■教育技术

试论小学生挫折的成因与教育策略

王代芬[1]，陈科良[2]

（1. 陕西师范大学教育学院，陕西西安　710062；2. 绵阳南山中学实验学校，四川绵阳　621000）

摘　要： 近年来小学生自杀事件屡有发生，究其根源，主要是由于这些孩子心理脆弱、意志力薄弱、责任心缺乏、外界压力大以及整个社会缺乏对小学生挫折教育关注。小学生是正在成长的一代，是祖国的花朵和未来的建设者和接班人，他们的健康成长是关系我国命运的大事，因此，对他们进行挫折教育迫在眉睫。而教育是个系统工程，需要学校、家庭和社会的三方合力，只有家庭、学校和社会共同关注小学生挫折教育，建立全方位的挫折教育网络，方能有望实现小学生抗挫折能力的最大化。

关键词： 小学生；自杀；挫折；挫折教育

中图分类号： G631　　**文献标识码：** A　　**文章编号：** 2095－770X(2016)05－0061－05

PDF **获取：** http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx　**doi：** 10.11995/j.issn.2095－770X.2016.05.015

Research on the Causes of Primary Students' Frustration and Educational Strategies

WANG Dai-fen[1], *CHEN Ke-liang*[2]

(1. *School of Education*, *Shaanxi Normal University*, *Xi'an* 710062, *China*;
2. *Mianyang Nanshan Middle School*, *Mianyang* 621000, *China*)

Abstract: In recent years, many primary students committed suicide. This paper researched its source and found the main reason is the vulnerability of these children's own psychological, with weak willed, lack of responsibility and external pressure from family, school and society. But the whole society paid little attention to the frustration education of primary school students. Primary students are growing flowers, and also is the future builders and successors of our country. Therefore, their healthy growth is important to the fate of our country. And education is a systematic project that needs the combination of school, family and society. Only when the family, school and social together concern primary pupils' frustration, and establish a full range of frustration education network. Only in this way, can it be expected to achieve the maximum capacity of the primary pupils' mind education.

Key words: Primary pupils; Commit suicide ; Frustration; Frustration education

一、问题的提出

近年来，小学生自杀事件屡有发生，许多小学生在遇到挫折打击时不知所措，有的甚至为逃避现实而产生厌世轻生的念头，这些恶果与孩子在成长过程中缺乏挫折教育有密切的关系。“拯救我们的教育与孩子”成了中国人共同的呼声，然而，这样沉痛的呼声并未得到现实的回应，一个个鲜活的生命仍在离我们而去，这让我们不得不彻底检讨当下的教育方式。人才是一切竞争的关键，而挫折是培养人才的“磨刀石”，正确应对挫折是教育成功的必备元素之一。然而现实生活中却是家长对小孩呵护过

收稿日期： 2015－12－08 **修回日期：** 2016－01－06

作者简介： 王代芬，女，苗族，云南文山人，陕西师范大学教育学院硕士研究生；陈科良，男，安徽宿州人，绵阳南山中学实验学校教师。

甚，孩子仅需努力读书换取好成绩，其余的均由家长包办，着实曲解了“以孩子为中心”的精髓。小学阶段是个体成长的关键期，然而在片面追求升学率的今天，分数聚焦了所有的眼光，以至于孩子心理素质等其他方面的培养得不到应有程度的关心，以至于孩子在遭遇挫折时惊慌失措，无法应对。此外，我国如今较多小学生的成长环境优渥，甚少遭遇挫折，即使有也被“万能”的父母挡在了圈外，这导致孩子接受挫折训练的机会大减，让其在遭遇挫折时手足无措甚至消极逃避。故此，对小学生进行挫折教育是促使他们更加健康地成长，成为合格的社会主义承继人的必由之路。

二、引发小学生挫折的因素

“挫折是指人们在某种动的推动下，在实现目标的活动过程中，遇到了无法克服或自以为是无法克服的障碍和干扰，使其需要或动机不能获得满足时，所产生的紧张状态或消极的情绪反应”[1]283。（挫折情绪反应见表1）

表1 受挫情绪反应[2]

情绪	具体表现	情绪	具体表现
焦虑	焦躁不安；畏惧、丧气、自悲；莫名其妙、难以理解	退化	批评与埋怨；优柔寡断；工作效率降低
退缩	冷漠；幻想；依赖性	固执	惊慌失措；破罐破摔；强迫症
攻击	直接攻击；转向攻击（寻找替罪羊、迁怒他人、迁怒自身）	其他	缺乏安全感；多疑；逃避；自戕

在日常生活中，引发小学生挫折的因素多种多样，程平源副教授在根据2013年统计数据的实际情况，调查将中小学生的自杀成因分为家庭冲突、师生冲突、学业压力、网络影响[3]，这些也构成了小学生挫折的来源，当然，小学生产生挫折也有自身的因素，但孩子毕竟还小，在教育方面还需要成人的引导，因此自身因素在一定程度上可归咎到家庭、学校和社会的教育失误中。

（一）家庭因素

1.包办溺爱。计划生育政策导致独特“4－2－1”型的家庭普遍可见，形成6个长辈独宠一个孩子的现象，这种“父辈多、子辈少”的现象使得家长对孩子几乎千依百顺，这易导致孩子自小就被娇生惯养，一切以自己为中心，稍不如意就闹得鸡犬不宁；还有的孩子因为从小被家长包办而变得优柔寡断、懦弱、依赖心强、意志力薄弱和心理脆弱，他们无法离开家人的呵护，不能独自行动；此外，严重的自我中心易导致孩子缺乏责任心，在遇到事情时习惯性地推脱责任。

2.家庭冲突。首先是期望冲突。父母过度关注孩子学习成绩，给孩子施加了巨大的无形压力，学生时常无法达到父母的期望，“别人的孩子”是孩子心中不可言说的伤，因为父母总是拿来对比，对比的结果甚至会是一顿棍棒教育。父母“一切为了孩子”的出发点是好的，但这种方式实在不敢恭维。因为这样只会打击孩子的学习以及生活的热情，导致其缺乏安全感甚至自戕。其次是家庭环境冲突。这种冲突多来自单亲家庭以及父母关系不协调的家庭。单亲家庭主要是是缺位教育导致冲突，而充满谩骂、诋毁及攻击的家庭环境会导致孩子孤僻敏感、焦略甚至痛苦不安。此外，家庭中经济贫乏导致父母在一定程度上无法满足孩子的需要时，也会导致孩子在小伙伴面前产生自卑和挫折。

（二）学校因素

我国学校挫折教育长期处于被忽视的地位，《中国教育发展报告（2014）》蓝皮书中，收录了一份有关2013年中小学生自杀情况的研究报告发现，学生自杀的主要原因是学习压力过大，激烈的竞争环境导致学生倍感压力，一旦成绩不如意便倍感沮丧，甚至一蹶不振。因此，孩子很大一部分的挫折来自于学校。

1.单一的评价方式。“教育贯彻思想的片面化，使得学校教育重知识灌输，轻能力训练；重智力、分数，轻情感意志”[4]。应试教育远没成为历史，它仍然是素质教育的“外衣”下跳动的“心”。在应试教育模式下，学校以学生成绩评价教师，而教师倍感压力的同时将压力转嫁到学生身上，分数至上，其他都输浮云。这使那些所谓的“好学生”不能正确认识自己，发展不均衡且自以为是，听不进他人的意见；这样的评价方式也导致成绩偏差的学生成为教师厌弃、冷漠的对象，这易导致他们“破罐子破摔”甚至一蹶不振。这种评价方式犯了以偏概全，以点带面的错误，在学校和教师片面追求分数的大前提下，学生的品德发展、身体健康、心理卫生与人格完善等常被忽视。

2.特殊教育的缺失。所谓特殊儿童，并不单指残疾儿童，在更大范围上，它还包括留守儿童、单亲家庭的孩子或者父母双亡与爷爷奶奶相依为命的孩子以及遭受天灾人祸（如遭遇地震、洪涝、雪灾、干旱等）的学生。所有这些会对儿童的身心造成较大创

伤，如不能及时抚平创伤，易导致儿童自闭、冷漠、多疑等性格的形成。如在地震中失去父母亲的孩子会不能承受突然失去家庭的关爱，成为了一个孤儿的事实，前后经历的对比会让他们无助，迷茫，甚至不知道生活的意义在哪里；残疾的孩子无法接受这样一种无情的事实，他们会变得脾气暴躁、敏感、自卑甚至是轻生；地震会对孩子造成各种心理阴影，比如有被掩埋在黑暗中的经历，会对孩子的心理造成不良影响，比如畏惧黑暗、没有安全感等心理疾病。所有这些孩子的心理均较为敏感脆弱，他们容易形成孤僻的性格，不愿与人交流交往，防备心理强，难以成为集体的一员，在学校没有安全感与归属感。而学校教育中对这些儿童的关注不够，没有为这些特殊的儿童配备相应专业的老师或者是心理咨询师等，学生心中的郁郁得不到抒发，便会逃避、破罐子破摔，甚至是自戕或厌世。

（三）社会因素

1. 城市化的弊端。工业化和城市化的加剧在提升人们生活质量的同时，也阻隔了交流。“有研究证明，生活于高层建筑中的儿童，其社会交往能力明显低于同龄儿童，因为其与他人的交往极少，尤其是与陌生人交往的经验几乎为零，导致他们在没有熟人陪伴的时候畏首畏尾、缺乏安全感；此外，长时间观看电视，导致儿童缺乏社会性，过早成熟化和消极地模仿”[5]。此外影片中一些不良现象会对孩子造成消极的影响，如拜金主义、享乐主义等。这些不良风气“教育”孩子金钱至上，崇尚不劳而获，丝毫不愿努力实干，这样在生活中经常被他人排斥，从而产生挫折感。

2. 虚拟网络误导。虚拟的网络世界营造了一个可以让任何人去创造一切的游戏，在那个世界里，游戏者可以肆意妄为、不被约束；可以是受人敬仰、拯救世界的英雄；也可以是集万千宠爱于一身的“主角”，他们在那里是主宰，有着无比的优越感和自豪感。因此对一些在现实中遭遇挫折不顺的小学生而言，虚拟的网络世界是他们的救赎，是他们逃避困难和压力、获得满足感的最好场域，也是他们对抗现实世界的一种方式。长此以往，在现实与虚拟世界中的巨大落差会导致孩子不能承受任何的指责与不满。

三、小学生挫折教育策略

挫折教育是以陶冶人生、激励人生、磨练人生、指导人生为目的，旨在提高对人们对未来生活的适应性和调节周围环境的能力，以期激发自身潜能，战胜挫折的一种教育。江泽民曾题词勉励小学生：“自学、自理、自护、自强、自律，做合格的社会主义接班人”[1] 4。小学生是未来社会的接班人，肩上的重担导致其人生之路不可避免的遭遇挫折，所以对他们进行挫折教育至关重要，锻炼他们的心理承受能力和适应能力，促进其健康成长，使其在未来的路上能够坦然面对挫折并战胜挫折，挑起社会主义建设的大梁。要增强抗挫折能力，主观调试是必不可少的一环，由于孩子的年龄限制，很多时候无法正确认识自己、评估自己和塑造自己，需要教师以及家长从旁点拨与帮助，可归入家庭教育和学校教育，因而不对其单列介绍。

（一）小学生家庭挫折教育

家庭是孩子的第一任学堂，“对子女形成健全的人格和良好的心理品质有着至关重要的影响”[]，但也因此成为孩子挫折的高产地，因此，家庭挫折教育至关重要。

1. 情境磨练法。前苏联教育家马卡连柯说过：“父母对自己的子女的爱不够，子女就会感到痛苦，但是过分的溺爱虽然是一种伟大的感情，却会使子女遭到毁灭”[5]453。父母永远没有办法代替还子去完成他们的人生，因此孩子需要自己学会走路与奔跑。坚强的意志力，是人生的一笔“巨款”，因此，在孩子的习惯、性格形成之初就应该开始注意培养孩子的意志力。对于小学生来说，情境创设主要是指在亲子游戏中，父母可适当给孩子创设一些“难题”；在日常生活中遇到困难的情境时会有意识地鼓励孩子去尝试克服。在这些“难题”或“情境”中，孩子必须做出较大努力才能完成任务或克服困难，以此来锻炼、培养孩子的意志力和毅力。但是要注意难度应在孩子“最近发展区”范围内。

2. 耳濡目染法。即通过父母生活中的一言一行，对待挫折的态度、反应等会对孩子形成潜移默化的熏陶和影响。孩子具有极强的模仿能力。斯特娜夫人说：“孩子一切良好习惯的形成，完全靠父母的榜样的力量”[6]399，在面对挫折时，孩子通常会模仿或复制家长面对此类情景的做法与态度。如果家长在遇到困难时软弱、沮丧、破罐破摔，甚至产生攻击行为，这将导致孩子遇到挫折也会有样学样，消极应对甚至逃避挫折。洛克曾经说过：“没有什么事情能像榜样那样，能够温和而又深刻地打入人们的心里”[6]399。因此，“做父母的以身作则，在儿童教育上有极大意义”[7]。孩子观察着父母的一言一行，也模

仿和学习着这些行为和态度，因此，父母须时刻注意自己的言行举止是否恰当。此外，孩子的感觉颇为敏锐，能“嗅出”氛围中极微妙的变化，因此，互敬互爱、温暖和谐的家庭氛围是滋养孩子健康成长的沃土。

3.图文熏陶法。不要给孩子讲大道理，尤其是低年级的孩子，他们根本不愿意听，也听不懂。所以在孩子遇到困难时，我们要选择孩子喜欢的方式来教育孩子。比如利用动漫、神话故事、儿童娱乐节目中相关的内容来教育孩子。但是，图文的内容要与小学生的发展水平相适应，此外，切忌用幽灵、鬼怪之类的故事教育孩子。如我国的《董存瑞》《焦裕禄》《雷锋》，国外海伦凯勒的《假如给我三天光明》等。

4.鼓励保护法。所谓鼓励保护法，是指用鼓励而非批评打击的方法达到教育的目的。比如在背诵课文孩子总是记不住的时候，不要对他说“你怎么那么笨啊，就这么几句话，其他同学都一会儿就背好了，你脑子是浆糊的吗?”之类打击伤害孩子的话，而应该对她说：“你看，之前的某一篇课文那么难你都背出来，老师相信只要你愿意去背，你一定能做好的!”实践证明，正向的期待能使孩子迅速安抚孩子的受挫心理，培养孩子的自信心。另外，不论家庭经济状况好坏，都要努力给孩子树立正确的价值观，不自恃身份，也不盲目攀比。可以通过鼓励孩子通过一些简单的家务劳动来赚取零花钱，让孩子感受赚钱的不易，也在这个过程中锻炼了身体，并学会努力节约每一分钱和尊重他人的劳动成果。

(二)小学生学校挫折教育

前苏联著名教育家苏霍姆林斯基在《给教师的建议》中曾经指出：“关心儿童健康，是教育者的最主要的工作。”[8]这其中当然包括心理健康教育和心理素质训练。目前，学校要把心里挫折教育落实到实处应考虑以下几点：

1.开设有关挫折教育的课程或讲座。第一，开展多种形式挫折磨练。良好的抗挫能力是竞争胜利的关键，因此学校应开设挫折教育课程或讲座，因为系统有效的挫折教育理论能让学生更加了解挫折的相关知识，也就是说要有挫折的心理与意识，以及具备应对挫折的相关方法与技巧。第二，情景演练。人们应对挫折的承受力和适应能力可以通过挫折情境来提高，给小学生创设一定的挫折情境，通过角色扮演或者情景体验来提高其抗挫能力。第三，挫折磨练。现实的磨砺亦是不可或缺的，虽然现如今因为安全等问题，学校对于学生实施封闭式教育，扼杀了在野外活动(如登山、春游、徒步旅行等)中磨练学生耐受力的机会，但可以在学校范围内为学生创造挫折情境，比如：军训、运动会、体育课等来训练其行为，磨练其意志、锤炼其品质。

2.借助榜样的力量激励学生。时势造英雄，总有那么一些人物，会在逆境与动荡中脱颖而出，成为时代的佼佼者，成为我们心中不灭的明灯，指引我们前进。榜样的力量难以估算，善用榜样的教师必能将挫折教育较好的融入课堂。第一，古今中外名人抗挫折事迹。孟子曰：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”可见挫折是成功的必经之路，如霍金、贝多芬、司马迁、海伦凯勒以及张海迪等人艰难的成功之路，这些人物的励志故事必能鼓舞学生在人生路上披荆斩棘，开创辉煌的人生。第二，善用教材中挫折事例。教材里的课文都是精挑细选的佳作，隐含着深刻的教育意义。如《打不垮的信念》中的谈迁；匡衡凿壁偷光；车胤囊萤照读；陈景润的哥德巴赫猜想；《窃读》中的小读者等。第三，身边鲜活的榜样，如熟悉的人抗挫折的故事。假如班上有同学克服了什么挫折，教师也要及时给予表扬，并以此为事例，引导其他同学。这些都能激励学生去提升自身抵抗挫折的能力。

3.提高孩子的成就需要。现在的孩子生活条件较以前有了极大的提高与改善，按理来说孩子的成就需要也应水涨船高，然而已有研究却表明事实并非如此；“在调查群体中，60%以上的学生没有学习动力，有较强成就需要的仅为12.8%；且88.4%的独生子女具有攻击性，易怒，记仇等不良倾向”[9]。造成这种现象的原因主要是这一代孩子的成长可谓顺风顺水，没有经历过大的磨难，各种需要得到极大满足，让他们误以为不需要努力，也可以生活的无忧无虑，所以失去了前进的动力。学校应尽可能给孩子设立一些他们“跳一跳”可以达成的目标，让孩子通过克服一些小困难获得成功的体验，这种凭借自身努力获得成功的喜悦感会刺激孩子更加努力去争取更大的成功。此外，学校可以适时适当地举办一些单人和团体游戏活动或者比赛，竞争对手的存在往往能激发学生求胜心和奋斗的激情，这种激情会让他们学会与他人合作、克服困难。此外，在这些活动中，孩子们也能发现自身的优势与缺陷，更加正确地认识自己，还能结识一些志同道合的小伙伴，尤其对于那些平时不愿与人交流的孩子来说，是一个让他们走出自己孤僻世界的好机会。

4. 改变评价方式，关注学生心理健康教育。学校应以多元化指标评价教师的成就，而不是仅以学生的成绩，这样，教师在评价学生的时候也能更多地关注学生学习成绩以外的东西，比如还子的兴趣爱好、特长、品德以及心理健康等。只有做到这一点，在评价学生时才能看到一个完整的“人”，而非一台只懂输入与输出的“记忆机器”。此外，孩童时期的心理健康教育对一个人的影响非常深远。因此，中共中央、国务院关于《深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“要加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会的能力”[10]。现如今小学生承受挫折的能力弱，遇上稍难的挫折就会感到恐惧、彷徨和不知所措。因此，我们在关爱小学生身体健康的同时，更要呵护他们的心理健康。因此，学校可以适当设置一些心理健康课程，让教师和学生均认识到心理健康教育的必要性和重要性。此外，心理问题宜疏不宜堵，学校还应设有心理咨询站，帮助需要的学生解决日常生活中的困扰，诸如考试焦虑、成绩下降、与同伴交往障碍等问题。也可以定期推出相关宣传漫画，帮助学生了解应对日常生活中常见挫折的方法。而我国在心理咨询和心理挫折教育方面基本上还是空白的，需要进一步发展。

（三）社会挫折教育

1. 提供设施与空间，增强孩子交往能力。现在条件一般的小区缺乏给孩子玩乐的场所与设施，孩子在家附近没有“施展”的空间，而去相距较远的地方玩耍父母也不放心，从而导致孩子只能呆在家里，与电视和网络为伴。若能在每一个小区都为孩子提供一些活动的场所，如篮球场地、建设设施或者一些儿童游乐设施，让孩子可以与自己的小区里的同伴在那里玩耍，增强孩子的交往能力。此外，也能让孩子找到可以倾诉的对象，从而远离网络，远离孤僻与苦闷。

2. 清整网络，为游戏设限。小孩子的识别能力差，因而很多时候分不清虚拟与现实的差异。因此，网络上很多的游戏并不适合小学生，国家应该重视对这些网络游戏的清理整顿，为网络游戏设限，禁止青少年儿童参与。此外，还应加强宣传与教育，让家长、教师以及其他社会成员知道这些游戏的弊端，从而有意识地阻止和教育学生远离这些游戏，同时引导孩子建立良好的生活习惯或者找寻其他更为有趣的替代品将孩子的注意力从网络世界中吸引出来。呼吁和督促父母多抽时间陪伴孩子，比如去游乐场、看电影、逛书店等，总之，不要留给孩子太多空余的时间，让他忙碌起来，自然不会花太多心思在网络上。

3. 建立全方位的挫折教育网络。“逆境出人才”说明逆境是成功路上的炼金石，而人才是一切竞争的关键。美国以立法的形式，帮助和鼓励学生自力更生，磨练其意志；日本的“野外文化教育”提高学生在大自然中和社会中的独立生存能力，这些都值得我们学习与借鉴。通过大众传播媒介，展示现实社会问题与困境，诸如臭氧层稀薄、雾霾肆虐、全球变暖等，鼓励孩子从身边的小事做起，做有益于社会问题解决的事，也可以通过一些公益活动，激发学生的主人公意识。小学生的教育关乎其一生，全社会都应倾力而助，建立了全方位的社会挫折教育，形成了逆境成才的社会风尚，小学生承受挫折能力弱的问题才能得以解决。

“宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来”，任何事情的成功均需要经历一番磨难，只有经受住磨难，方能立足于世间。因此，家庭、学校以及社会应联合起来全方位对小学生学生进挫折教育，提高小学生适应挫折、抵抗挫折和应对挫折的能力。教育是个系统工程，需要学校、家庭和社会的三方共同合力，建立起全方位的挫折教育网络，为孩子铺就一条通向未来美好生活的“试炼之路”，为社会主义的现代化培养优质的接班人。

［参考文献］

［1］ 李海洲，边和平. 挫折教育论［M］. 江苏：江苏教育出版社，1990.

［2］ 陈选华. 挫折教育引论［M］. 合肥：中国科学技术大学出版社，2006，6：26，41.

［3］ 蔡茂华. 儿童挫折教育浅见［J］. 四川师范学院学报（社科版），2003（3）：128－130.

［4］ 翟天山，杜时忠. 逆境教育问题初探［J］. 华中师范大学学报（人文社科版），1999，（01）：31－37.

［5］ 李嘉馨. 影响挫折教育的家庭因素［J］. 现代教育科学，2011，（03）：51－52.

［6］ 王炳人等. 名人家教集锦［M］. 北京：中国青年出版社，1987.

［7］ 洛克. 教育漫话［M］. 人民教育出版社，1957：64.

［8］ 瓦·阿·苏霍姆林斯基. 给教师的建议［M］. 教育科学出版社，1982.

［9］ 杜时忠. 人文教育与制度教育［M］. 安徽：安徽教育出版社，2012，4：149.

［10］ 中共中央、国务院关于《深化教育改革，全面推进素质教育的决定》［EB/OL］http://www.law－lib.com/law/law_view.asp? id＝69684.

［责任编辑　王耀辉］