

“挫折教育”，在逆境中积蓄力量

面对升学压力、亲子矛盾、人际冲突、情感创伤，很多青少年正经历一场“心理危机”，由此产生的心理“挫败感”似乎一时难以化解。“这皆因心理耐受力不足所致，如不及时加强干预，轻则会导致青少年自我效能感降低，表现为自卑、双向抑郁等心理问题，重则产生心境障碍，出现自残、自杀等极端行为。”近日，集美大学法学院社会学系副教授巨东红在接受中国妇女报全媒体记者采访时提出，如何加强心理危机干预，提升青少年的挫折耐受力，正在成为“家、校、社”亟待协同解决的问题。

近年来，青少年自伤、自残甚至轻生事件屡屡出现，并且呈现低龄化趋势。父母的一句训斥，老师的一次谈话，同学间的一次摩擦，都有可能成为青少年内心世界防卫崩塌的导火索。一

方面是物质条件的极大丰富，成长环境优渥顺畅，一方面是学业竞争、亲子关系等带来的内心压力和焦虑，青少年的挫折耐受力正在承受巨大挑战。

根据国内心理咨询平台简单心理发布的《2020 大众心理健康洞察报告》，一半的青少年（12~18岁）受访者表示自己有一些压力；37.23%的受访者表示压力程度在中等以上。他们普遍认为，最大的压力来源为考试压力，超过1/3的青少年表示，除了学业压力外，父母的管教、期望及沟通也是压力来源之一。另外，一份来自中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》显示，我国青少年抑郁检出率随着年级的升高而升高，焦虑和抑郁成为青少年增长最快的心理疾病之一。



资料图片

“首先，父母需要保持从容稳定的情绪状态，让孩子有安全感，这是对孩子心理上强大的支持。”国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院精神科主任、知名专家崔永华教授在接受中国妇女报全媒体记者采访时说，家庭的和谐氛围是最好的天然“避风港”，孩子从中获得的“安全感”将是应对挫折的最好武器，一旦孩子有底气、有信心去直面挫折，而不是孤独无助

同伴支持也不可或缺。崔永华特别提到，独生子女不能“独门独户”，父母应多鼓励孩子与同龄人交流，因为来自同伴间的正向刺激非常重要。“在情感陪伴上，有了玩伴的支持，孩子的负面情绪得以调适；在挫折体验上，来自同龄人的榜样作用尤为

心理耐受力不是与生俱来，可以被训练和强化，创造机会让孩子去触碰“挫折”，恰恰是科学认识挫折，激发“压力”正功能的良方。

巨东红建议，在课堂上，老师可以创造“情境式”教学，设置外部干扰或障碍因素，引导青少年在特定的环境中对抗挫折，树立“情绪管理”意识；在课外，青少年可以尝试耐受力的外展训练。“譬如野外生存训练营，历奇训练，乡村体验……孩子们在陌生新奇又充满合作环境中，经历各种不同的难题和挑战，其抗逆力可以得到充分锻炼。”

“从启蒙阶段的绘本文化，到网络世界的亚文化引导，柔性挫折教育渗透在日常的方方面面。”巨东红认为，这种柔性挫折教育更多

“安全感”是应对挫折的最好武器 父母要为孩子提供安全“避风港”

地承受突如其来的困境，他们在成长中的焦虑、恐惧、迷茫等情绪将可以得到有效缓解。

提升青少年的挫折耐受力，进行“挫折教育”是必不可少的有效方式。“但‘挫折教育’不是简单、粗暴的‘打压教育’，好的教育是以

柔克刚。”崔永华指出，父母应积极接纳孩子的负面情绪，并非一味压制、回避，让其陷入自我否定；能够敏锐捕捉并感知孩子陷入挫折时的心理状态，并抱有同理心，引导孩子适时适度地表达、宣泄消极情绪。

父母对挫折的判断和理解，

直接影响了孩子的“挫折认知观”。“父母需要给孩子输入一种观念：挫折是人生中的常态，不要因为害怕其带来的负面情绪而不敢面对。挫折积累得越多，孩子的耐受力则越强，情绪的控制力也将不断提升。”崔永华认为，父母要把控挫折的适度性，让孩子在这一过程中学会不断攻克堡垒、挑战自我，并获得成就感与自信心，锻造坚强的意志品格，这是“挫折教育”的内在使命。

青少年对此并不排斥，甚至趋同。这种扭曲的亚文化从根本上否定了培养抗挫力的价值与必要性，会引发群体性耐受力下降。”巨东红强调，积极介入青少年亚文化引导，以青少年喜爱的方式去宣传正确的价值观念和健康的的生活方式十分必要。

热线，第一时间提供青少年心理危机辅导；第二层级是发展固定危机干预联络人，定期介入、引导青少年情绪管控活动，及时发现青少年隐性心理问题；第三层级是预防为主，在教育中创造更多有利于心理辅导干预的环境，教会青少年合理科学认识自身情绪状态，学会基本的管理情绪及调控压力的方法。

增强青少年心理耐受力，加强心理危机干预是当前十分重要的一项工作，需要“家、校、社”共同努力去完成。作为陪伴孩子成长的父母，首先需要学会保持从容稳定的情绪状态，给孩子提供最有力的支撑，这是其中最重要的一环，也为父母与孩子共同成长提供了空间。

“独门独户”不可取 同伴文化需要正确价值观引导

关键，耐受力是可以正向影响并效仿的。”

值得注意的是，同伴文化中

的负面能量极具“破坏性”。“在某些青少年亚文化中，抑郁、自残被认为是一种病态美，一部分

创造“抗挫文化”情境 提升青少年情绪管理能力

地需要家校共同配合。“我们可以以青少年喜好的方式在游戏中，阅读互动中，在参观体验中潜移默化灌输教导管理情绪的方式，在教学场景中细致植入更多的心理疏导知识。”巨东红建议。

社区义工，公益活动、志愿者服务也是近年来增强青少年身心健康的有效途径。家庭婚恋情感咨询师马丽对记者说：“很多实际案例表明，孩子在参与公益性活动中帮扶弱势群体，不仅学会了奉献和担当，获得了正能量，而且证明

了自身的价值，开阔了心胸，提升了格局。”她指出，这些志愿活动让青少年远离了与社会急功近利、盲目攀比、焦虑浮躁的氛围，使他们沉下心来思考奋斗的真正价值，以强大充实的内心和崇高的精神品质去抵御污浊风气的侵袭。

当青少年遭遇严重的心理危机，如何为他们寻找“出口”？巨东红说，此时引入“零距离”危机干预机制尤为重要。巨东红进一步解释说，“心理危机干预”分为三级体系，第一层级是设置紧急联络人或危机