

心理健康教育课堂渗透生命教育

——中学生挫折承受力培养的有效途径

黄华凤

桂林市柘木初级中学 541004

[摘要] 学生在学习过程中, 难免遭遇一些挫折, 这些挫折往往源于成绩不理想、学校、家庭、社会不当的教育方法, 教育内卷的压力, 学生缺乏挫折锻炼等, 而加强学生挫折承受能力的教育, 是所有学校心理健康教育课程的重要内容。本文基于中学生挫折承受力低的现状, 对如何培养中学生挫折承受力, 形成良好的心理素质展开探讨。

[关键词] 中学生; 挫折承受力; 心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1348

引言

少年强则国强, 青少年的素质教育直接影响我国在未来国际竞争中的地位和命运。心理健康教育对中学生克服困难与挫折, 不屈不挠, 加强受挫能力具有直接影响, 但是, 我国目前的教育机制往往忽略了这一点, 这也导致中学生对困难与挫折的承受能力差, 为此, 必须加强中学生心理健康教育, 积极培养他们的受挫能力和坚定的意志, 才能担负起振兴中华的大任。

一、当代中学生进行受挫能力教育的现状

(一) 学校教育

当前我国中学心理健康教育并没有得到很好的重视, 老师更注重对考试内容的教学, 对学生的心理健康水平没有提起重视, 同时, 学校也很少对学生进行受挫教育, 学校的应试教育一直是重视提高成绩而忽视了心理素质培育, 这就导致了学生因为一点小错, 如成绩波动而萎靡不振。不少学校只将学生的心理健康教育停留在口头上, 或是为了应付检查, 有领导视察时就开展心理健康教育课程, 正常情况就只开展考试内容教学。

大部分学校只追求高升学率, 以此招揽更多生源, 这也造成了恶性循环, 同时, 因为重视考试, 老师和家长对学生的成绩不满意, 学生的受挫能力也就越来越差, 长此以往, 这种局面越发不可控。忽视了道德教育的评价, 有些能锻炼学生的毅力的活动, 往往会被“文化课”给挤走。其实, 培养学生的意志素质并不只靠几项活动就可以完成, 要把耐力的培养贯穿于学生的日常生活中, 以培养学生的耐力和塑造健全的个性为首要任务^[1]。

(二) 家庭教育

随着经济和社会的不断发展, 青少年的学习和生活条件得到了很大的提高。很多家长都不想让他们的女儿经受痛苦, 他们总是想尽办法为他们的孩子们创造一个充满笑容和花朵的美好环境。中国的实际情况是, 很多富有家庭把自己的子女宠得无微不至, 把自己的子女变成了娇生惯养的温室花朵。因为家长对子女的溺爱, 导致他们的心理承受力比较差, 稍有挫折或失败, 都有可能酿成悲剧。童年是初出茅庐, 还不能独立生活的阶段, 是正式教育的初级阶段, 父母要照顾好孩子, 要照顾好孩子, 但不能娇惯, 特别是在这个家里只有一个孩子的时候,

每个父母都要让自己的孩子明白, 自己和父母一样, 都是要有独立的个体, 要学会自己解决问题, 不要总是依靠别人。

二、加强中学生挫折承受力的措施

(一) 学校要加强青少年挫折教育

学校是学生们接受教育、提高综合水平的重要地点, 加强学生受挫能力, 学校必须肩负起自己的责任, 积极开展心理健康教育课程, 对学生们进行规模化、系统化的心理素质教育。

1. 加强对心理健康教育课程的重视

心理健康教育课程在中学生心理素质培养上有着重要影响, 学校要积极开展心理健康课程, 不仅要对相关课程配备优秀的师资队伍, 而且在其他教育课程中也要穿插着讲述有关心理健康的内容。在中学各个学科的教学, 都含有丰富的挫折耐力训练内容。在实施《课程标准》规定的前提下, 教师要在教学过程中充分发掘学生的挫折承受能力, 并在课堂上强化对其进行挫折教育。与其他学科相比, 中学生的挫折教育是思想政治教育的一个重要目的。

在部编版七年级下册语文教材第五课《秋天的怀念》学习中, 教师可以通过对文章作者史铁生的生平故事讲述, 告诉学生生命价值可贵, 不可轻言放弃, 史铁生就算双腿残疾, 依旧不改初心, 专心创作, 才能创作出许多明珠, 成为著名的作家, 成就一番事业, 中学生们的生活环境和身体素质都比史铁生优越, 更没有理由自暴自弃。

其次, 要从周围的师生身上吸取教训, 强化挫折教育。榜样的力量是无限的, 通过具体的榜样形象, 可以使青少年对挫折的认知更加深刻, 激发他们的内在动力, 使他们更好地将挫折变成自己的自我锻炼和成长。最好的例子就是周围的老师和同学, 他们可以用自己的行为来战胜挫折。比如: 老师在大多数学生考试中表现不好的时候, 讲了自己的故事, 面对学习的艰难, 坚持了学习, 参加了两次高考, 最后考上了大学, 成为了一名优秀的老师, 激励着他们克服了所有的困难, 但是, 这些故事都要有可信度, 也就是要让人相信, 只有这样, 他们才能真正地影响到年轻人^[2]。这种教学材料非常贴近年轻人的日常生活, 而且经常会有不错的效果。

2. 学校要积极开展各种挫折教育实践活动

现在, 我们有了经济, 有了小康, 有了丰富的物质生活, 但是, 对学生进行挫折锻炼是非常有必要的。要自觉地为初中

生创造艰苦的生存条件,给予他们一定的锻炼和磨炼,增强他们的自强意识。青少年是一个精力旺盛的群体,要有效地加强其心理素质教育,就要根据其思维、行为的特征,组织一些主题鲜明、趣味盎然的课外活动。

鼓励学生通过参与社会服务、社会公益活动等形式,使学生在工作中锻炼自己,锻炼意志。还可以组织学生到工厂、农村、社区进行社会调研,到抗战纪念馆、博物馆等地进行考察;组织同学参加勤工助学等。其目标是使学生了解社会,摆脱书本教育,在实际生活中收获更多感想。同时,学校还可以举办各种远足活动,让学生们在开阔视野,陶冶情操的同时,提高挫折承受能力。

国外的学校在课程中也考虑到了学生的挫折承受能力,他们会定期安排学生做一些有障碍的运动,比如光着脚在铺满了碎石的地面上行走,在冬季只穿着一件单薄的衣服在外活动,在夏季在炎热的阳光下奔跑。另外,国外的社教团体,也经常举办“田间学校”、“孤岛学校”等活动,组织学生到野外扎营、洗衣服、煮饭,以提高他们的自立能力。学生在课堂上所学到的挫折知识是远远不够的,只有将其应用到实际工作中,才能切实地增强其受挫能力。

(二) 家庭要加强对孩子的挫折教育

父母是孩子的第一位教师,他们的教育对他们的成长和解决问题的能力有很大的影响。所以,父母要发挥好带头作用。父母在子女成长的同时,也要注意其人格的形成,并培养其良好的心理品质。在这个关键的阶段,父母应该尊重、宽容、理解他们,注意他们的成长过程,重视他们的成长,重视他们的意志品质。要善于与孩子进行沟通,并提供适当的引导,以避免在成长过程中出现各种压力时,由于没有人可以倾诉,从而出现意想不到的状况。同时,积极鼓励孩子参与各种有难度的活动,如攀岩、登山等,让孩子在实践中磨练自己的意志。

1. 引导学生适当宣泄, 放松心态

挫折无处不在,伴随着人的一生。学习,生活,人际关系,遇到一些不如意的事情,都是一种打击,没有人指导,很有可能会影响自己的人生。父母要为孩子树立榜样,在遇到挫折的时候,要正确地引导他们发泄情绪,并使他们保持良好的心理状态。如孩子对考试中取得的成绩不满意,父母更不该在孩子自责的情况下再对孩子进行训斥教育,而是和孩子合理沟通,慢慢开导,这样可以更好地指导学生们选择合适的宣泄方法,让他们的痛苦和不满在无形之中得到宣泄。

同时,要让同学们了解到,有了挫折、郁闷在心里,只会加重他们的心理负担,影响他们的学习和生活,对他们的身心健康不利,百害而无益,必须通过合适的途径发泄,发泄自己的郁闷、不满、愤懑,向父母、同学等可以信赖的人倾诉,缓解压力,化解心魔,或者通过写日记的方式,将自己的想法表达出来,或者在没有人的时候,大声的呼喊,发泄心中的郁闷,这样才能让自己的心情变得更好。在这方面的放松,父母的引导十分重要,如果一味对孩子寄予成绩上的高要求,反而

会对学生受挫能力发展产生负面影响,因此,父母要发挥引导作用,让孩子宣泄情绪,放松心情。

2. 培养中学生克服挫折的信心和责任心

责任是指个人对自己在社会和个人发展中的职责的认识,以及在道德实践中完成了自己的道德使命能否达到自己的道德要求而产生的一种情感经验。其内容有四个:一是对人生的热爱和对生命的珍视,不管在任何情况下,都能保持理性和主动的态度;二是家庭责任,即在家中父母、对子女、对子女、对家人的快乐,能够以积极乐观的态度对待学习、生活、工作;三是有集体责任,比如:尽力做好自己的工作,全身心地投入到工作中;四是社会责任,主要表现为:遵守社会道德、维护社会秩序、诚实待人。让孩子体会到自己肩上的责任,让他们感同身受,是对孩子培养受挫能力最好的教育方式^[3]。

744分的高考状元庞众望,以优秀的成绩考入了清华大学,但是他的背后,却有一个不为人知的家庭环境。他的父亲患有精神病,母亲常年瘫痪,自己也患有心脏病,还要照顾年迈多病的姥姥姥爷,就是在这种艰难的环境下,他一边照顾家人,一边勤工俭学。他从五岁开始,就要肩负起照顾父母的重任,直至高考结束,他取得了优异的成绩,他终于凭借自己的努力成功了。

庞众望的故事就是对中学生加强受挫能力的最典型的例子。父母要善于把握日常生活中的琐碎事情,让他们不要逃避,要懂得为自己的所作所为承担责任。比如,教育年轻人要守信用,说话要算数;同时,要敢于认错,要为自己犯下的错误负责。平时要注意多让孩子多做些家务,如扫地、洗衣、整理房间等,培养他们独立自立的能力,努力工作。

教师、家庭、社会要重视学生的心理成长,要从语言沟通、眼神交流、行为关爱等方面入手,才能真正深入到学生的心灵世界。不要把所有的注意力都只集中在学习上,直到他们有了心理问题,心理疾病,甚至是自杀以后,我们再来关心他们的心理问题。

结束语

总而言之,对中学生的挫折承受力培养不是一朝一夕能完成的,不仅要依靠学校的系统教学,还要家长和社会的协同努力,对学生进行有目的、有计划的教育和引导,让学生在遇到挫折时,保持良好的心态,全面提高综合素质,勇于面对挫折,打败挫折,在挫折中学习更多,在挫折中逐渐成长,才能为国家的未来培育更多栋梁之材。

参考文献

- [1] 周宏星, 张忠春. 试探90后大学生的受挫能力教育策略[J]. 淮海工学院学报(人文社会科学版), 2013, 11(07): 34-36.
- [2] 刘斌. 学生受挫能力的培养[J]. 中国教育技术装备, 2010(07): 157.
- [3] 李月芳. 浅析青少年学生受挫能力教育的现状及措施[J]. 新课程学习(下), 2012(05): 166-167.