

我国大学生 AQ 教育现状与对策

乔硕功¹, 罗颖²

(1. 中南大学 党委办公室, 湖南 长沙 410083; 2. 长沙民政学院 文法系, 湖南 长沙 410000)

【摘要】 加强大学生 AQ (Adversity Quotient, 即挫折商或逆境商) 教育是大学生社会化进程中一项重要内容, 大学生 AQ 的高低直接反映了高校人才的培养质量。目前, 我国高校对大学生 AQ 教育重视不够, 大学生对挫折的调适能力不强, 其主要表现在思想上失导、发育上失衡、情绪上失控、学习上失趣、交往上失度, 因此必须帮助大学生正视挫折、缓解压力、优化环境、修正目标、磨练意志, 有效提高大学生承受挫折和战胜逆境的能力, 促进大学生健康成长。

【关键词】 大学生; AQ 教育; 现状; 对策

【中图分类号】 G44 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1672-8874 (2005) 01-0013-03

AQ (Adversity Quotient), 即挫折商或逆境商, 是由加拿大培训咨询家保罗·斯托茨博士于 1997 年提出的概念, 是指一个人承受挫折和战胜逆境的能力。它与 IQ (智商)、EQ (情商) 并称为 3Q, 心理学家把 3Q 称为人获取成功的三要素。有的专家甚至断言, 100% 的成功 = 20% 的 IQ + 80% 的 EQ 和 AQ^[1]。美国著名心理学家推孟曾对 1500 名超常智力儿童进行了 30 年的追踪研究, 发现他们对社会贡献的大小取决于个人的意志品质和承受挫折与战胜逆境的能力。由此可见, AQ 在个人成长成才过程中起着非常重要的作用。

据有关研究发现, 高校大学生从高考到入校后 2-3 年中, 普遍存有挫折感, 且 91.3% 的学生曾遭受三项以上的挫折, 有 60% 以上的学生认为挫折对自己的学习、生活产生了较大的影响^[2]。因此, 大学生作为高校培养的高素质人才, 在其社会化的进程中, 必须重视和加强大学生的 AQ 教育, 帮助大学生充分认识挫折的必然性和两面性, 在感受挫折的过程中找到对付挫折的方法, 克服挫折对人成长成才的不利面, 在挫折中吸取教训, 发挥挫折的有利面, 逐步把社会对人才的要求内化为自身的内在需求和素质, 更好地促进大学生的社会化。

一、国内外 AQ 教育的现状

社会的发展、科技的进步、经济的增长给社会个体的成长与成才带来了机遇和挑战, 对个体的挫折调适能力提出了新的要求。为此, 世界发达国家较早就

开始重视青少年的 AQ 教育。如美国注重培养青少年的自立精神, 日本重视青少年的“野外文化教育”。今年, 英国政府决定投入 1250 万英镑引入“美式夏令营”教育, 澳大利亚新南威尔州决定投入 7600 澳元开办特殊学校对青少年进行行为和心理辅导, 并把青少年的 AQ 教育和培养列入学校的教育内容。发达国家对 AQ 教育的重视, 极大地增强了发达国家青少年的挫折承受能力和心理素质, 为人才的培养和社会的快速发展起到了较为关键的作用。

相比较而言, 我国在对青少年的 AQ 教育和抗挫折能力的培养状况不容乐观, 主要表现在两个方面: 一、青少年所经历的挫折少。随着社会的发展, 生活条件的改善, “独生子女”所占人口比例的增大, 当今的青少年大多受到父母、祖父母的宠爱, 很难有机会体验生活中的辛劳与疾苦, 丧失了在各种挫折和逆境中成长的机会, 严重阻碍了他们社会化的进程, 导致青少年人格发展的不健全; 二、有计划的 AQ 教育不够。长期以来, 教育思想贯彻的片面化, 使得学校教育重知识灌输、轻能力, 重智力、分数, 轻情感、意志, 一直没有把培养青少年良好的心理素质和抗挫折的调适能力作为一项重要的教育内容, 造成青少年抗挫折能力普遍较低。他们一旦遭遇挫折而无法超越, 就容易产生过激行为, “马加爵事件”就是一个非常典型的案例。另据教育专家介绍, 近年来青少年自杀现象一直呈上升趋势, 已经成青少年死亡的第一位原因, 而且低龄化严重。因此, 对大学生加强 AQ 教育刻不容缓。

【收稿日期】 2004-12-07

【作者简介】 乔硕功 (1972-), 男, 湖南武冈人, 在职硕士研究生, 中南大学党办讲师。

二、大学生 AQ 教育不够的具体表现

(一) 思想上失导

当前,我们正处在世界多极化、经济全球化、思想多元化的时代,我国正处改革开放的关键时期,市场经济大潮冲击着传统价值观念,各项改革打破了沿袭多年的陈规陋习,市场经济呼唤人的主体意识的出现,承认个人利益的合理性,鼓励积极竞争和个人的发展,要求政治上的民主和开放,社会生活许多方面的探索和尝试也都得以允许和鼓励;同时,社会开放使各种西方思潮源源不断涌入,互联网的高速发展使大量良莠不齐的信息频繁刺激人们的眼球,中西文化冲突使人们的观念上发生了碰撞、嬗变,容易使大学生对西方社会的生活方式、价值观念、文化思潮等产生盲目认同的趋向。再加上高等教育改革的不断深入,高校扩招、收费上学和自主择业等措施的实施,大学生在学习和生存等问题的增多、压力的加大与大学生思想政治工作的缺位和弱化,使大学生在政治信仰、思想道德、价值观念的形成过程中容易出现认识上的紊乱和偏差,社会化程度较低的大学生极易因此产生信仰虚无化、理想庸俗化、目标实用化等消极现象。

(二) 发育上失衡

社会个体生理与心理发展不同步的特点决定了大学生生理成熟与心理成熟的不同步性。在生理上,他们已是“成人”,但在心理上,仍带有许多少年时期的痕迹,如幼稚、脆弱、依附性强等。同时他们社会经验较少,社会化程度普遍较低,面对社会的各种矛盾,还不能用足够的知识和经验去指导自己去缓解或解决矛盾,从而使其在学习、生活等方面产生困惑和挫折成为可能。据调查,大学生在回答“大学期间谈恋爱主要为了什么”这一问题时,有 65.9% 的大学生选择“为了体验爱情”和“为了充实大学生活”,有 9.8% 的大学生选择“为了赶恋爱时髦”。^[3]在这种恋爱动机下,大学生恋爱受挫现象较为普遍,有一部分学生可能因此一蹶不振、沉沦自弃,有的甚至肆意诽谤、伤害对方。

(三) 情绪上失控

大学生在高中阶段的学习成绩都非常优秀,在家长、教师、同学中都是“佼佼者”,容易产生自命不凡、目空一切、骄傲自满等情绪。但一进入大学,成为大学校园中的“平常人”,大学生的“理想自我”和“现实自我”之间存在着非常大的差距,再加上环境和习惯的改变,困难和挫折的出现,部分大学生就容易产生极度自卑、畏缩不前、

性格暴躁等现象。

(四) 学习上失趣

由于就读学校或就读专业没有达到自己预期目标,学习任务和学习压力的加重,教学方式和学习方法的改变,课程内容和成才内涵的丰富,管理模式和评价方法的改变,造成了大学生在学习上的不适应,导致产生茫然、空虚、压抑、紧张、无所适从等心理困惑,容易出现学习兴趣不高,学习动力不足,学习效率不高、学习成绩不佳等现象。

(五) 交往上失度

大学生一般来自全国(省、市)的四面八方,每个人在成长经历、行为习惯、兴趣爱好、思想观念、价值取向等各方面存在很大的差异,人际交往情况较为复杂。同时,由于大学生的社会阅历较浅、交往能力较弱、自身修养较差、自我评价较高等特点,容易在集体生活中出现不合群等现象、受到周围人的排斥甚至孤立,无法与他人和谐融洽地相处,人际关系极度紧张。

三、加强大学生 AQ 教育的对策

上述种种表现,都是大学生 AQ 教育欠缺、调适能力不强而产生的,具有很大的盲目性和冲动性,给大学生带来了沉重的精神负担。如何矫正大学生的“挫折心理”,提高大学生的抗挫能力,应当成为高校思想政治教育中的一项重要而又紧迫的内容,高等学校必须予以高度重视,并必须多渠道、多层次、全方位地采取切实可行的措施,大大加强大学生 AQ 教育。

(一) 正视挫折

巴尔扎克认为:苦难,对于天才是一块垫脚石,对于能干的人是一笔财富,对于弱者是一个万丈深渊。挫折在人的一生中是不可避免的,平常人们所说的“万事如意”永远只是一种理想状态,不可能变成一种现实。因此,我们首先要加强对大学生的思想教育,帮助他们形成正确的世界观、人生观和价值观,使大学生能够对社会、对人生、对事物有正确的了解和认识,并能采取适当的态度和反应,从而增强抵抗挫折的能力;其次,帮助大学生形成正确的挫折观。挫折对人们的影响程度和影响力往往与人们对挫折事件的认知和评价有关。因此,社会、学校、家庭必须形成合力,切实加强大学生的 AQ 教育,帮助他们正确认识挫折的必然性和对成长成才的两面性,挫折能带来打击和痛苦,挫折也能催人思索和奋起,促人成长和成熟。只有积极地面对挫折,以理性治疗非理性,以合理思维代替不合理的思维,树立正确的挫折

观，这才是战胜挫折的根本。

(二) 缓解压力

一个人处在挫折之中往往会出现紧张的情绪反应，而这种紧张的心态如果不能得到适时疏导、情绪得不到宣泄、压力得不到缓解，就可能被累积而导致病态心理乃至攻击行为的发生。如日本一家电器公司设立的“情绪发泄控制室”就是缓解压力的典型个案。就高校来说，缓解心理压力主要有两种方法：一是谈心疏导。这就要求高校思想政治工作者在与学生谈心的过程中要用摆事实、讲道理的方法增强说理的针对性、语言的感染性、谈话的指导性和建议的可行性，帮助大学生分析挫折产生的主观、客观原因，找出有效的解决办法。二是心理辅导。高校要完善心理健康教育体系，丰富心理健康教育活动内容，建立心理健康教育网站，开设心理健康教育课程，培养心理健康教育师资，拓宽心理咨询渠道，引导大学生进行自我心理调节或接受心理咨询教师的专业辅导，以排解他们心中的烦恼、苦闷、忧虑，达到内心的平衡，减轻心理压力，增强对各种复杂环境的适应能力。

(三) 优化环境

外部环境因素是大学生挫折心理产生的重要挫折源，因此首先是要减少使个体产生受挫感的因素。当前，社会处在一个提倡多元化思维的大变革时代，各种矛盾和困惑的出现很容易使涉世未深的大学生产生无所适从的感觉，这就要社会拿出科学、合理、配套的改革举措，改革和更新落后的观念和制度，减少矛盾和不公，为大学生步入社会创造良好的外部环境，把受挫的可能性降到最低。其次是要积极营造充满关心、爱护、体贴和帮助的集体氛围，让受挫者在感受集体温暖和无私帮助的过程中鼓足克服困难的勇气，坚定战胜挫折的信心；再次是积极构建民主的管理教育机制。心理学家勒温于 1939 年进行的一项著名的领导方式对群体成员行为影响的实验表明，在民主的领导方式下，群体成员对挫折持积极态度，团结一致地解决问题；在专制领导方式下，群体成员则在挫折面前表现出相互推卸责任，或相互攻击。所以，在大学生的教育管理过程中要倡导民主的教育理念，动员大学生参与到学校的教育和管理中来，充分发挥他们自我教育、自我管理 and 自我服务的作用，更好地促进学生成才和学校的发展。

(四) 修正目标

合理的目标是激发社会个体能动性和创造力的源泉，不合理的目标是导致个体成长过程中出现困难和挫折的主要原因。因此，高校思想政治工作者

首先要帮助受挫的大学生在承认矛盾、正视挫折的基础上，重新衡量各种限制动机满足的主客观条件，权衡利弊，选择适当的满足动机或需要的方式；或根据实际情况调整目标以彼此兼顾或扬长避短，并在原来目标的基础上建立新的目标，进而在新目标的实现过程中重新获得心理平衡。其次是应该帮助大学生合理调节抱负水平。抱负水平越高，遭受挫折的可能性就越大。因此，大学生在目标的制订中既要考虑目标的超前性，又要考虑可行性，既要考虑社会客观条件，又要考虑本身的主观条件，并通过众多近期目标的实现来达到自己的远期目标，从而实现理想、造福社会。

(五) 磨练意志

坚强的意志是社会个体事业成功的关键。意志坚强的人，遇到挫折会越战越勇，意志软弱的人，遇到挫折就会退避三舍。因此，我们必须采取适当的措施，以提高大学生的意志力。一是适当进行“劣性教育”。“劣性教育”是指利用对人有适度“恶劣”心理压力的“劣性刺激”去磨练人的意志的教育，努力提高学生的“挫折阈限”，提高心理抗挫折能力。孟子说：“故天将降大任于斯人也，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，人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作；征于色，发于声，而后喻。”^[4]这段话是对适度“劣性教育”的必要性最好的说明。因此，在大学生 AQ 教育中，我们可以通过开展体育运动和社会实践活动等方式来培养大学生的挫折容忍力，提高大学生对挫折的自我调适能力。二是典型激励。大学生求上进、思进取、易冲动的心理特点决定了典型人物、事件对其成长成才的有效性，因此，我们在工作中要注意有一些有针对性的格言、警句或名人成才事例去教育和引导他们，经常在学生中发现一些典型去激励他们，帮助大学生从挫折中走向成功，从逆境中走向顺境，不断增强自信心，勇敢面对困难，提高抵抗挫折的能力，从而健康地发展和成长。

[参考文献]

- [1] http://www.21tb.com/html/zwz/js_114.html.
- [2] 李兵宽,李国涛.大学生挫折心理的成因及对策[J].中国青年研究,2003,(7).
- [3] 王玉美.当前大学生应加强挫折教育[J].滨州师专学报,2002,(9).
- [4] 杨伯峻译.白话四书[M].长沙:岳麓书社,1989.

(责任编辑:赵惠君)