

# 重视中学生心理健康教育之——挫折教育

史文君

(甘肃省嘉峪关市第六中学 甘肃 嘉峪关 735100)

**【摘要】**当前我国正处于建设阶段,在发展过程中需要大量的综合性人才,因此我国的教育工作也作出了相应的改革。在当前阶段中,素质教育的应用范围越来越大,所覆盖的学生群体也越来越广泛。为了帮助同学们能够提升自信心、逐步适应社会的变化发展,许多学校也开设了挫折教育课程,希望以此来提升每位同学承受挫折的能力、推动他们的未来发展。

**【关键词】**中学生;心理健康;挫折教育;方法探析

## 引言

中学生正处在青春期,在此阶段中,他们渴望能够提升自己的能力,也渴望着能够更加成熟、成为老师和家长眼中的“成年人”。正是由于这种心态,中学生在日常生活中很容易受到外界不良诱惑的影响,也容易因自身压力过大而产生一系列的心理问题。这就需要教师对他们进行心理健康教育,帮助他们正确认识挫折、认识成长,这样才能够引导他们正确度过青春期。

## 一、挫折教育的重要意义

挫折教育并不是倡导教职人员在授课过程中让同学们感受到生活中有多少困难。而是在每个学生经历困难、感受到挫折感后,从教者能够给予他们一定的心理疏导和帮助,使他们能够走出这种郁闷的情绪、学会如何面对生活中的问题。中学生正处在青春期阶段,他们的内心发展尚未成熟,却渴望得到别人的认同。而且中学生正处在学生阶段中,要面临即将到来的中考以及未来的高考。期末考试的失败、父母对他们的不认同,以及老师对他们的批评教导,这些都会使他们陷入痛苦焦虑的情绪中。而挫折教育,就是通过教师对他们的心理疏导,能够让他们正确认识在生活中所经历的困难,并掌握正确调节情绪、克服困难的方法。这样才能够使同学们的心理得到健康发展,也能够锻炼他们的社会能力。

## 二、对中学生开展挫折教育的具体措施

### (一) 认识到学生的主体地位

想要帮助同学们正确认识生活中的困难,并引导他们掌握解决问题的方法,教职人员必须从学生的个性特点出发。同学们的生活环境以及个人能力都各不相同,因此每个人的个性特点也都存在着差异,从教者必须要在教学过程中正确对待这种差异性,并从这些差异性出发深入了解每个同学的内心世界。每个班级里都会存在着一些需要提升学习能力的同学,也会有着一部分需要加强实践能力的主体。在日常的学习生活中,这部分的主体在遇到困难时也容易产生自卑心理,这就需要教师运用挫折教育,帮助他们克服消极情绪。例如在甘肃少儿出版社出版的八年级《心理健康教育辅导与实践》一书中,就有“我的气质类型”这一章节。从教者在开展心理健康课程时,就可以运用教材中的知识,引导每位同学发现自身的闪光点。这样才能够帮助他们克服自卑心理、提升每位同学的自信心,并进一步引导他们在困难中成长,正确提升自己的个人能力。

### (二) 设置互帮互助小组

一个人的力量是有限的,但是团体的力量是无限的,为了帮助同学们能够正确面对生活中的困难与挫折,教职人员可以在

班级内设置不同的互帮互助小组。授课教师只有一人,但是课程所面向的却是一个群体,仅仅依靠老师讲解知识、同学们自己克服,很有可能导致挫折教育不能发挥最大价值。所以老师就可以根据同学们的交往情况设置不同的小组,小组内的每个成员都需要协助其他同学应对日常学习生活中的困难。而在课堂上,教职人员也要为他们讲解倾听与陪伴的重要意义。例如在甘肃少儿出版社出版的八年级《心理健康教育》一书中,就有“陪伴与倾听”、“主动求助解困难”等单元。教师需要在课堂上为他们讲解朋友的重要意义,并告诉每位同学,小组内的成员都是他们最亲密的战友,在面对困难与挫折时这些同学可以帮助自己共同面对、共同解决。这样做不仅能够让他们学会正确排解内心压力,还能够培养每个人的团队合作能力。

### (三) 开展实践活动

想要提升每个学生的耐受能力,仅仅依靠理论知识是不够的,教师需要在授课过程中开展一系列的实践活动,这样才能够使同学们将理论知识与实践生活相结合。老师可以设置远足、野营等活动,同学们在活动中需要克服实践活动带来的困难,以及自己的焦虑心理。这样做的目的,是希望老师能够帮助同学们克服学习与生活中的不同困难,引导学生能够掌握管理负面情绪、解决生活困难的方法。在活动结束后,老师就可以引用甘肃少儿出版社出版的九年级《心理健康教育辅导与实践》一书中,关于“跟负面情绪说再见”方面的内容。同学们在活动过程中会因为所经历的困难产生相应的负面情绪,教职人员就可以运用教材内容,引导同学们正确管理自己的情绪、走出负面情绪所带来的困扰。这样才能够使每个主体都能够正确地面对生活中的困难、调节自己的情绪,进一步使他们能够更好地解决这些问题。

## 总结

运用挫折教育,是引导中学生心理健康发展的重要措施。通过认识到学生的主体地位、设置互帮互助小组、开展实践活动等不同方法,让同学们能够从容的面对生活中的挫折、学会正确管理自己的负面情绪,进一步推动每个主体的未来发展。

## 参考文献

- [1] 顾琴. 重视中学生心理健康教育之——挫折教育[J]. 学周刊, 2018(15): 96-97.
- [2] 于俊秀. 中学生挫折教育方法研究[J]. 成才之路, 2016(36): 78.
- [3] 马翠翠. 生活德育视域下中学生挫折教育研究[D]. 河南大学, 2017.