

# 挫折教育,让孩子更有韧性

□ 殷锦峰

“现在的小孩怎么这么脆弱,一点苦都吃不了,遇到个小委屈更是不得了了……”生活中,总有长辈会这样抱怨,随之而来的是他们对自己小时候的追忆:“不像我们小时候,刚会跑就要带弟弟妹妹了,大夏天的要下地干活,冬天要出去捡柴禾……”有时候,他们还会半玩笑半认真地说:“就该让他们也吃吃我们小时候吃过的苦,多经历点挫折,才能变坚强!”

你是否也这样想呢?进行挫折教育能让现在“脆弱”的孩子变得更坚强?

挫折教育确实很重要,但其实很多家长都对挫折教育有误解,认为让孩子吃苦就是挫折教育;挫折教育就是逼孩子独立面对。

那到底怎样才是正确的挫折教育?这就需要提到一个重要的概念了——心理韧性,这是指人面对生活逆境、创伤、悲剧或其他生活重大压力时的良好适应,意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”,因此又叫“心理弹性”。

针对我国青少年的研究结果显示,

青少年心理韧性的一个重要成分就是家庭支持。此外,心理韧性还有4个成分,分别是:目标专注,指的是在困境中坚持目标、制订计划、集中精力解决问题;人际协助,指的是通过有意义的人际关系获取帮助或宣泄情绪;情绪控制,指的是困境中对情绪波动和悲观的控制和调整;积极认知,指的是对逆境的辩证看法和乐观态度。

具体要怎么做?

首要的是,为孩子提供宽容、支持、尊重和理解的家庭氛围,和孩子建立安全的关系。不要期待让孩子成为独自打拼、没有亲人朋友帮助也能成功的人,这种人是少数中的少数,更多孤身一人的孩子不会成为“孤勇者”,而是变得敏感、脆弱。在绝大多数人中,坚韧、豁达、大格局的背后,都是满满的爱和安全感。

在孩子遇到挫折时,家长还要引导孩子合理归因。但在教育的过程中,家长和老师都免不了通过内归因来激励孩子,但过犹不及,家长如果要这么做,

要注意两点:

最好归因到孩子的努力程度上,而不是孩子的能力水平、品质特点上,因为努力是可控的;归因后要给孩子提出切实可行的建议,能让孩子的努力有方向、见成效。

此外,家长也应该引导孩子看到外部的原因,有些失败确实不是因为孩子不优秀,而是外在的种种因素在影响。立足实际、内外结合,才是合理归因,才能让孩子找到努力的方向。

除了合理归因,家长还要在平时多夸赞、鼓励孩子,即便孩子没达到家长的预期,也要看到孩子进步的地方。

当然了,家长也要以身作则。当家长遇到挫折时,也可以跟孩子分享自己的感受和想法,并在孩子面前表现出自己的韧性,这样,孩子看在眼里、记在心上,自己受挫时也会不自觉地模仿。

正确的挫折教育,不是制造挫折,而是陪孩子、帮孩子提升心理韧性,更坚韧地面对挫折。

工作之余,我爱打篮球,也爱观看各类篮球比赛的转播。在各类赛事中,我经常发现这样一种现象:场上的运动员在接到队友传过来的篮球后,只要没有绝佳的投篮机会,大都会带着篮球退出投篮区,而去外围进行周转。

毋庸置疑,想进球,是每个篮球运动员的共同心理。而最大化保证投篮的进攻率,也是对一个篮球运动员最基本的要求。既然对方已经把内线防得铁板一块,根本没有机会投篮,那么及时地退出,就是最明智的选择。实践证明,退守后再次发起的猛烈进攻,往往会令对手防不胜防。

读武侠小说,或看武打影视剧,常常会看到这样的段落或镜头:面对一堵横亘在眼前的高墙,武林高手不会直接纵身跃起进行攀爬,而是往自己的身后倒退几步,然后再快速地奔跑起来,一跃而起,越过高墙。这时的退,是为了激发奔跑的潜能蓄积跃起的力量。小时候听评书《杨家将》《岳飞传》,其中枪法中有一个绝招叫“回马枪”,很是经典,至今在脑海里记忆犹新。面对势均力敌的对手,作战的勇士假装败退,趁其不备,回手一枪,可瞬间击中其要害。由此可见,有目的有计划的退,是为了出其不意攻其不备的进。

对于我们每个普通人来说,也得讲究进退之道。各类荣誉光环面前的退,愈显你人格的伟大与崇高。虽然暂时失去了很多荣耀,但得到的是长久的尊重。失败面前的退,为的是重整旗鼓,继续挑战。失败并不可怕,可怕的是找不到退路无法破局。成功面前的适时而退,能够让人保持冷静,有利于再创佳绩。时刻保持一个清醒的头脑,是再次取得成功的关键。

生活中,人们爱用“不知进退”来形容一个人无法决断,或行动没有分寸。其实对于“进”和“退”来说,很多时候,“退”比“进”更难。道理很简单——进的是信心,是力量;退的是肚量,更是智慧。

进与退的智慧

□ 邓荣河

心灵清吧

## 心里的垃圾,不要倒在朋友圈

□ 李思圆

《奇葩说》中,有一个辩题:“成年人的崩溃要不要藏起来?”当时主持人蔡康永提到一个观点,如果在朋友面前崩溃了,他们也帮不上忙,你只是把烦恼带给了一个无辜的人,让他做一件他做不到的事情。有时,藏起来的崩溃,是一种替他人着想的善良。毕竟你的无助,他人也爱莫能助。

中国女排前队长惠若琪曾被问到一个问题:“是不是顶级的运动员都不会紧张?”惠若琪却说,她们在比赛时,会控制自己的情绪,尽量不给其他队员

增加心理压力。因为一个消极的表情或动作,会影响到团队的整体气势,但如果是传递积极的信号,整支队伍会变得有信心和力量。甚至在她们输球时,也会相互击掌,以表示鼓励和不放弃。

《整理人际关系》中有一句话:“能量是宝贵的资源,损友会像水蛭一样附在你身上,慢慢吸走你的能量。”保持一个好的情绪,是对他人的关照和体谅。对自己的情绪担责,就是对他人负责。

在蔡澜的书《江湖老友》的序中,金庸先生曾形容:“蔡澜是一个真正潇洒

的人,他不抱怨食物不可口,不抱怨汽车太颠簸……他教我怎样喝最低劣辛辣的意大利土酒,怎样在新加坡大排档中吮吸牛骨髓……我会皱起眉头,他始终开怀大笑……”

把自己活成一束光,周围的人也会被照亮。

蔡康永说:“我的情绪从不发表在朋友圈,是因为我怕会麻烦到大家。”

在这个世上,每个人都有自己的辛酸和委屈。不把朋友圈当情绪的垃圾桶,是成年人最基本的教养。



● 理论

## 强化市属高职院校责任担当 服务长沙高质量发展

□ 李治伟 罗小琴

长沙市共有市属公办高职院校5所,年招生规模为1.9万人,所培养的高级技能人才是区域经济发展的重要支撑。如何引导和调控高职院校动态调整专业、人才培养方案、课程设置精准对接长沙支柱产业和新兴优势产业,形成高职院校专业随产业发展动态调整机制,为推动长沙优势产业高质量发展提供高级技术技能人才支撑,是重要研究课题。本研究就市属高职院校与服务长沙高质量发展提出了一些思考,供决策参考。

一、长沙市属公办高职院校办学现状分析

(一)专业设置与地方产业发展不完全匹配

长沙现有市属5所高职院校有124个专业点,招生1.9万人,共设置三年制高职大专专业93个,涉及11个专业大类。从专业大类看,电子与信息大类、医药卫生大类、财经商贸大类、装备制造大类、教育与体育大类设置专业布点居前五,分别设置了31、18、17、13、12个专业点。而长沙制造业增加值占地区生产总

值比重超过32%,相对较制造业专业布点明显不足,人员培养与产业结构不完全匹配。

(二)专业特色不够鲜明,存在低水平重复设置

从专业大类来看,除卫生职院外其他4所学校专业设置都包含了多个专业大类,4所学校设置有电子与信息、财经商贸、教育与体育类专业。从具体专业来看,4所学校设置有软件技术专业,3所学校设置有大数据技术、大数据与会计、电子商务、跨境电子商务、视觉传达设计专业,这些专业近年来就业率和就业质量整体偏低,在全国和全省的专业(群)评价中也没有取得明显优势。

(三)招生规模与地方产业发展不完全匹配

从专业大类来看,招生人数1000人以上的专业有电子与信息、医药卫生、财经商贸、教育与体育、装备制造、旅游、文化艺术,分别招生4545、3690、2555、1960、1695、1680、1310人。招生人数500

人以上的专业有软件技术、护理、学前教育、大数据与会计。而装备制造、交通运输大类招生规模明显不足,财经商贸与文化艺术大类规模过大。

二、市属公办高职院校服务长沙高质量发展的建议

(一)主动对接优势产业优化专业结构

通过政府引导,高职院校为主导,坚持主动服务地方发展为目标,紧密对接优势产业,优化专业结构。已经形成了工程机械、汽车及零部件、生物医药、电子信息、文化创意、旅游、食品制造七大支柱产业和先进储能材料产业、工程机械、电子信息、汽车及零部件、新材料、食品及农产品加工(含烟草)等六个千亿级产业集群。高职院校要建立专业动态调整机制,及时优化专业设置,增设紧缺人才,淘汰就业率差的专业。减少财经商贸与文化艺术类专业布点,增加装备制造与交通运输类专业布点。

(二)发挥办学优势凝练办学特色

发挥国家、省级高水平学校及专业(群)特色优势,对接长沙市重点产业链

和产业集群建设,提高专业建设水平,打造一批品牌专业(群),提升市属高职院校专业对长沙产业发展的支撑度与贡献度。服务“三高四新”美好蓝图和建设全球研发中心城市,聚焦长沙优势产业和重点发展产业人才需求,重点发展装备制造、交通运输、生物医药等领域相关专业,实现技能人才培养与产业结构、岗位需求精准匹配。

(三)对接行业需要合理设置培养规模

高职院校要加强与区域行业企业的交流与合作,通过建立职教联盟、产业学院等方式,构建多元主体合作联动机制,形成校(企)命运共同体,实现产教精准对接。根据企业用工需求订单式培养,定时发布紧缺岗位和工种名单,提高专业与地方支柱产业适配度,毕业生本地实习、就业率,对于本地就业率及与地区产业需求双低的专业,建立预警机制,降低培养规模,并适时调整退出。

(作者系长沙卫生职业学院教师,长沙市哲学社会科学规划课题研究成果,课题编号2023CSSKKT224)