**第9课 百折不摧　从容自若——大学生挫折应对与压力管理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 百折不摧　从容自若——大学生挫折应对与压力管理 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解挫折概述。  2．通过学习与练习掌握大学生挫折调适方法与技术。  **思政育人目标：**   1. 培养学生辩证统一地看待问题，学会理性地对待挫折和积极地化解挫折。 2. 培养学生责任意识，用适当的抱负水平调整心态，发扬民族和时代精神，为伟大的中国梦而奋斗。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**挫折概述  **教学难点：**大学生挫折调适方法与技术 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示人生不如意事十之八九：挫折概述  **一、什么是挫折**  所谓挫折就是人们通常所说的“碰钉子”，是指个体的动机行为受到阻碍而产生的紧张状态与情绪反应。个体在实现目标的过程中，动机行为会有不同的结果，①无须特别努力即可达到目标，需要很容易被满足；②遇到了干扰和障碍，但是经过努力或者采取某种方法仍可达到目标；③遇到干扰和障碍，不能达到目标，需要不能被满足，而产生种种不安、焦虑情绪。在心理学上，把个人遇到的第三种情况称之为挫折。它是一种消极的心理状态。  大学生怀着许多美好的幻想，希望能将幻想变为现实。自迈进大学校门之日起，便真正开始尝试从对父母和家庭的依赖中摆脱出来而独立生活。新的环境、新的起点、新的需要迫使他们需要靠自己去独立思考和独立解决问题，由此也就会越来越多遇到人生发展过程中比较大的课题和由此可能带来的比较大的挫折，特别是越来越多要靠自己独立地去对挫折、承受挫折和化解挫折。  **二、挫折产生的原因**  大学生处于人生发展的关键时期，一方面，他们精力充沛，思想活跃，自我意识强，发展欲望强烈，需求广泛而执着，个人的理想抱负水平普遍较高；另一方面，他们人格发展尚不够成熟，社会阅历浅，挫折经验不足，加上大学是一个竞争激烈的环境。因此，大学生遇到挫折是必然的，也是普遍的，甚至遭遇挫折的频度相对还会更高一些。  挫折产生的原因是多方面的和复杂的，挫折的形成与自然环境、社会环境、自身条件以及个人的动机冲突等多种因素有关，大致可以分为客观因素，个人因素和动机冲突三大类。  **（一）客观因素**  构成挫折的客观因素是指个人自身因素以外的自然因素和社会因素给人带来的限制与阻碍，使人的需要和目标不能满足和实现而产生挫折。  自然因素是指个人不能预料和控制的天灾人祸、时空限制、意外事件等，如地震、洪水、交通事故、疾病、死亡等。自然因素造成的挫折每个人随时都可能遇到，其后果可能很严重，对人的影响很大，如亲人去世、因交通事故致残等；也可能不严重，对人只产生暂时的影响，如有些大学生刚入学时对当地气候的不适应，不习惯集体住宿等。  社会因素是指个人在社会生活中受到的各种人为因素的限制与阻碍，包括政治制度、经济条件、人际关系、宗教信仰、传统观念、风俗习惯、战争动乱等方面。任何人都生活在一定的社会历史条件下，社会生活及其变化对人的影响和限制是无处不在的，因此人们因社会因素而产生的挫折是普遍存在的。当前，随着科学技术的飞速发展，社会生活节奏的不断加快，生存竞争日益加剧，使人们的紧张感和心理压力大大增加，挫折感不断增强。进入大学以后，大学生面临着一个全新的环境，他们不仅受到自然环境的影响，更多的是受到大学社会环境的影响，如他们要面对繁重的学业、考试的压力和人际关系的冲突等。  **（二）个人因素**  构成挫折的个人因素是指由于个人在生理、心理以及知识、能力等方面的阻碍和限制，使人的需要和目标不能满足和实现而产生挫折，包括自身生理条件、心理水平。如个人身高、体形、容貌、知识结构、健康状况、表达能力、自我期望、经济条件等都可能是挫折源。有些大学生自视较高，有强烈的自尊心，争强好胜和追求完美的心理较强，所以大学生的挫折很多都来自个人自身因素。  在构成挫折的个人因素中，大学生的自身条件和能力与自我期望之间的矛盾是造成挫折的重要因素。许多大学生往往过于自信，过高地估计自己的能力，对自我发展的预期和要求不是从客观实际情况出发，而是从主观愿望出发，常常对自己提出不切实际的要求，制订过高的甚至是无法达到的目标和计划。一旦这些目标和计划因为能力不及无法实现，而自己又不能清醒地认识到这一点，就会产生强烈的挫折感。  **（三）动机冲突**  动机冲突也是造成挫折的主要原因，在每个人的生活中经常出现。在现实生活中，人们的需要是多种多样的，常常会因多种需要而产生多个动机，并指向多个目标。当这些并存的动机相互排斥，或者由于种种条件的限制不可能全部实现而必须有所选择时，就形成了动机冲突。动机冲突常常会造成动机部分或全部不能得到满足，同时也就使动机所指向的目标受到阻碍，产生挫折感。其表现形式主要有双趋式冲突、双避式冲突、趋避式冲突和双重趋避式冲突。  1. 双趋式冲突  双趋式冲突是指人们在有目的的活动中，同时有两个并存的具有同样吸引力的目标，而这两个目标因条件所限又无法同时实现，从而产生的难以取舍的冲突情境。“鱼和熊掌不可兼得。”如有些大学生在谈恋爱期间同时对两个异性有好感，但只能选择其中的一个而放弃另一个；有些大学生想做好社会工作，又不想影响学习等。  2. 双避式冲突  双避式冲突是指人们同时遇到两个具有相同威胁性的目标，两者都想躲避，但因条件所限而必须选择其一，从而产生左右为难的冲突情境。如“前有悬崖，后有追兵”。  3. 趋避式冲突  趋避式冲突是指人们在面对同一目标时产生的互相矛盾的心态，即这一目标既具有吸引力，能够满足某些需要，同时又具有排斥力，构成某些威胁。如有些大学生想参加演讲比赛，但又怕失败有损自尊心；考试时，有些大学生因平时没有认真学习和复习，害怕考试不及格，于是就产生了作弊的想法，但又怕被监考老师发现受到校纪处分。  4. 双重趋避式冲突  双重趋避式冲突是指人们同时遇到两个或两个以上的目标，而每一个目标又同时存在趋避式冲突。这种类型是双趋式、双避式冲突的混合类型。如一个学历、能力有限的人，想找份既轻松、又收入高的工作，但事实上，遇到的却是要么收入高但很辛苦，要么轻松但收入低的工作。  **三、挫折的性质及其转化**  从挫折产生的基础和过程看，挫折是不可避免的和随时随地都可能发生的，所以，挫折具有必然性和普遍性。同时挫折还具有两面性：一方面，挫折具有消极性，使人失望、痛苦、沮丧，或引起人粗暴的消极对抗行为，甚至导致其产生攻击侵犯行为或失去对生活的追求，给自己和他人造成严重损失；另一方面，挫折又具有积极性，给人以教益，使人认识错误，接受教训，磨炼意志。挫折使人更加成熟、坚强，在逆境中奋起，从而获得进一步的发展。  挫折的消极性和积极性都是相对的，也是可以转化的。挫折的转化是指当人们遇到挫折时，以积极的态度面对挫折，将挫折变为动力，以顽强的毅力继续奋斗，或重新调整目标，从而使需要或动机获得新的满足的心理过程和实践过程，即减少挫折的消极因素，积极寻找挫折积极的一面，促使挫折产生的消极因素向积极方面转化。  **四、大学生常见的挫折与反应**  **（一）大学生常见的挫折**  不同年龄段和不同类型的人群面对的挫折具有不同的特点。大学生遇到的挫折与大学生活环境和大学生自身特点密切相关，具有鲜明的特点。  1. 自我认识、自我定位、性心理、恋爱等方面的挫折  大学生正处于人生发展阶段中的青年中后期，这一时期是大学生自我意识形成的关键时期，也是性生理发育日趋成熟的时期。所以大学生遇到的挫折常常与自我认识、自我定位、性心理、恋爱等方面有关。  2. 人际交往、个人发展方面的挫折  人际交往对大学生而言是仅次于学业发展的一项重要的社会需要。大学生都希望能获得良好的人际关系，从而维系个人发展与社会需要之间的纽带。大学是一个集体生活环境，同时也是一个学习压力大和竞争激烈的环境。很多大学生都是第一次离开父母和家庭开始独立生活，由于受性格或者成长经验的影响，交往技巧方面的欠缺，在人际交往中，往往难以达到理想效果。他们之中有些人要么难以抛开自尊、自傲和矜持的面具，要么以错误的方式伸出橄榄枝，反而引起别人的误解。所以，大学生在人际交往中经常会遇到挫折。  另一方面，大学生这一群体具有强烈高层次的自我价值实现的需要，也有明确的发展目标，如考研，留校，或毕业谋求得到一份有发展前途、能发挥专业特长、能实现自身价值并且待遇好的职业等，但在现实生活中，却难以事事如愿。尤其是近几年来，高校对分配制度进行了一系列的改革，双向选择、人才市场和自谋职业等成为大学生的主要就业渠道，这给大学生就业增加了一些新的选择机会，但是也增加了竞争的压力和失败的风险。有的大学生在毕业时进行双向选择应聘就业中屡次受挫，体验到强烈的挫折感。毕业发展去向问题成为在校大学生特别是高年级大学生经常考虑的“心事”和常常遇到的实际的或想象的挫折情景。  3. 生活习惯、专业学习、人际关系、经济来源等方面的挫折  大学是一个不同于中学的新的成长环境，大学生特别是低年级学生，将面临大量的适应问题，在生活习惯、专业学习、人际关系、经济来源等方面经常会遇到各式各样的挫折。  4. 求职、择业、就业方面的挫折  大学是为未来职业生涯打基础的阶段，大学生（特别是高年级的学生）越来越关注就业问题，逐年加大的就业压力，给大学生带来的隐性压力不言而喻。对即将毕业的大学生来说，在求职择业过程中也常常会遇到这样或那样的挫折。根据调查显示，无论是就业岗位、地点、薪酬福利等，大学生的期望一般都会高于社会提供的范围。所以，在整个就业过程中，大学生多数会感到失望、焦虑。  **（二）大学生对挫折反应的特点**  人们在日常的学习生活中，由于主客观条件不同，因此挫折反应也各不相同。需要强调的是，人们在遭遇挫折时的心理与行为反应，有积极的也有消极的，是人们在生活经验中习得的结果，无所谓对错。一般来讲，人们对挫折的反应主要表现在情绪性反应，理智性反应和个性的变化三个方面。  1. 情绪性反应  情绪性反应是指人们在受到挫折时伴随着强烈的紧张、愤怒、焦虑等情绪所做出的反应，可能表现为强烈的内心体验，也可能表现为特定的表情或行为反应。情绪性反应多为消极性反应，主要表现为焦虑、冷漠、退行、幻想、逃避、固执、攻击、自杀等。  （1）焦虑。焦虑是一种模糊的、紧张不安的综合性负面情绪，常常伴随焦急、忧虑、恐惧等感受，甚至可能会出现发冷汗、恶心、心悸、手颤、失眠等神经生理反应。当人们面临心理冲突、情境压力或遇到挫折，或者预感到某种不祥的事情或不良的后果将要发生，或者感到需要付出努力的情境将要来临而又感到没有把握预防和解决时，一般都会产生焦虑情绪。挫折是引起焦虑的重要方面，人们遇到挫折时一般都会表现出某种程度的焦虑情绪。适度的焦虑对于提高工作效率、发挥潜能有一定积极的作用。过度焦虑是有害的，严重时会导致心理疾病。学习上的过度焦虑则会抑制思维，分散注意力，影响正常的学习活动和学习效率。对大学生而言，人际关系和学习上的挫折是引起焦虑的主要原因。  （2）冷漠。冷漠是指当个人遇到挫折时表现出的一种无动于衷和漠不关心的态度。这是一种复杂的挫折反应。表面上看，冷漠似乎是逆来顺受，毫无情绪反应，而事实上并不是当事人没有反应，而是当事人对挫折更加痛苦的内心体验被压抑或以间接的形式表现了出来。一般情况下，对挫折的冷漠反应是由于一个人长期遭受挫折或感到没有任何希望摆脱或消除困境时而产生的。  （3）退行。退行，也叫退化感情、倒退，是指当人们受到挫折时所表现出的与自己年龄和身份不相称的幼稚行为。通常，不同年龄阶段的人，各有其不同的情绪和行为模式。随着年龄的增长，在社会生活方方面面的影响下，人们在情绪和行为方面会日益成熟起来，并逐渐学会控制自己，在适当的场合和适当的时候，做出与自己年龄相符的情绪反应和行为表现。当人们遇到挫折后，一些人在一定程度上会失去对自己的控制，以低于自己年龄的简单、幼稚的方式应对挫折，以求得别人（有时是自己）的同情和关注。而当事人自己常常不能清醒地意识到这种情况。有时，我们会看到某老妇人在钱被偷后，在大街上捶胸顿足，号啕大哭；平时举止文雅的成人，面临挫折情境时，有时会表现出粗鲁的行为，可能咒骂或大声叫嚷或挥拳相斗；歇斯底里发作的患者，也有退化行为，如满地打滚，甚至故意尿湿衣服等。  （4）幻想。幻想是指个人在遇到挫折时企图以自己想象的虚幻情境来应对挫折。任何人都有幻想，大学生又处在爱幻想的年龄段，所以大学生的幻想特别多。通过幻想，人们可以暂时脱离现实，在想象的情境中满足一些自己的需要和欲望，产生一种愉快和满足的感觉。应该说，当人们遇到挫折时，暂时的幻想，可以使人在一定程度上缓解挫折情绪，偶尔为之，也是正常的。但如果用幻想来应对现实中的挫折，特别是长期处于幻想状态，可能会养成在幻想中实现生活中实现不了的目标的习惯，就会使人降低对现实生活的适应能力，从而严重脱离现实生活，甚至可能导致精神疾病的发生。  一个大学生在学习过程中遇到困难，考试失败，他有可能想象自己完成了学业，幻想自己在事业上获得了巨大成功、幻想自己处于很高的地位，幻想自己得到了意中人的青睐。现实中的挫折越是使他感到痛苦，幻想中的成功则越是使他得到愉快和满足，他就越有可能逃避现实而遁向幻想。  （5）逃避。逃避是指个人在遇到挫折或感到可能面临挫折时，不能面对现实、正视挫折，而是以消极的态度躲避挫折和现实的一种挫折反应方式。如有些大学生谈恋爱失败后就不敢再谈恋爱；有些大学生当众演讲失败，受到别人嘲笑后再也不参加集体活动等。逃避虽然可以使人们降低因挫折而产生的紧张感，或者避免再次受到挫折的伤害，但当事人面对的现实问题并没有解决，而有些问题又是不能回避的。所以，逃避常常使人害怕困难，不求进取，长期下去将大大降低人们的适应能力和自信力，甚至可能会导致适应不良。人们逃避挫折的方式各种各样，幻想也可以看作是一种典型的逃避方式。  （6）固执。固执是指个人在受到挫折后，采取刻板的方式盲目地反复进行某种单调、机械的无效动作，尽管知道这些动作对目标的达成、需要的满足并无帮助。通常，固执是在一个人反复遭受挫折而又一时无法克服或回避的情况下产生的。过多、过严的惩罚和指责，或者当人处于惊慌失措的状态时也容易产生固执行为。固执行为的特点是呆板无弹性，具有很大的强制性，是在人们遇到挫折后感到无能为力和不知所措时产生的反应方式。所以，这种挫折反应方式并不是不可改变的，当人们一旦获得了更适当的反应方式，就会用其取代固执行为。  （7）攻击。攻击是指当一个人遇到挫折时，为了将愤怒的情绪发泄出去，或者对构成挫折的对象进行报复而产生的攻击性行为。攻击性行为的对象可能是构成挫折的人或物，也可能是其他替代物，还有可能是受挫者自身。攻击性行为的表现形式多种多样，一般分直接攻击和转向攻击两种。直接攻击是指受挫者将愤怒的情绪直接指向构成挫折的人或物，通过动作、表情、言语、文字等形式表现出来。转向攻击是指受挫者感到引起挫折的真正对象不能直接攻击或不便攻击，或者挫折的来源无法确定时，将愤怒的情绪发泄到其他人或物上的一种变相的攻击方式。如有些大学生在比赛时没有获得期望中的名次，便乱砸乱摔东西等。  （8）自杀。自杀是个人遭受挫折后的一种极端反应方式，也可以看作是受挫后针对自身的一种典型的特殊的攻击行为。当一个人受到突然而沉重的挫折打击，或者长期受到挫折的困扰和折磨，感到万念俱灰不能自拔时，可能会产生自暴自弃、轻生厌世的想法，此时若得不到外力的帮助，就可能采取上吊、跳楼、投河、服毒等方式自杀。通常，自杀行为是在挫折的打击大大超出受挫者对挫折的承受能力的情况下发生的，特别是当受挫者将受挫的原因归结为自己，并对自己丧失信心，将自己作为迁怒的对象时更可能导致自杀行为。  大学生是同龄人中的佼佼者，成长过程一般都比较顺利，很少遇到大的挫折，他们对挫折的承受能力普遍较低。同时，大学生一般都自视较高、自尊心强，所以，他们在受到挫折和打击时，有时是很小的挫折，也可能诱发其自杀行为。如某高校的一名学习成绩十分优秀的女生，得知自己有一门课考试不及格时就跳楼自杀；还有些大学生沉浸在失恋的痛苦中不能自拔而自杀等行为。  2. 理智性反应  理智性反应是指人们在受到挫折后，采取积极进取的态度，在理智的控制下所做出的反应。通常，人们在遭受挫折后都会出现紧张状态，都会在某种程度上做出某种情绪性反应。其中，有些人始终被情绪所控制不能摆脱，而有些人则能够及时调整，保持冷静，面对现实，审时度势，采取积极的态度和方式对待挫折。所以，理智性反应是对挫折的积极反应方式。  3. 个性的变化  通常情况下，挫折对人的影响都是暂时的，随着具体挫折情境和条件的改变，随着时间的推移或受挫者认识上的变化，受挫者在受到挫折后所感受到的紧张状态会逐渐消失。但人们在受到挫折后，除了上述直接表现出的挫折反应外，还会出现间接的反应。这些反应会对受挫者产生久远的影响，甚至会影响到个性的形成与发展。  挫折对个性的影响，一般是在人们连续经历挫折，或者遭受特别重大挫折的情况下才产生的。由于导致挫折的情境和条件相对稳定并长期持续，由此产生的紧张状态和挫折反应就会反复出现，久而久之这些反应方式就会逐渐固定下来，使受挫者形成了习惯和一些突出的个性特点。例如，有些大学生在儿童时期长期受到父母过分严厉的管教甚至责难、打骂，就易形成畏缩拘谨、胆小怕事、逆来顺受或者倔强执拗、偏执敌对等不良的个性特点；有些大学生与同伴不能友好相处，长期处于紧张的人际关系状态之中，就易形成多疑、多虑、孤僻、狭隘、情绪不稳定等个性特点。但是挫折对人的个性形成与发展也可能产生积极的影响，如经历了重大挫折后，或长期身处逆境之中，使人养成了坚强、刚毅和不屈不挠的个性特点。  总之，挫折对个性的影响在很大程度上取决于人们对挫折的适应情况，对挫折的消极反应如果得不到及时纠正，并在心理和行为上固定下来，就会形成对挫折的适应不良，就会对受挫者的个性形成与发展带来不利的影响。  **【学生】**思考、讨论。 | **展示人生不如意事十之八九：挫折概述，激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述挫折产生的原因。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示柳暗花明又一村：大学生挫折调适方法与技术  **一、社会、学校要努力帮助大学生战胜挫折**  对于受高等教育的大学生而言，社会、学校对他们的健康成长具有不可推脱、无可非议的责任，应该充分认识到大学生是一个特殊的社会群体。他们虽然身体已经发育成熟，但心理尚未成熟；他们是正在高校中接受高级专门知识教育的青年，受教育是他们的中心内容；由于他们刚刚步入社会缺乏正反两方面的社会经验的体验，更缺乏面对挫折、战胜挫折的勇气、方法。我们应该对受挫大学生的行为表现持宽容态度，加强对“00 后”大学生的挫折教育，通过开展心理健康教育和心理咨询，积极疏导，形成学校、家庭、社会“三位一体”的挫折教育网，积极帮助大学生摆脱困境，战胜挫折。  **二、大学生自我调适的方法**  **（一）树立正确的挫折观**  正确认识挫折，是大学生战胜挫折的先导和前提。人的生活和工作不可能一帆风顺，人生遇到各种挫折是不可避免的，挫折是人们生活的组成部分。因此，大学生应做好面对挫折充分的心理准备，这样一旦遇到挫折，就不会惊慌失措，痛苦绝望，而能够正视现实，敢于面对挫折的挑战。同时，也应该看到，挫折也并不是总发生的，生活中还有很多快乐、幸运和幸福的事情。所以，大学生在遇到挫折时，不应只看到挫折带来的损失和痛苦，还应看到自己的优点和已取得的成绩，不应始终停留在挫折产生的不良情绪之中，而应尽快从痛苦中解脱出来，以理智面对挫折。  **（二）积极投身实践活动，不断磨炼自己和积累经验**  挫折具有两面性，生活中的挫折和磨难并不都是坏事。平静、安逸、舒适的生活，往往使人安于现状；挫折和磨难，却使人受到磨炼和考验，变得更加成熟和坚强。因此，大学生应积极投身实践活动，在实践中不断磨炼自己，提高自己的意志力，培养坚强的意志品质。在实践过程中，不要惧怕失败，要善于从失败中总结经验教训，化消极因素为积极因素，使挫折向积极方向转化，不断提高自己解决困难、战胜挫折的能力。在总结经验教训时，应着重考虑确定的奋斗目标是否恰当、实施的途径和方法是否正确、造成挫折的原因来自何处、转败为胜的办法在哪里。  **（三）改变不合理的认知观念**  心理学研究表明，引起强烈挫折感的与其说是挫折、冲突，不如说是受挫者对所受挫折的看法，以及所采取态度。也就是说，挫折带来的真正威胁，不在于发生的、不可挽回的挫折本身，而在于对挫折如何认识、如何承受和如何行动。大学生因挫折陷入心理困境，很大程度上是因为认识方面偏差。常见的不合理观念有此事不该发生、以偏概全和无限夸大后果三种。  1. 此事不该发生  有些人把生活中的不顺利，学习、交往中的挫折、失败看作是不应该发生的。他们认为，生活应该是愉快的、丰富的，人际关系应该是和谐的、互助的。一旦生活中出现诸如人际关系方面的冲突，成绩滑坡，好友负心，评不上优秀等事件，就认为它不应该发生，而变得烦躁易怒、束手无策、痛苦不堪、失去信心。  2. 以偏概全  有些人常常以片面的思维方式看待事物，简单地以个别事件来断言全部生活，一叶障目。例如，有人对自己不友好，就得出结论说自己人缘不好或缺乏交往能力；一次考试不如意，就认为自己彻底失败，不是读书的材料；一次失恋就认为自己对异性没有吸引力等，从而导致自责自怨、自卑自弃的心理。以偏概全不仅表现在对自己的认识上，也表现在对他人、对社会的认识中。例如，因一事有错而对他人全盘否定；因社会有缺陷，存在阴暗面，就看不到光明，而彻底丧失信心。  3. 无限夸大后果  有些人遇到的是一些小挫折，却把后果想象得非常糟糕、可怕。夸大后果的结果是使人越想越消沉，情绪越来越恶劣，最后难以自拔。例如，一门功课考试不及格，就认为自己能力不行、学不下去、毕不了业、找不到工作、人生没前途、生命没价值。这实际上是一种自己吓唬自己，给自己施加压力的做法。  除此之外还有许多其他不合理的认知。比如，极端思维，即看问题的方式非黑即白，没有中间色彩；任意推断，即在证据不充分或缺乏时草率下结论。这些不合理的、歪曲的认知使人心理挫折加重，只有改变这些不良的认知方式，纠正错误的观念，才能实事求是地评价挫折带来的后果，从困难中看到希望，走出困境。这在心理治疗中被称之为“认知转变法”。  **（四）优化自身人格品质**  挫折承受力与人格特征有关。以下几种人格类型的人常常容易引起挫折感。  1. 性情急躁的人  他们情绪变化大，易动怒，火爆脾气一点就着，常常因为一点儿小事而产生挫折感。  2. 心胸狭窄的人  他们气量小、好猜疑，喜欢斤斤计较，容易产生消极的情感。  3. 意志薄弱的人  他们做事缺乏耐力和持久性，患得患失，害怕困难，只看眼前利益，经不起打击和挫折。  4. 自我偏颇的人  他们缺乏自知之明，或者自高自大、目空一切，或者自卑自贱、畏首畏尾。  为了提高挫折承受能力，大学生应主动培养自己良好的人格品质，改变那些不适应发展的不良的人格品质，培养自信乐观、自强不息、宽容豁达、开拓创新等品质。自信才能乐观，乐观才能自信，两者相辅相成。当遇到挫折、困境时，如果相信自己一定能取胜，那就会积极地去改变现实，克服困难，战胜挫折，这是自信的作用。乐观者在面临挫折、困境时，不会被眼前暂时的困难吓倒，而是能够透过表面的不利看到蕴藏在背后的希望，相信明天是美好的，从而信心十足地去战胜困难。  **（五）学习心理调适技巧，主动寻求社会支持和专业帮助**  学习一些自我心理调适方法可以有效地化解因挫折而产生的焦虑、紧张等不良情绪，从而提高挫折承受力。常用的自我心理调适方法有自我暗示法、放松调节法、想象脱敏法、想象调节法和呼吸调节法等。提高挫折承受力，还应建立和谐的人际关系，营造自己的情感社会支持系统。当人遇到挫折时，一般都伴有强烈的情绪反应，处于焦虑和痛苦之中，这时，如果有几个好朋友或者亲友能够给予安慰、关心、支持、鼓励和信任，将能有效地缓解心理压力和降低情绪反应，从而增强对挫折的承受力。所以，大学生在遇到挫折时，不应将自己封闭起来，而应尽快找自己的好朋友和家人进行沟通，寻求他们的支持和帮助。当一个人受到挫折陷入不良情绪中不能自拔时，还可以寻求心理咨询师系统专业地进行疏导和帮助。通过心理咨询，受挫者在心理咨询师的引导下，化解不良情绪和行为反应，校正主观认识，发挥内在潜力，消除心理障碍，明确前进方向，最终获得心理上的成长，提高挫折承受力。  总之，大学生的学习生活不可能是一帆风顺的，一定会遇到多种多样的挫折。我们应对挫折的方法也是灵活多变的。大学生应该学习挫折理论，掌握应对方法，培养健全人格，提升抗挫能力，提高心理健康水平，使自己在战胜挫折的过程中得到更充分更全面的发展。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解柳暗花明又一村：大学生挫折调适方法与技术。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了柳暗花明又一村：大学生挫折调适方法与技术，让学生知道社会、学校要努力帮助大学生战胜挫折以及大学生自我调适的方法。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述大学生自我调适的方法。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示宝剑锋从磨砺出：压力与压力管理  **一、压力的定义**  压力是指人们在社会适应过程中，对各种刺激做出的生理和行为反应时所产生的一种紧张的心理体验和感受。压力在西方文献中也称为应激（stress），压力是在一般意义上使用的概念，应激则是临床使用的概念。  **（一）压力是一种心理感受和体验**  这里所说的压力不同于力学范畴中的压力。力学中的压力是实实在在的直接作用，可以测量，并且也容易控制和消除。而心理压力则是一种心理感受，同时存在个体差异。压力是心理失衡的结果，来源于内心冲突。心理作为现实的反应，必定将人们日常生活中遇到的各种各样的矛盾，如理想与现实、自我与社会等冲突，引入人们的内心世界，从而引发焦虑、苦恼等情绪体验和感受。  2. 叠加性压力  叠加性压力有两类。  第一类，同时性叠加压力。在同一时间里，有若干构成压力的事件发生，这时，当事者所体验到的压力称为同时性叠加压力，俗称“四面楚歌”。  第二类，继时性叠加压力。两个以上能构成压力的事件相继发生，后继的压力恰恰发生在第一个压力的第二阶段或第三阶段，这时，当事者体验到的压力称为继时性叠加压力，俗称“祸不单行”。  叠加压力，是极为严重和难以应对的压力，它给人造成的危害很大。有的人可能在“四面楚歌”中倒下，有的人或许在衰竭阶段被第二组压力冲垮。  3. 破坏性压力  破坏性压力又称极端压力，包括战争、大地震、空难、遭受攻击、被绑架、被强暴等。  **（二）压力是压力源作用的结果**  压力虽然是一种体验，但离不开客观刺激——压力源。诸如，生活费超支、即将到来的期末考试、毕业后的就业问题等，成为造成大学生心理压力的主要原因。  **（三）压力反应与主观评价**  压力并不直接导致我们的感受和体验，而我们对压力的认识反应或主观评价，决定了我们的感受和体验。对压力的反应包括心理和行为两个方面。  1. 压力的心理反应  在压力情境下，个体的感知功能被激活，注意力集中，记忆力增强，思维也变得活跃。个体的认知反应既有积极的一面，也可能具有消极的作用。积极的一面是认知活动增强，有利于应对压力情境，迎接威胁与挑战。但也可能产生诸如“灾难化”消极认知反应，即对负面压力源的潜在后果估计得过分严重。消极认知反应还包括自我评价降低，使个体的自主感知自信心丧失。例如，一个长期得到师生称赞的学生，突然面对一次考试失利，很可能就会一蹶不振，变得怀疑自己。  个体的心理反应还集中在情绪方面。面对压力，个体最常见的情绪反应包括焦虑与  恐惧、愤怒与怨恨、抑郁等。  2. 压力的行为反应  压力条件下的行为反应，与心理和情绪反应密切相关，也可以将其视为心理和生理过程的外显反应。行为反应主要涉及面部表情、目光、身姿和动作，也包括声调、音高、语速和节奏等副言语线索。当压力超过当事人承受能力的时候，个体的行为反应可能会显得惊慌失措，以致身体的协调能力和灵活性下降，动作刻板，或运动性不安，搓手顿足；或运动减少而呆滞。  3. 对压力的认知和评价  个体对压力的反应，不是直接而单纯的，而是要受中介机制——认知评价的影响。它决定着个体如何看待刺激的性质与压力的大小。认知与评价机制主要取决于以下几方面的因素。  （1）压力源本身的性质与特点，即是单一性的也是复合性的，是一般性的也是破坏性的。  （2）社会支持系统。当个体具有较强的社会支持系统时，他可能觉得压力没什么大不了的，自己可以得到帮助；相反，社会支持系统薄弱的人会很沮丧，有一种独自面对困难的悲伤。  （3）当事人自身的身心特点。这主要包括三个方面：性别、年龄、受教育程度、经济状况、婚姻状况、职业等人口统计学状况；体魄强壮与否的生理状况；认知与归因风格、性格倾向、情绪状态、应对能力与应对风格、人格动力特征、自我概念等心理因素。  **二、压力的作用及人的反应**  **（一）压力的作用**  压力对人的作用具有双重性（图 9-1）。    1. 压力对健康的积极作用  一般单一性社会压力有益于健康，它使人生活得充实，人生变得有意义，人们将这类压力称之为良性压力。事实上完全没有压力的生活是不可想象的，也是不真实的。心理学的研究表明，早年的心理压力是促进儿童成长和发展的必要条件。经受过生活压力的青少年在以后的生活和工作中更容易适应环境，更容易取得成功；反之，早年生活条件太好，没经历过挫折和压力，则有如温室里成长的花朵，经不起生活的风吹雨打。对于大学生而言，适度的压力是维持正常身心功能活动，激发积极性和主动性，锻炼和培养良好意志力品质的必要条件。  2. 压力对健康的消极影响  继时性压力和破坏性压力，则会成为人们身心健康的杀手。继时性压力使人处于慢性心理应激状态，时间一久便容易引发一系列的身心症状。患者会产生呼吸困难、易疲劳、心悸和胸痛等生理症状。此外，还有紧张性头痛、焦虑、抑郁、强迫行为等心理症状，是为慢性应激障碍。破坏性压力，比如地震、战争等，则容易使人患上创伤后压力失调，或创伤后应激障碍，造成感知、情绪、行为等方面的系列问题，属于急性应激障碍。比如，女性被强暴后会变得呆滞、记忆丧失、回避社会活动、失去安全感等。强大自然灾害的心理反应，则比创伤后压力失调更为严重，产生灾难症候群。  **（二）压力反应的阶段**  压力作用于个体之后，会引发一系列的变化，如心跳加快加强，血液循环加快，血压升高；内脏血管收缩，骨骼肌血管舒张，血流量重新分布；呼吸加深加快，肺通气量增多；汗腺分泌迅速；代谢活动加强，为肌肉活动提供充分的能量等。这一系列活动均有利于机体动员各器官的贮备力，尽力应对环境的变化。根据内分泌学和生化学家塞利的研究，在适应压力的过程中，个体的生理、心理及行为特点分为警觉，搏斗和衰竭三个不同的阶段。  1. 警觉阶段  警觉阶段又叫唤醒期或准备期。发现事件并引起警觉，同时准备应付。交感神经支配肾上腺分泌肾上腺素和副肾上腺素，这些激素促进人体的新陈代谢，释放储存的能量，于是主要器官的活动处于兴奋状态，包括呼吸、心跳加速；汗腺加快分泌；骨骼肌紧张，血压、体温升高等。  2. 搏斗阶段  搏斗阶段又叫战斗期或反抗期。继警觉之后，人体全身心投入战斗，或消除压力，或适应压力，或退却。这一阶段人体会出现以下生理、心理和行为特征。  （1）警觉阶段的生理生化指标表面恢复正常，外在行为平复，实则处于意识控制之下的抑制状态。  （2）个体内部的生理和心理资源以及能量，被大量耗费。  （3）由于调控压力而大量消耗能量，此时个体变得极为敏感和脆弱，即便是日常微小的刺激，也能引发个体强烈的情绪反应。比如孩子的哭闹、家里来客人、接听电话、家庭成员的小小意见分歧，都会使其大发雷霆，找对方“出气”。  3. 衰竭阶段  衰竭阶段又叫枯竭期或倦怠期。由于抗击压力的能量已经消耗殆尽，此时个体在短时间内难以继续承受压力。如果一个压力反应周期之后，外在的压力消失了，经过一定时间的调理休息，个体很快就能恢复正常的体征。如果压力源持续存在，个体仍不能适应，那么一个能量已经消耗殆尽的人，就必然会发生危险，此时，疾病、死亡都是极有可能的。有两种压力可能使肌体调节失常，一是突如其来的过大压力，二是持续不变低量的压力。前一种压力使人压力调节机制瓦解；后一种压力可能逃避正常的肌体反应，造成压力的蓄积。长期处于叠加性压力和破坏性压力状态下容易出现身心疾病。  **三、压力管理的策略**  压力看不见也摸不着，可它在每个人的生活中无处不在，无可逃避，因此，有个压力适应的问题。所谓压力适应，是指个体在压力反应之后能很快恢复正常的身心特征，或者面对持续压力不处于极端状态而能保持身心健康的能力。为了能很好地适应大学乃至今后的学习、生活和工作，大学生宜进行有效的压力管理，提高自己的压力适应能力。所谓压力管理，是指针对可预见的压力源进行必要的干预，维护身心健康，提高问题处理的效率，保证学习生活目标顺利实现的管理活动。压力应对具有事后性和被动性，而压力管理则带有一定程度的主动性和积极性特征，它包含压力应对。建议大学生从以下几个方面着手进行压力管理。  **（一）构建自己的社会支持系统**  当一个人独自面对压力的时候，其应激反应的消极作用远远大于社会支持的效果。因此，要想不在压力面前孤立无助，最好构建自己的社会支持系统，这其中包括自己的亲人、朋友、同学、老师等。社会支持系统可以在自己需要的时候给予情感安慰、行动建议，帮助自己渡过难关。强大的社会支持让个人不再感到孤立无援，可以迅速恢复个人的信心和勇气，面对挑战，解决问题。当然，要构建社会支持系统，需要做到以下几点。  （1）学会尊重他人。其中当然包括自己的同学和老师，因为只有尊重他人的人才能获得他人的友谊，也才可能获得帮助。  （2）扩大社会交往面，结识更多的朋友。首先，让同学成为自己最亲密的朋友；其次，需要一位人生的导师，可以在遇到困难的时候提供客观的分析和有益的观点，而这样的导师无疑就是自己的老师或者其他长辈。  （3）需要向亲人、朋友和老师敞开心扉。个人可能基于自尊或面子的考虑而拒绝他人的帮助。但是在自己确实无法解决问题的时候，最好将面临的压力说给他们听，让他们帮助分析并提供建议。  **（二）觉知和调整自己的生理状态**  生理状态是压力最直接的指标。做好压力管理，有效管理压力，要有压力意识，要能觉察压力的信号。首要原则是要对压力有所觉察。人在应激状态下，本能会驱动机体的防御机制，这是自发发生的。有效的压力管理，需要建立一个对付压力——尤其是那些慢性压力的预警机制。  （1）有意识地觉知自身的紧张、焦虑等情绪状态。当处于应激状态时，自己的生理和情绪上会有什么样的不适反应？记录自己的这些压力反应，然后锁定这些反应指标，以后每当产生这些不适反应时，便对自己发出警告。个人的压力预警，就像战争中的雷达一样，让人保持必要的警惕。  （2）学会控制自己的不良生理指标。当压力知觉性提高时，你也需要提高生理指标控制力，比如心跳、呼吸、血压等。这实际上就是生物反馈过程，当然，提供反馈的不是机器而是自己的觉知能力。  **（三）减轻和消除自己的心理负累**  应激，即便是本能反应，也足以使人们身心疲惫。现在，必须卸掉身上由压力带来的紧张和焦虑。否则持续性的压力累积效应，迟早会让人们垮掉。消除心理负累的方法很多。比如，①理性辨析和积极归因。找来纸笔，将面临的核心问题写下来，接下来围绕着这个问题逐步回答：这个问题是如何产生的？这个问题真的与我有关吗？这个问题真的就是一种威胁吗？这个问题真的就不能解决吗？通过如此反复逐层深入的自我辨析，理清问题症结所在，从而减轻对压力情境认识的模糊或者夸大威胁而产生的焦虑。②学会并经常进行放松训练。放松训练是通过一定的练习程序，学习有意识地控制和调节自己的身心活动，以达到降低机体唤醒水平，调整因紧张而紊乱的身心功能，从而使机体内环境保持平衡与稳定的过程。  **（四）进行有效的时间管理**  乔治在关于从时间中解放出来的文章中表达了他对时间管理的看法：我们的生活一直受到钟表的支配，但钟表时间是人类发明的，用来服务于我们的，我们不能让时间的测量支配我们的思考，否则我们将在无法自我实现的焦虑中伤害到自己。我们日常学习、生活和工作中的许多压力，都来源于事情和任务本身。因此，对压力源进行管理，也是压力管理的重要策略。压力源管理常常与时间管理相关联。所谓时间管理，简单说就是为了提高时间的利用率和有效性，而对时间进行合理的计划和控制，有效安排和管理日常事务的管理活动。大学生的时间管理，是大学生对大学生活时间（包括学习时间和闲暇时间），采用科学的手段，围绕学习生活事务及其进程，进行有计划、有系统地控制、调节，最终达到有效利用时间来实现自我发展的目的的管理活动。  （1）ABC 时间管理法。最初由美国管理学家莱金（Lakein）提出，他建议为了提高时间的利用率，每个人确定今后 5 年、今后半年及现阶段要达到的目标。人们应该将其各阶段目标分为 ABC 三个等级，A 级为最重要且必须完成的目标；B 级为较重要很想完成的目标；C 级为不太重要可以暂时搁置的目标。可以按照如下步骤具体实施：列出“日学习清单”，对学习目标进行分类；然后按照重要性和紧急程度确定 ABC 顺序；确定工作日程及时间分配；实施计划；记录花费的时间；总结经验。  （2）四象限时间管理法。按照重要性和紧迫性把事情分成按重要性排序和按紧迫性排序两个维度，如图 10-2 所示，然后把所有事情纳入四象限，按照四个象限的顺序灵活而有序地安排工作。高效时间管理法的核心是先轻重，后缓急。也就是说高效的管理时间，需要把精力放在一、四象限，极力压缩在二、三象限停留的时间。这就等于掌握时间的主动权，保持生活的平衡，减少未来可能出现的危机。    研究表明：处理既重要又紧急的事情（第一象限），普通人和成功的人都要投入一定的精力（20%～30%），而造成时间管理差异的秘密在第四象限（重要但不紧急）。成功的人花 60%～68% 的时间（普通人只有 20%）来处理重要但不紧急的事情，不断地提高自己，有规律有计划地完成任务，做有创造性的工作。一般人在处理第三象限（既不重要又不紧急）和第二象限（紧急但不重要）的事情时花费大量时间，因为处理第三象限的事务没有任何压力，比如削铅笔，整理文具之类的可做可不做的工作。而“会响的轱辘有油喝”，第二象限（紧急但不重要），紧急的事情总是吸引人们的注意力，处理这些事情耗费了大量的时间，就会减少处理第一、四象限的时间，变成了一种变相的拖延，这就解释了为什么有的人总是显得很忙，却毫无效率可言的原因。  当工作极度繁忙又无法理出头绪时，不妨利用四象限时间管理法，分别填入不同类型的工作，再标出优先次序，这个方法将会帮助把原本混乱的生活变得井然有序，纠结的思绪也会变得豁然开朗。  （3）记录统计法。通过记录和总结每日的时间消耗情况，以判断时间耗费的整体情况，分析时间浪费的原因，采取适当的措施节约时间。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，掌握宝剑锋从磨砺出：压力与压力管理。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了宝剑锋从磨砺出：压力与压力管理，让学生知道压力的定义、压力的作用及人的反应和压力管理的策略。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力 |
| **作业布置**（2min） | **【教师】**布置课后作业  简述压力管理的策略。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 无论是何种形式，在心理健康活动中，教师都要遵循以学生为主体的原则，整个过程应该让学生多想、多动、多参与、多感悟，教师不作过多的讲述、讲解，使学生把活动课上所获取的心理体验运用于实际生活中，指导实践。 | |