

基于自我决定理论浅谈挫折教育

曾均芳

广东省信宜市职业技术学校

[摘要]从自我决定理论看,青少年受挫源应该是“自主性、能力和相互关系的需求得不到满足。由此,本文认为可以从外部支持和内部调节两大方面来开展挫折教育。通过发挥社会价值导向、学校机制、教师专业能力、家庭教育和青少年自我认知及自我调节等办法,探索如何满足青少年的三大核心需求,从而提升其应对挫折的能力。

[关键词]挫折教育;自我决定理论;青少年;心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.888

2021年7月,教育部发布《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》,要求“帮助学生掌握心理健康知识和技能,树立自助互助求助意识,学会理性面对挫折和困难。”这也强调了学校开展生命教育、挫折教育的重要性。

一、何为“挫折”与“自我决定理论”

早在2003年,美国保罗·斯托茨教授就提出“逆商”(又称AQ)一词,引起教育行业内外的关注。逆商是指:在面对逆境或失败时,人们所持的反应能力——面对任何逆境,都不言败的生活态度和思考方式。国内学者,如朱智贤先生在《心理学大词典》中对“挫折”一词的定义是:个体从事有目的的活动中,遇到障碍或干扰,导致个人动机不能实现、个体需要不能满足时的情绪状态^[1]。总体而言,国内外关于挫折理论的研究,重在研究“情绪状态”的来源和挫折产生后的行为反应。

自我决定理论(简称SDT)指出:人类具有成长、融合和幸福的潜力,同时也容易受到防御、攻击和不幸的影响。自我决定理论是美国心理学家RMRyan&ELDeci(2000)^[2]提出的,他认为基本的满意度对自主性、能力和关联性的心理需求既能促进即时幸福感,又能增强有助于随后恢复能力的内在资源,而需要挫败感会引起不适,并增加防御和精神病理学的脆弱性。

“挫折教育”,有研究称其为“吃苦教育”“磨难教育”“磨砺教育”。这主要是指教育的内容。教育的内容,是为教育主体服务的。我们开展挫折教育:应对是在尊重青少年的“自主性”的基础上,提供教育内容。挫折教育,本质上是一种素质教育。挫折教育的重点在于:如何引导学生,让其在面对挫折情境时,保持健康认知、心态,消除挫折所带来的负面效应。

二、为何受挫

作为教师,我们要引导、帮助青少年独立、成长,即通过教育“激发起潜能,让其成为一个功能齐全的人。但即便优秀如北京大学的学子,北大的一大一新生中,也有30.4%的学生存在“空心病”的症状。这现象是引人深思的。教师、家长都百思不得其解:现在的青少年,这些00后们,他们未曾缺衣少食,甚至若为独生子女的,更是集万千宠爱于一身。他们哪里真正受过“挫折、困难”呢?而身处困境与挫折中的青少年,听到这些说法,大约只能感叹:子非鱼,焉知鱼之乐,知鱼之乐,焉知鱼之痛?

那么,现在让我们以“鱼”的角度来看看:“鱼”何痛之有?自我决定理论认为每个人都有三个基本需求:自主性、能力和相关关系。要释放一个人的全部潜能,就要理解他/她的动机和个性。自我决定理论认为,人们通过满足对自主性、能

力和相关关系的基本心理需求来实现成长和自我实现的内在倾向。当学生们的这些需求能够得到满足时,就会进入一种自主的自我调节模式,从而促进内在的参与和幸福;反之,若这些需求得不到满足,他们就会心理受挫,就会进入一种异化的自我调节模式,从而助长内心冲突并降低幸福感。

简要地说,就是青少年们的心理受挫,可归结为三类心理需求得不到满足:1.自主性的发展;2.能力,参与最佳挑战并感觉有效的需要;3.相互关系,感觉被重视和与他人联系的需要。其中的一种或多种需要不能得到满足时,人们就可能心理失衡,产生消极心理^[3]。老师、家长们,常常抱怨:现在的孩子,好像都长不大。其实,我们没反思过:是不是我们亲手剥夺了青少年自我成长的机会?比如,家长、老师关心孩子的衣食住行、为他们规划人生:吃这个好,长个子、补脑,不能吃垃圾食品;考个好分数,上个好学校;学琴棋书画还行(益智、陶冶情操);踢足球,组乐队,就没必要了,对学习没帮助……我们忽略了青少年自身的特质,将自己的想法和意愿强加诸其身上。其实,每个人的才能、优势不尽相同。数学不好的学生,可能能歌善舞;寡言少语的孩子,可能文采飞扬。我们只给一种舞台,要求他们展现相同的技能,然后给他们打分。自主性和能力的需求被忽视了,相互关系中的亲子关系、师生关系,也就岌岌可危。学生只好移情至友情或爱情。假如,这些关系都受挫;那么,对于他们而言,真是天塌了一般。

三、如何面对受挫

前面说过,“挫折”更多的是一种“情绪状态”。人生路漫漫,青少年的路才刚起步,摔几跤再正常不过。关键在于,青少年们看待“摔倒”,以及“摔倒”之后当如何——是站起来继续走;还是从此摔断“脊椎”,再也无法独立行走。两种不同的反应,是源于人们对挫折情境的情绪、反馈:面临困境、挫折,我是仍有希望;还是只剩绝望?相信“失败乃成功之母”的,就能从失败、挫折中学习,而后得到成长;而认为己然是“穷途末路、举目无依”的,则陷入绝望无法自拔。因此,本文认为,挫折教育的核心,就是从外部支持和内部调节两大方面,引导青少年在面对挫折情境时,要“生出希望,避免绝望”。

(一) 外部支持

经历挫折,此时青少年的内心,大约是进入“暴风雨”期了。如何引导其走过这一时期,社会、学校、教师、家庭应多方合力,为其创设“风雨过后,是一片艳阳天”的希望之境。

1. 社会价值导向。深化教育体制改革,健全立德树人落实机制,扭转不科学的教育评价导向,坚决克服唯分数、

唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子的顽瘴痼疾，从根本上解决教育评价指挥棒问题。假如我们深刻理解此话，并应当做到：（1）社会、政府、教育部门提供多种职业发展路径、成才路径；（2）媒体舆论要正向价值引导；（3）全社会应重视生命教育、挫折教育。从教育评价到人生价值评价，都应该多样化。成功的定义有许多种，核心定义是：在尊崇社会主义核心价值观的大前提下，个体完成自我实现。学生的才能不单以分数评判，劳动者的价值不唯金钱定价。如此，青少年便有更多的发展空间，其内在潜力，才有发挥的可能。

2. 学校机制支撑。阿迪贡（2020）^[4]认为“在学生经历的环境挫折中，学校环境也占很大一部分”。布扎伊&菲利佩洛的研究则显示，学生对学校需求是感知到满足抑或挫折，会影响其学术参与学业成就。如何为学生提供更广阔、舒适的成长空间，学校可以从机制支撑入手，给学生提供情感屏障。首先，深入改革教育评价机制。学生综合表现评定，应当切实是以“德智体美”为评价标准，而非顶着“德才兼备”的帽子，却依旧唯分数论。其次，开展多元的课堂活动、课外活动，落实“课程育人、文化育人、活动育人、实践育人、管理育人、协同育人”。丰富的课堂，让不同学生都找到自己的学习兴趣，甚至学科学以外的兴趣。这样，他们的强势才能都有用武之地，此外，还当重视心理健康教育，完善心理健康教育机制。通过成立心理咨询室、开展心理健康主题活动（讲座）等等方式，普及心理知识，协助教师、家长，引导学生正确看待挫折，应对困境^[5]。

3. 教师专业引导。课堂，是教育教学的主战场，是教师的主战场。教师开展挫折教育，就是让课堂，成为呵护学生成长的舞台。教师可以发挥自己的专业才能，将“思政课、主题班会课、专业课、特色课、第二课堂”形成五课合力，以立德树人为导向，引导学生树立正确价值观、人生观，并发掘不同学生专业才能，激发他们的发展潜力，关注、协助他们完成自我成长。比如，教师课让科学课、历史课、劳动教育课和主题班会结合，让学生形成正确的宇宙观、历史观、国家观、自我认知。在“仰观宇宙之大，俯察品类之盛”后，学生再面对困境、挫折，能怀抱希望。

4. 家庭氛围培养。随着社会进步，许多人意识到家庭教育、心理健康教育的重要性。加之因各种原因，导致家庭亲子关系紧张，甚至由此引发的悲剧。但，笔者作为农村地区中职学校的老师，面对却是不同类型的家长：有意识到心理健康教育重要，却不得其法的；有受限于自身文化水平或家庭经济能力，无暇顾及孩子心理健康的；有自身亦存在焦虑暴躁情绪失控等心理不健康的状态或问题的……对第一类，学校、教师，只需要加以协助和引导。比如，通过开设讲座、分享心理学、教育学知识等，让他们掌握方法和技巧。对第二类的，则要兼顾其“物质（经济）需求”和情感需求。学校可从“扶贫扶志扶智”的角度，联合相关政府部门，在经济上提供一定的帮助：如提供助学金、生活补助等；再引导家长注意家庭教育氛围的营造。对于最后一类，则颇为复杂，只能优先考虑保护、引导孩子。学校、教师设法帮助孩子成长，来慢慢带动家长的转变。

（二）内部调节

外因需要通过内因起作用。外部支持，是给青少年发展自主性、培养能力、建立相互关系提供空间和机会。人生只

有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。青少年要走过风雨季，爬过高山低谷，最终是要学会自我调适、独立应对。青少年要应对挫折，可从“知”与“行”两方面展开。

1. 知。知，指对挫折的认知、对自我的认知。首先，是对挫折要正确认知、正确归因^[6]。青少年要明白，人“于天地之间，犹小石小木之在大山也”。遇挫折，是不可避免的，是平常事。若遇挫折，是自身责任或自己能力不足等造成的，要勇于承担、坦然面对；而对由外部环境或客观因素造成的，则不要过度承担，以免沉溺其中，无法前进。其次，是自我认知要正确。人各有所长，也各有所短。我们要做人、处事、交友，所求要合理。既不能妄自菲薄，也不要好高骛远。这样即便“所求与所得”之间有落差，也不会轻易心理失衡。

2. 行。知行合一，止于至善。有了正确的挫折认知、自我认知，青少年便了解自己“何为与可为”。行，就是回答这两个命题的。本文认为，青少年可通过“德智体美劳”五方面提升自身应对挫折、处理和解决问题的能力。明大德，成大才，担大任，是青少年当立的大志。要实现这大志，青少年应该脚踏实地，从把小事做好开始，做好自己，成为自己。比如，我们当加强品德修养，成为有大爱大德大情怀的人。古语云“爱人者，人恒爱之”。如此一来，我们对于相互关系的需求，自然就能得到满足。同时，青少年更应珍惜大好时光，求学问，长见识，增本领，发挥自己的优势才能。特别是中职生，我们当相信“一技之长能动天下”。此外，青少年要明白“道路千万条，健康第一条”，要积极参与体育锻炼。体育锻炼，不仅能增强我们的体质，所分泌的多巴胺，会调节我们的情绪，让人精神愉悦；体育还能健全人格、锤炼意志，让我们更有能力和意志从容面对困境。同理，青少年若崇尚劳动，积极参与劳动，也有同样的益处。青少年还应多参与美育活动。如孔子提到的“兴于诗，立于礼，成于乐”。美育活动，可增强青少年认识美、爱好美和创造美的能力，可以提高青少年的审美和人文素养，有助于其人格培养。

有了丰富的爱好，有多样的生活，突出的个人才能，青少年生命的体验自然就越加丰富，生命力就自然更强，应对挫折与困境，就更从容淡定。这样丰富、立体、自主、独立的青少年，才能成长为功能齐全的“成人”。

参考文献：

- [1]朱智贤. 心理学大词典[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989.
- [2]Vansteenkiste, M., Ryan, R.M. & Soenens, B. Basic Psychological Need Theory: Advancements, Critical Themes, and Future Direction. *Motiv Emot* 44, 1-31 (2020).
- [3]黄帆, 张兴瑜, 胡朝兵. 挫折与青少年身心健康关系的研究进展与展望[J]. *商丘师范学院学报*, 2021, 37(5): 6.
- [4]Adigun O B. Building a Line of Inquiry Into Student Psychological Need Frustration and Related School-social Conditions[J]. 2020.
- [5]陈国玉. 中职生抗挫折教育研究文献综述[J]. *科技资讯*, 2015, 13(27): 2.
- [6]申建朝, 张智. 青少年挫折教育研究综述[J]. *新乡师范高等专科学校学报*, 2007, 21(2)