

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2016.11.044

处境不利儿童抗挫折能力的提升策略

张亦欣,刘志军

(湖南科技大学 教育学院,湖南 湘潭 411201)

摘要:儿童阶段抗挫折能力的发展是形成个体健全人格不可缺少的一部分,而处境不利儿童通常会面临更多的挫折,因此对他们抗挫折能力的培养具有更加重要的意义。本研究在梳理我国学者已有研究的基础上,关注处境不利儿童的窘况,强调了培养抗挫折能力的重要性,并从主客观不利、早期近期不利和多因素等三方面分析造成儿童处境不利的复杂缘由,尝试从积极品质、个体优势和品性发展等积极心理学视角为处境不利儿童抗挫折能力的培养提供一些有效建议。

关键词:处境不利儿童;抗挫能力;教育

中图分类号:B84

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2016)11-0139-03

1 处境不利儿童的窘况

当前国外研究者提出的“处境不利儿童”这一概念,是用以概括在社会环境、家庭环境以及心理环境上处于不利地位的这类儿童,他们由于身处不利环境中而使其生存、地位、受教育与发展机会受到影响或制约^[1]。从国内有关处境不利儿童的研究来看,处境不利儿童面临的问题颇多。他们在完成任务时,容易产生放弃心理,不能很好的发挥合作精神;在交往过程中常常表现得没有安全感,容易对教师的批评和同伴间的摩擦无法容忍,产生抵触情绪,并且自尊心或自卑心过强,容易造成偏见和矛盾;处于困难情境中,通常表现为哭泣,急躁或逃避,缺乏耐心,依赖性强,沟通能力较差。即使有家长老师的帮助,也难以很快学会排解挫折的方法,难以在短时间内提高自身的抗挫折能力。只有极少数能够采取积极的处理方法。

处境不利对儿童造成的一系列困难和挑战,促使儿童需要获得一种摆脱困难、避免心理和行为失常的耐受能力,也就是抗挫折能力^[2]。在处境不利儿童的成长过程中,“挫折”参与度是非常高的。培养抗挫折能力的目的就是在于提高儿童适应挫折、抵抗挫折和应付挫折的能力。这种能力能够帮助儿童抑制遭受挫折后的消极心理,使其学会如何在不同环境下调整自己的心态和行为,从而获得良好的环境适应能力^[3]。总之,培养抗挫折能力有利于促进青少年儿童生理和心理的健康发育和成熟。

2 透析处境不利儿童的复杂缘由

2.1 客观不利与主观不利并存

根据不利境况的存在形式和来源,可分为客观不利和主观不利。儿童的客观不利境况主要分为社会处境不利和家庭处境不利。其中最主要的是来自家庭,比如父母离异、家庭经济陷入困境、父母教养方式不当等客观因素。另一方面指的就是在家庭以外,主要来自学校的不利处境,包括教师的教育不当、学校的管理欠妥、同伴的攻击与欺负等等。当然,也有自然灾害和社会突发性事件造成的客观不利境况,对儿童成长产生不良影响。

收稿日期:20160627

基金项目:全国教育科学规划教育部重点课题(DBA110183)

作者简介:张亦欣(1991-),女,湖南凤凰人,硕士生,主要从事心理健康教育研究。

对于主观不利因素的影响,从辩证的角度来考量,内因或主观因素起着决定性的作用。但从心理角度来考虑,对于主观意识尚不成熟的儿童,其行为具有一定的从属性,即从属于与之相关的外部人和事的影响,从而导致处境不利儿童产生受挫体验,影响抗挫折能力的发展。但随着时间的推移,儿童个体趋于成熟,主客观因素对儿童的影响,会发生双向可逆性。不利的客观因素可能使这些主观因素发生变化,容易让儿童产生更多的负面情绪;主观不利扩大化了客观的不利因素,增加了不利处境带来的负面影响^[4]。所以主客观不利的相互影响会导致严重的恶性循环。

2.2 单方面不利与多方面不利交织

处境不利儿童的成因一般比较复杂多样,既有单方面不利的影 响,又有多方面不利的制约。教育时,既要 从多方面不利来全面考虑问题,又要擅于从单方面的突出不利入手来找到问题的突破口,才能找到解决问题的有效方法。

就单方面不利的影响而言,可能受个体人格特征、家庭不利环境、学校教育受挫、同伴不良影响及社会大背景等因素的综合影响^[5]。单方面的因素对儿童造成的不利影响,较多出现于学龄前儿童中,且多半来自于家庭的重大事件,这种不利影响是持续的和长期的。随着个体逐渐走向成熟,多方面不利的影响成为主要因素,也就使得儿童必须面对各种各样的不利处境。已有研究表明,在家庭不利处境中儿童心理发展长期受到干扰和打击,在进入学校后,会使其学习兴趣以及同伴交往都处于不利境况,出现多方面的不利处境,他们的正常生活和心理健康更会因不同的情境而受到不同的消极影响。对其漫长的人生道路而言,单方面不利与多方面不利交织在一起,影响也将是深远的。

2.3 早期不利与近期不利的共振

儿童与家庭的接触是最多的。处境不利儿童的童年大多是不稳定的,导致儿童早期处于家庭功能不健全或不能正常运行的不利处境,其中就包括单亲家庭、重组家庭、隔代抚养家庭等^[1]。这些不利因素,使儿童在早期个人发展中存在情绪发展障碍,造成适应性较差,消极人格雏形形成。

当早期不利因素与近期不利因素发生碰撞时,就会严重影响儿童的正常生活和心理健康。早期处于不利处境中的儿童,在走进学校后,在他们遭遇近期的一些不利处境时,比如考试失利、同伴关系恶化等状况,潜在的不利因素容易导致其无法对一些近期发生的事件带来的心理压力进行合理消化,从而带来很多的消极影响,比如孤独、焦虑、压抑,甚至会引起学习倦怠和学校恐惧等等,使他们在学校的处境也变得不利;走向社会后,早期受到不利处境消极影响的儿童,在许多方面都有相当大的缺陷,将继续面临就业困难等社会不利处境,使他们长期不能摆脱困境,形成恶性循环。所以早期的处境是影响儿童成长发展至关重要的因素,它既关系到儿童近期情绪也牵动着儿童的长期发展。

3 提升处境不利儿童抗挫能力的策略

3.1 强化内部积极品质,突破客观不利

本文从积极心理学视角,通过提升处境不利儿童自信、乐观和勇敢三个品质,形成正向的心理机制和行为方式,从而突破客观不利境况。

首先,教育者应尽可能让处境不利儿童体验成功,建立自信。当客观不利处境存在时,自信心较强的儿童在别人否定自己时,依然肯定自己相信自己,愿意积极地去化解不利因素。自信心主要来自儿童的成功经验和成人的积极评价。所以在日常生活和学校教育中,应该多注意鼓励他们,适时激发孩子的自信心。再者,希望与乐观是积极认知和情绪体验,也是一种心理资本和人格力量^[6]。帮助处境不利儿童提升乐观的品质,能够使儿童认识到挫折的两面性,即一方面使人经历心理的痛苦,另一方面又可以给人磨练的机会。乐观本身就是一种力量,它能成为处境不利儿童面对挫折时最强有力的精神支柱,减少客观不利因素对自身的困扰^[6]。最后,在日常生活中,未成年儿童很少有机会独自面对挫折情境,他们对父母也有着较强的依赖感。尤其是客观处境不利儿童面临挫折情境时,都会存在某种程度上的畏惧心理,出现回避和退缩倾向。儿童年龄较小,面临挫折时不能有意识地锻炼自己的抗挫折能力,需

要指引他们努力的方向,形成积极的反应方式。家长和教师作为外在力量,就要鼓励儿童勇敢面对,帮助其克服对挫折的逃避心理,探索解决问题的方法,用正确的途径培养积极的品质。

3.2 培养个体优势,消解多方不利

以个体优势视角来看,个体是自己问题解决的专家,任何解决问题的资源都存在于个体身上。发现和利用个体现有的资源和优势,是个体抗挫折能力提升的关键。任何困难与问题都是多种因素组合成的,当儿童处在不利境况中,回避逆境是不可能的。然而,不利处境有可能带来问题,也有可能激活生命的潜能。处境不利儿童的很多行为不一定是合适的,但是具有一定功能。

一方面,要帮助儿童建立合理的自我认识和评价,从不同角度来对待自身处境,而不再是一味投身于应对多方不利因素本身,这样既挖掘了个体的内在潜力,面对挫折时也能有意识地去尝试排解;另一方面,把注意力专注于发挥个体优势,发扬闪光点,改善弱点,这样无论是面对单方面的重大不利事件,还是多种不利因素同时出现,个体的优势都可以转化不利处境所带来的困难,提供积极的心理保障。所以,在教育和生活中,通过挖掘和培养儿童更多更持久的个体优势,帮助其调动外在资源,提升抗挫折能力,最终达到助人自助。

3.3 重视品性发展,克服不利延伸

处在一个终身学习和全面发展的时代,品性教育与智育同等重要。重视品性的发展,不仅能使人的综合素养得到提升,在面对不利处境中时,能够表现出坚韧的定力和自我约束意识,克服处境不利延伸出来更多的问题;还可以为儿童在困境中提供精神动力和智力支持。个体的品性形成与发展是在学校、家庭和社会等多方面因素的影响之下而产生的结果。处境不利儿童在这个过程中,受到许多不利因素的影响,使得品性的健康发展受到了一定的阻碍。

儿童早期的学习过程很大程度是模仿过程,家长在其品性教育中应给儿童起到一个榜样作用。然而,处境不利儿童最主要是来自家庭处境不利,所以要把学校教育和家庭教育的作用和影响充分调动并利用起来,让处境不利儿童在学校与家庭的互动中,得到教育的一贯影响,促进品性的健康发展,内化教育的真正力量。

4 结语

处境不利儿童在成长过程中会承受和经历更多的挫折,教育者必须重视其抗挫折能力的提升,从强化内部积极品质、培养个体优势、重视品性发展三方面入手提升抗挫折能力,帮助其心理得到健康的发展。笔者认为,培养处境不利儿童的抗挫能力,仅靠学校教育或家庭教育单方面的进行是难以取得好效果的,必须把学校和家庭结合起来共同教育。最好能在过程中咨询一些儿童心理专家的意见。同时,家庭和学校以及社会也要努力从根本上尽可能改善不利于儿童成长的处境,为孩子提供良好的成长环境,为其终身发展提供积极的心理保障。

参考文献:

- [1] 解翠玲. 健全和完善我国处境不利儿童理论体系的研究[J]. 内蒙古师范大学学报, 2008, 12(4): 58-60.
- [2] 麦小雪. 儿童抗挫折能力培养研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2008.
- [3] 周路平, 熊薇, 欧倩芝. 外来务工家庭学龄儿童学习适应调查研究——以长沙市岳麓区××小学为例[J]. 邵阳学院学报(社会科学版), 2014(4): 112-116.
- [4] 郑信军, 岑国祯. 家庭处境不利儿童的社会性发展研究述评[J]. 心理科学, 2006, 29(3): 747-751.
- [5] 桂林. 试论当前我国处境不利儿童的构成[J]. 教育探究, 2011, 6(3): 34-38.
- [6] 刘慧婷. 希望与乐观: 对心理危机预警干预研究[D]. 西安: 西安石油大学, 2013.