

积极心理学视角下新时代大学生挫折教育的研究

王铮

河南建筑职业技术学院

DOI:10.32629/mef.v9i3.19513

[摘要] 在高等教育阶段,大学生群体正处于心理发展趋于成熟但尚未完全稳定的关键时期,面临学业竞争、人际适应、职业规划等多重压力情境,挫折体验的发生具有普遍性与高频性。将积极心理学理论体系融入大学生挫折教育实践,既是破解当前高校挫折教育中存在的实效性不足、针对性不强等现实困境的必然选择,也是顺应新时代大学生心理健康发展需求、提升其心理“获得感”与主观幸福感的重要途径。

[关键词] 积极心理学; 大学生; 挫折教育; 心理健康

中图分类号: G4 文献标识码: A

A Study on the Education of Coping with Setbacks for College Students in the New Era from the Perspective of Positive Psychology

Zheng Wang

HENAN TECHNICAL COLLEGE OF CONSTRUCTION

[Abstract] During the higher education stage, university students are in a critical period of psychological development that is becoming more mature but not yet fully stable. They face numerous stress situations such as academic competition, interpersonal adaptation, and career planning. The occurrence of setbacks is both widespread and frequent. Integrating the theoretical framework of positive psychology into the practice of teaching students about setbacks is not only a necessary choice to address the current shortcomings in the effectiveness and pertinence of university-level setbacks education, but also an important path to meet the needs for the healthy psychological development of contemporary university students and enhance their sense of “acquisition” and subjective well-being.

[Key words] Positive psychology; university students; resilience education; mental health

在高等教育阶段,大学生群体处于心理发展的关键过渡期,其心理结构虽逐步趋向成熟,但尚未形成稳定的心理调节机制,在学业竞争、人际互动调适、职业生涯规划等多重压力源的作用下,挫折体验呈现出普遍性与高频性特征,传统挫折教育模式中“问题修复导向”的局限性日益凸显,难以满足新时代大学生心理健康发展的需求。将积极心理学理论体系系统性融入大学生挫折教育实践,并非简单的理论叠加,而是基于理论内核对挫折教育理念与方法体系的深度重构。

1 新时代大学生在心理挫折中所面临的困境

1.1 学业挫折

从大学生群体的心理发展特征与现实困境来看,高等教育阶段作为个体心理从“半成熟”向“成熟”过渡的关键期,大学生的心理结构虽已具备一定稳定性,但心理调节机制尚未完全健全,易在多重压力源作用下产生挫折体验。在学业领域,大学生面临学习方式适配难题(如从被动接受式学习向主动探究式

学习转型的不适)、专业认同缺失、学习目标模糊及职业生涯规划迷茫等问题^[1],叠加课业任务、考试考核、学术论文撰写等带来的高强度学业压力,部分学生因无法适应此学习节奏,出现学习负担过重、学习动机衰减等现象,进而导致学业成绩下滑甚至课程挂科;在综合素质发展层面,高校对大学生参与科研项目、社会实践、志愿服务等课外活动的要求日益提升,部分学生因时间管理能力不足或综合能力欠缺,难以实现学业与课外活动的平衡,进一步加剧学业挫折感。若此类消极情绪与心理压力长期无法得到有效疏导,将引发厌学心理、焦虑情绪、“摆烂”式应对行为乃至抑郁症状等一系列心理问题,对大学生的身心健康造成持续性负面影响。

1.2 社交焦虑带来的挫折

从社交困境的表现形态与形成机制来看,在虚拟社交场域中,大学生通过图像呈现、状态发布、成就展示等数字化自我呈现行为,构建符合社交期待的“理想自我形象”,其核心动机在

于获取他人关注与社会认同,本质上是个体在数字时代寻求归属感与价值感的外在表现^[2]。然而,这种自我呈现过程往往伴随着高强度的自我形象监控与他人评价焦虑,大学生持续处于“形象是否符合期待”“评价是否负面”“行为是否引发嘲笑”的认知张力中,导致心理资源过度消耗,进而产生持续性的紧张感、焦虑情绪与身心疲惫状态。更值得关注的是,部分学生为追求“完美社交形象”,投入大量时间与精力进行形象修饰(如照片修图、文案打磨等),形成“形象建构—评价焦虑—再建构”的恶性循环,这种对外部评价的过度依赖不仅会扭曲其自我认知体系,导致自我价值感与他人评价深度绑定,还会引发社交焦虑症状,削弱其自尊水平。

1.3 自我认知偏差带来的挫折

从信息过载引发的认知挫折维度分析,数字化时代的信息传播具有“海量性、碎片化、即时性”特征,大学生作为信息接收的核心群体,虽享有便捷的信息获取渠道,但受限于信息筛选与甄别能力的不足,易陷入“信息过载—认知混乱”的困境。一方面,海量信息中夹杂的虚假内容、片面观点及价值导向偏差的信息,容易对大学生的认知体系产生误导,导致其形成认知偏差,甚至引发价值观混乱;另一方面,部分大学生将网络反馈(如社交平台点赞量、评论评价、网络投票结果等)作为自我价值评判的核心标准,过度依赖外部数字化评价体系,忽视对自身内在价值与真实能力的理性认知,形成“数字自我”与“真实自我”的认知割裂。当现实生活中的表现(如学业成绩、实践能力、社交表现)与通过网络反馈构建的“理想自我”产生显著落差时,过高的自我期待便会转化为强烈的认知挫折,触发自我怀疑、自我否定等负面心理体验,进而削弱其自我认同感与心理安全感。

2 积极心理学对新时代大学生挫折教育的启示

2.1 以积极的态度与观点面对挫折

在新时代信息传播技术迭代与社会竞争格局变革的双重语境下,高等教育阶段大学生群体所面临的心理挑战呈现出显著的复杂性特征,其心理挫折的生成逻辑表现为“信息环境诱导—现实压力叠加”的复合形态。这一客观现实不仅揭示了传统挫折教育模式在应对复杂心理困境时的局限性,更为积极心理学融入大学生心理健康教育领域提供了关键的实践切入点,也印证了不同主体在挫折认知与应对上的差异性本质——一个体因自身认知能力、成长背景等因素,对挫折情境与感受的解读存在显著分歧,进而影响应对行为选择。

从积极心理学理论视角出发,大学生应主动吸纳积极心理理念,以理性乐观的认知框架重构对挫折的认知评价,明确挫折作为个体成长过程中的客观存在具有不可回避性与发展性双重属性。通过主动赋予挫折事件积极的发展意义,完成对挫折认知的重构与优化,这一认知转化过程是大学生构建科学挫折应对机制的核心前提,不仅能够助力其前瞻性地采取预防性策略规避潜在挫折风险,更能提升其在挫折情境中的主动应对能力与问题解决效能。正如相关研究指出:“要想不经过艰难曲折,不付出极大努力,总是一帆风顺,容易得到成功,这种想法只能是

幻想”^[3],这一论断进一步佐证了挫折存在的必然性与应对挫折的必要性。

2.2 以过硬的心理素质预防挫折

积极心理学作为心理学研究的重要分支,其核心研究范畴涵盖智慧、勇气、热情、感激、公正、节制、超越等在内的24种核心人格特质。这24种积极人格特质并非孤立存在,而是构成了个体积极心理品质的核心维度,为解析个体心理韧性的形成机制与挫折应对能力的培育路径提供了重要理论框架。从学术研究范式出发,通过对这24种积极人格特质进行系统性分类梳理,构建科学严谨的积极心理力量行为分类评价体系,并依托实证研究方法探究不同积极人格特质与大学生挫折感知、挫折耐受度及挫折预防效果之间的内在关联,不仅能够丰富积极心理学在青年群体心理发展研究领域的理论成果,更能为高校开展针对性的挫折预防教育提供可操作的实践指引。在大学生群体心理发展关键期,引导其认知并培育自身积极心理品质,可通过强化心理韧性、优化认知评估模式、提升情绪调节能力等路径,从源头上降低挫折事件的发生概率及消极影响,为大学生的身心健康发展与社会适应能力提升筑牢心理基础。

在大学生挫折教育的实践维度中,个体积极心理品质的塑造与发展可通过多元路径实现,其中,主动增进积极情绪体验与参与实践性训练是核心路径。这两条路径的协同推进,能够有效强化大学生对挫折教育的认同感与归属感,为挫折应对能力的提升奠定心理基础。在日常心理调适层面,情境模拟训练可作为大学生修正消极认知与不良挫折应对模式的重要手段,通过具象化的挫折情境复刻,助力个体精准识别自身消极思维倾向,进而完成应对模式的优化与重构。与此同时,在挫折实践活动开展过程中,个体可充分依托自身挫折应对经验及他人典型挫折应对案例的借鉴价值,深度挖掘自身心理潜能与积极心理资源。这一过程不仅能够推动个体自尊水平与自信心的提升,更能促进其挫折应对所需积极心理特质的系统性培育,为其高效应对各类挫折事件提供稳定的心理支撑。

2.3 以正确的归因应对挫折

归因是社会认知领域的核心概念,其核心内涵在于个体基于已获取的各类信息线索,对自身或他人行为背后潜藏的因果关联进行系统性解释与逻辑性推断的认知加工过程^[4]。塞利格曼(Seligman)基于归因风格理论,将个体的归因特质划分为乐观型解释风格与悲观型解释风格两大核心类型,该分类框架为解析个体面对挫折时的心理反应差异提供了重要理论支撑。具体而言,具备乐观型归因风格的个体,在遭遇困境与挫折情境时,倾向于将挫折产生的因果动因归结为外部情境因素,同时对挫折的持续性持有暂时性认知,即认为挫折状态并非恒定不变,且始终保持对自身克服困境、应对挫折能力的积极信念,这种归因倾向能够有效缓冲挫折对个体心理状态的消极冲击。与之相对,具有悲观型归因风格的个体,在面临失败与挫折时,往往会形成内归因倾向,即将挫折的发生归咎于自身内在因素,并将挫折结果归因于自身能力的缺失,进而产生“自身无法胜任相关任务”

的认知偏差。这种消极归因倾向不仅会对个体当前任务的后续推进产生负面影响,还可能引发泛化效应,即对其他任务的执行效能产生负面预判,长期处于该种归因模式下,个体易形成抑郁、自卑等负性心理状态,甚至诱发持续性的心理适应障碍。

3 积极心理学视角下新时代大学生挫折教育的培育路径

3.1 提升大学生积极的态度,为认知挫折埋下伏笔

作为挫折教育的核心受众群体,大学生应在教育者的系统性指导与赋能支持下,深入研习积极心理学的核心理论内核与知识体系,精准掌握其对应的实践方法与干预技巧,深刻认知并践行积极心理学在挫折应对情境中的调适价值。在此过程中,大学生需以积极心理学理念为指引,充分激活自身内在发展潜能,构建正向的挫折认知框架与适应性心理状态,为高效应对成长过程中的各类挫折事件奠定认知与心理基础。习近平总书记指出:“青年的人生之路很长,前进途中,有平川也有高山,有缓流也有险滩,有丽日也有风雨,有喜悦也有哀伤。心中有阳光,脚下有力量,为了理想能坚持、不懈怠,才能创造无愧于时代的人生”^[5],这一论述为大学生树立正确的挫折观与成长观提供了根本遵循。同时,大学生需明确,个体心理挫折的生成根源并非挫折事件本身,而是对挫折事件的非理性认知偏差。基于此,大学生应依托所学积极心理学知识,充分调动自身积极心理资源,以理性认知理念与正向思维模式调控挫折应对过程中的心理状态,激活积极情绪体验,推动积极人格品质的培育与发展,进而构建成熟的心理防御机制与适应性挫折应对策略,实现对各类挫折事件的科学应对与有效调适。

3.2 健全大学生积极的心理素质,为挫折教育夯实基础

大学生主动参与高校组织的各类实践活动,是培育自身积极人格特质、构建稳定抗挫折心理品质的重要路径。从积极心理培育与挫折教育融合的理论视角来看,系统性的实践参与能够为大学生积极品质的塑造提供具象化载体,助力其实现人格特质的正向发展与心理韧性的提升。总书记在《之江新语》中指出:“好钢要用在刀刃上,千里马要在大风大浪中经受考验,天将降大任于斯人也,必先以磨难历练他,这样才能增益其所不能”,这一论述为高校开展挫折教育及大学生践行实践育人理念

提供了重要指引。在以抗挫折能力培育为核心目标的实践活动体系中,挫折情境模拟训练与心理素质拓展活动是两类关键载体。此类活动通过场景复刻与沉浸式体验的形式,突破传统理论教育的局限,引导大学生在兼具趣味性与实践性的活动场景中,逐步构建自尊、自信、自强、自爱的核心心理信念体系;同时,能够有效激活大学生面对困境与挫折时的主观能动性与创新思维,推动其积极、乐观、自信等积极人格特质的系统性培育,进而提升个体应对挫折的认知适配能力与行为调控能力,最终实现抗挫折心理品质的内化生成,为其应对成长过程中的各类挑战奠定坚实的心理基础。

4 结语

面向新时代,大学生心理挫折教育是一项兼具系统性与长期性的育人工作。高等院校及教育工作者应当充分发挥新媒体的独特价值,持续将积极心理学的核心思想融入大学生心理挫折教育全过程,助力大学生培育乐观进取的良好品格,进而为高校全方位履行育人职责筑牢根基。

[课题]

项目来源:河南建筑职业技术学院2025年度校级科研项目;
项目名称:积极心理学视角下新时代大学生挫折教育的研究;项目编号:JYJKY2516。

[参考文献]

- [1]余双好.心理咨询与心理健康教育[M].北京:中国人民大学出版社,2007:338.
- [2]任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006:38.
- [3]毛泽东《关于正确处理人民内部矛盾的问题》,《毛泽东文集》第7人民出版社,1999:220.
- [4]习近平.在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话[N].新华社,2016-04-30.
- [5]习近平.在网络安全和信息化工作座谈会上的讲话[N].人民日报,2016-04-26.

作者简介:

王铮(1983—),男,汉族,河南郑州人,研究生,讲师,研究方向:教育人文,计算机应用。