

项目十二

战胜压力 应对挫折

——大学生挫折心理调控

【项目导入】

庞贝病学霸的自强人生

662分，是2020年辽宁省沈阳市某中学理科第三名的成绩。这个成绩的拥有者王唯佳，是一名庞贝病患者。

庞贝病是一种罕见且足以致命的遗传疾病。由于体内缺乏一种酶，患者的心肌、骨骼肌和平滑肌会出现严重且不可逆转的损伤。随着时间的推移，患者慢慢会出现心肺衰竭和运动障碍，严重者会因全身功能衰竭而死亡。

2015年，王唯佳12岁，在北京协和医院，他被确诊为庞贝病。因为庞贝病，王唯佳比同龄人矮小、瘦弱很多，他的脊柱侧弯很明显。即使是简单的站立、走路，对他来说都很吃力。为避免出现呼吸暂停，他每晚都需要佩戴呼吸机入睡。疾病压弯了他的脊柱，却压不断他的脊梁，他不惧挫折，始终自立自强，坚持学习。

2017年，王唯佳考入当地一省级示范学校，并进入该校最优秀的班级。但是，学校每节课的时间对他来说有些漫长，有时候实在坐不住，他就站起来听课。2019年春节过后，王唯佳进入高二下学期，学业压力骤增。相信“勤能补拙”的他每天早上5:40起床，6:30到教室，晚上9:40回宿舍。洗漱之后，他还要躺在床上继续学习到晚上11点。除了午睡、吃饭，王唯佳每天几乎有13个小时用于学习。

功夫不负有心人，2020年7月23日，王唯佳查到了自己的高考分数——662分。带病苦读多年，王唯佳其实对这个分数并不太满意：“我喜欢计算机专业，而且这个专业的学习，我的身体条件能胜任。不过这个成绩要是想上浙江大学，还是有点困难，估计南开大学差不多。”最终，他拿到了南开大学的录取通知书。

这一路走来，王唯佳经历了常人难以想象的坎坷与挫折，但他并没有屈服，他一直都在努力地学习，并用阳光自信的心态感染着身边的每一个人。

心理探索

心理探索一 了解挫折

我们每个人都希望生活中少些挫折失败，多一些顺利成功。但任何人一生中总会不可避免地遭遇挫折，或大或小，或使人愈挫愈勇，或令人自暴自弃。人生就像一次遥远的探险旅行，道路漫长而曲折。虽然我们都希望旅途能一帆风顺，但挫折会像影子一样忠实地伴随着每个人，与人做着一生的游戏。

从心理学上讲，挫折是指一种情绪状态，是人们在某种动机的推动下，为实现某个目标而采取行动时，因遭到困难或障碍所产生的一种紧张、消极的情绪反应和体验。挫折的产生既可以说是必然的，也可以说是偶然的。说它是必然，是因为在人漫长的一生中，不可避免地会遇到或大或小的困难阻碍；说它是偶然，是因为我们往往不知道挫折会在什么时间、哪个地方等着我们。



什么是挫折？

个人在遭受挫折后，在情绪上会表现出紧张、焦虑、愤怒、低落、消极等；在生理上会出现血压升高、心跳加快等现象；在行为上会表现出消极对抗、攻击侵犯等。总之，个人的挫折可能引发各种不良反应，导致我们的身心失调。

同时，面对同样的挫折事件，不同的人可能会体验到不同程度的挫折感。所谓挫折感是指个体在朝目标努力的行为过程中，认识并感受到自己的活动受到阻碍或干扰而不能实现目标时所引起的一种主观感受。由于每个人的理想抱负水平、神经类型及承受力存在差异，不同个体感受挫折的程度也不同。例如，小王和小李在市级大学生活动中都没有拿到预想中的第一名，小王表现得非常沮丧和愤怒，而小李则表现出轻微难过和低落，他们两人对待同一挫折事件，就表现出了不同程度的挫折感。

大学生正处在人生的关键时期，会面对很多挫折，需要承担不同的压力。对于大学生而言，挫折既是磨难又是财富，学会面对挫折是其人生的一门必修课。有关调查表明，仅有不超过17%的大学生表示没有遇到过挫折，其余的大多数大学生表示曾遭受过不同程度的挫折，其中有超过20%的大学生表示在日常生活中遇到过较多的挫折。

心理探索二 大学生常见的挫折

大学生从迈入大学校门起，新环境、新需要促使他们开始独立思考、独立解决问题，在这个过程中可能会遇到一些挫折。大体上，大学生常见的挫折主要有以下几种。

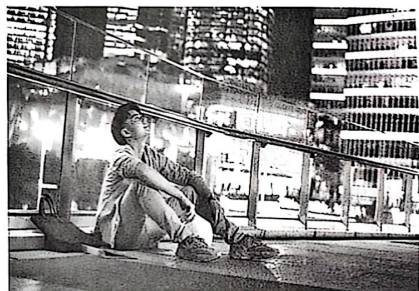
一 学业挫折

对于大学生来说,学习知识是未来立足社会、提高自身竞争力、谋求自身不断发展的前提和基础。每个大学生都希望能掌握正确的学习方法,取得良好的学习成绩,但这却不是每个大学生都能做到的,他们面对的学业挫折主要包括学习环境不适应、学习方法不得当、学习压力加重等。

由于大学生主要依靠自主学习,因此,刚从中学步入大学校园的大学生面临着学习方式的转变,有的大学生因无法适应而影响学习成绩;还有的大学生所学专业不是自己喜欢的专业,导致学习兴趣不足、学习动机减弱,进而无法取得满意的学习效果。这些都会给他们造成一定的困扰,导致挫折感的产生。

二 经济挫折

有的大学生因家庭经济困难,仅是高昂的学费就已经让家庭捉襟见肘了,生活费用更为拮据,甚至需要大学生自己勤工俭学去挣。而其中一些大学生不甘于过艰苦朴素的生活,但家庭却无法满足他们的各种需求,从而导致心理长期不平衡,进而产生自卑感和挫折感。



三 感情挫折

大学生的感情挫折主要来自爱情。大学生普遍对爱情充满憧憬和渴望,但由于大学生的心理成熟往往滞后于生理成熟,因此在对待和处理异性关系的问题上常常表现得不那么成熟,极易遭受感情挫折。还有些大学生因缺乏生活经历、单相思、失恋或恋爱动机不纯,容易陷入感情的漩涡,并随之产生苦闷、惆怅、失望、悔恨、愤怒等消极情绪,进而产生挫折心理。

四 交往挫折

有一位医学心理学家曾经说过,“人类的心理适应最主要的就是对人际关系的适应”。对于很多大学新生而言,一个陌生的环境意味着需要重新建立起新的人际关系。比起中学时期的人际关系,大学时期的人际关系更为复杂。而大学生中有相当一部分同学因缺乏人际交往和沟通的技巧,不知道如何与来自天南地北,具有不同家庭背景、不同文化素养,以及性格各异的同学相处。

此外,还有一些大学生自身存在“自我中心主义”“完美主义”“理想化认知”等认知障碍,导致其在

人际交往中不能客观地认识自我,理性地分析与自己有关的人和事,进而造成人际交往挫折。

五 就业挫折

随着高校毕业生数量的日益增多,大学生的就业形势日趋严峻,就业竞争日渐加剧,相当多的大学生在就业过程中会遭遇挫折。例如,有的大学生不能正确认知自我,缺乏自信,害怕求职受挫,担心自己找不到合适的工作;有的大学生在对待就业问题上期望值偏高,不愿屈就而调整自己的目标,结果高不成,低不就;有的大学生瞻前顾后,求稳求全,迟迟拿不定主意;有的大学生盲目冲动,追求片面,这些都是他们产生就业挫折的典型原因。

六 健康挫折

健康的身体是人生的基础。有的大学生由于体弱多病或者身体有某种缺陷,从而产生了自卑心理,在交往中不自信,甚至自我封闭、断绝与他人来往等。这些都会给他们的学习和生活造成诸多困难,进而让他们产生挫折心理。

心理探索三 培养挫折承受力

挫折承受力是维护个体心理健康的一道防线,是指个体遭遇挫折后,适应挫折、抵抗挫折和应对挫折的能力。挫折承受力较弱的人,在挫折面前容易产生不良情绪,几经打击之后,甚至导致行为失常和产生心理疾病;而挫折承受力较强的人,挫折反应小,持续时间短,在重大挫折面前仍可保持正常的行为能力,采取理智的态度和正确的方法应对挫折。



培养挫折承受力不仅是大学生健全人格的需要,也是其提高心理健康水平,增强社会竞争力的需要。大学生想要培养挫折承受力,可从以下几个方面入手。

一 正确认识挫折,改变不合理观念

正确认识挫折是大学生培养挫折承受力的前提。挫折具有普遍性,是人生的一个组成部分,是客观存在的。同时,挫折具有两面性,既有消极的一面,也有积极的一面。每个人都会经历挫折,在挫折面前建立积极进取的态度和信心,变阻力为动力,那么挫折很可能成为一种难得的机遇。通过总结经验教训,寻找自身的不足,可以更好地促进个人发展,使自己的意志变得坚强,并加速走向成熟。

此外,一些不合理的观念也会导致个体出现强烈的挫折感,如认为挫折不应该发生在自己身上、以偏概全地看待自己和他人、无限夸大挫折的后果等。只有改变这些不合理的观念,才能客观地评价挫折带来的后果,从挫折中获得成长。

二 对挫折进行正确归因

个体遭遇挫折后,要冷静、客观地分析自己的目标、方法、动力和阻力,正确地应对挫折做出符合实际

的归因。对挫折进行正确归因可以帮助个体了解自己究竟是在什么地方失败了,哪些因素是可以改变的,哪些因素是无法改变的,哪些方面是需要自己接受和面对的,从而有效地战胜挫折。

有一些造成挫折的因素是可以通过努力改变的,如提高自身认知水平,避免因主观认知错误而放大暂时的困难和逆境。大学生可以通过调整自身观念,对自己有更准确客观的认识,以此调整自己的期望值,制订适度可行的目标,并分阶段、分步骤地采取合理有效的行动去达成,从而增强自信,取得成功。

还有一些造成挫折的因素是无法改变的,如身高、家庭条件、社会现象等。面对这些无法改变的挫折因素,大学生要学会接受,并从其他方面提升自己的能力,进而创造属于自己的成功。

三 确定合适的个人抱负水平

大学生都有对未来工作和感情生活的美好向往,都有其个人抱负,但个人抱负水平的高低及其确定的标准是否合适是一个关键。抱负水平过低,个体的身心潜能处于被埋没的状态,就会产生由空虚、苦闷、不满感所造成的挫折感;抱负水平过高,个体不具备实现的能力和条件,就可能因为不能达成自己希望的目标而产生严重的挫折感,打击自己的自信心和自尊心。因此,确定合适的个人抱负水平是避免挫折、获得自信、使自己得以顺利发展的一个重要条件。

此外,大学生还需要对自己、对生活合理定位,确定个人抱负时需要全面评估自己拥有的资源,如能力、智力、体力、时间、经验、兴趣、经济条件等,以此确定好近期目标与远期目标,制订适宜且能实现的计划,并逐一实现,从而不断增强个人的成就感和自信心。

四 学习运用心理防御方式,减轻心理压力

挫折会使个体受到威胁和伤害,并引起焦虑、自卑、痛苦等不良情绪,使其心理平衡遭到破坏。此时,学习运用心理防御方式可以使个人摆脱痛苦、减轻不安、恢复情绪稳定、达到心理平衡的状态。然而,各种心理防御方式并不能绝对改变现实,真正解决问题。因此,大学生在运用心理防御方式使自己的心理恢复平衡后还必须进一步地分析原因,以真正走出挫折。



五 适时宣泄不良情绪

宣泄是指利用语言或行为,在较短的时间内将可能危害健康的、过度的情绪发泄出来,使自己的精神得到有益的调整,以达到防病、健身的目的。挫折给个体带来较大的身心压力,通过宣泄进行心理释放是一种有效的手段。

宣泄包括语言宣泄和行为宣泄,其中,语言宣泄包括找人倾诉、唱歌、呼喊等,行为宣泄包括跑步、快走、拳击、书写、哭泣等。不管是什么样的宣泄方式,都要注意合理应用,不能对自己和他人造成伤害。

六 主动寻求帮助

良好的人际关系可以满足个体的归属需要、情感需要、社会认可需要等,保证个体在遭遇挫折后,积极主动地寻求他人的支持和帮助,从外界获得信息、方法和策略。因此,构建良好的人际关系是增强大学生挫折承受力的有效手段。

如果个体在遭遇挫折后无法走出挫折带来的阴影,也不能获得朋友、家人的帮助,可以尝试进行心理咨询,在专业人员的指导下调适情绪和状态。

榜样故事

谌利军：从挫折中汲取前行的力量

2021年7月25日晚,在东京奥运会男子举重67公斤级比赛中,中国选手谌利军以抓举145公斤、挺举187公斤、总成绩332公斤夺冠,打破挺举和总成绩奥运纪录的同时,也为中国体育代表团摘得此届奥运会的第六金。这是一个属于谌利军的冠军之夜,然而他一路走来并非都是坦途。

2013年,谌利军先后获得中华人民共和国第十二届运动会举重项目和世界举重锦标赛男子62公斤级冠军。2015年,谌利军获得世界举重锦标赛男子62公斤级冠军并打破挺举和总成绩两项世界纪录,一时风光无限。

2016年,谌利军代表中国举重队出战里约奥运会。在很多人看来,谌利军对这块金牌志在必得。然而,里约奥运会开幕后的第二个比赛日,在赛前热身环节,谌利军双腿抽筋,双腿“硬得像石头”。经过简单按摩治疗,谌利军上场尝试抓举143公斤。在连续两把抓举失败后,谌利军退出了男子举重62公斤级金牌争夺战。“一抓杠铃,我的腿就又硬起来,真是没办法。”谌利军赛后无奈说道。这是一个出乎意料的结果。

从里约赛场遗憾告退后,谌利军度过了一段懊恼和悔恨的日子。教练告诉他,在哪儿跌倒就在哪儿爬起来。但是相比单纯地夺金,把本该属于自己的荣耀夺回来显然更难。

在一次次的训练和比赛中,谌利军逐渐重建信心。从世界大学生举重锦标赛的重新回归,到全国锦标赛的夺冠,再到全运会的夺冠,谌利军慢慢找回了决战奥运的信心。“东京奥运夺冠才算扬眉吐气。”