幻想,学会分析、总结、判断,接近群众,面对现实,设方想法的使坏事变为好事。曲啸被错判入狱十多年,接触了各种各样的罪犯,促成他写了一本《罪犯心理学》,结果轰动了整个中国,从此成了名人。其次,逆境使人有更多的时间

思考问题、钻研问题,明确自己的方向,制定下一步的奋斗目标。普希金就是流放南疆六年,反复思考自己的创作方向和道路,不断凿磨、修改自己的作品,最终成为俄罗斯享有盛名的诗人。再次,逆境可以磨炼人的意志,培养人的品德,使人趋于成熟和完善。韩国的金大仲就是在近30年的软禁、流亡和逃生中磨炼了自己,丰富和完善了自己,才使他在以后的政治生涯中赢得了人民的喜爱和敬仰。屈原为谗言所害,被贬官放逐,从而使他成为一代诗豪;歌德因失恋写“少年维特的烦恼”,而成伟大的诗人;蒲松龄科场失意,埋头收集整理民间传说故事,创作出名著《聊斋志异》。司马迁身受宫刑,发愤著书,为后人留下了史学绝唱《史记》。古今中外,所有这些名人伟士、强者、勇者,都是面对逆境不回避坎坷,不哀叹艰辛,不怨天尤人。始终保持青春的朝气,旺盛的活力,以坚毅不拔的毅力和奋斗不息的勇气,去冲破种种艰难险阻,开拓光明的人生之路。他们不畏挫折,成为人们学习的榜样和效仿的偶像。

2.4 因祸得福者也时有发生

人常说:“苦乐相依,苦尽甘来。”“祸福相依,祸去福至。”都说明人世上的事物是有两面性,而不是只有一面性。因苦而乐,因祸得福也是常有的。如美国43岁的多逊女士,双目失明多年,又得牙疼,使她痛苦万分。一天她去拔牙,拔了一颗牙,结果一只眼睛复明了,接着拔第二颗牙,另一只眼睛也能看见东西了。我国陕西长安县农民李存田从小是个哑巴,15岁那年不慎掉进井里,人们将他从井下捞上

来后,他会说话了。乌克兰一矿工,因触电死亡,两天后又复活了,视力变得特别尖锐,他能看见人体内各种疾病,成为当地有名的超级医生。作家邓友梅根据自己的亲身感受说:“如果你处在逆境中,切不可悲观烦恼,你把战胜逆境看作人生的当然义务,就会从斗争中得到锻炼和逐步接近胜利。”“人生不可能永远痛苦,大难不死,必有后福。”

2.5 做生活的强者

挫折并不可怕,可怕的是麻木,感受不到挫折。可怕的是懦弱,屈服于挫折。可怕的是颓废,毁灭于挫折之中。如果我们能够把挫折当作人生的炼狱、成功之母、最好的老师。用坚强的信念,自强不息,磨励不止,人生自会“苦寒尽处梅花香”。而且从挫折苦难中得到的幸福、快乐、胜利远比平庸中得到的这些更宝贵。美国总统罗斯福中年患脊髓灰质炎,腿脚不能动,坐在轮椅上让别人抬上抬下。面对这不幸的遭遇他没有悲观,也没有退缩,而是积极努力抗争。他锻炼用手臂托住身体爬上楼梯,就这样他不仅战胜了疾病的困扰和自己所遭受的厄运和灾难,而且后来还竞选成功,当上了美国总统,成为最受人们敬重的人。俄国物理学家列别捷夫也说:“平静的湖面,炼不出精悍的水手,安逸的环境选不出时代伟人。”“自古英雄多磨难,从来纨绔少伟男。”“忧劳可以兴邦,逸愉足以亡身。”愿我们每个青年学生,都把挫折和痛苦当作磨炼自己人格的最好学校,从容面对,奋力抗争,勇做强者,创造辉煌。

A Discussion on the Frustration Education to the Students

LIANG Shengfa

(Shaanxi Institute of Technology Xi'an Shaanxi 710300)

Abstract: Nowadays, most college students are the only one child in the families, they were born in peaceful years, and grow up in the time of being well off, they haven't suffered the hardships in the past, don't have a clear sense of the hard life. Once they enter the society, they may complain, may feel frustrated, ill luck, anxious, even consent, even some tragedies which should not have happened when they feel unhappy. So, it is very necessary to offer students some guide against the frustration, work in the poor areas. In this essay, some views on this are offered about the cause of the students' sense of frustration, existing forms and teaching ways and contents for your reference.

Key Words: Sense of frustration; Adverse circumstance; Sweet and sour; Loss and gain