

如何提高初中生对逆境的认知水平

何年花

江西省新余市分宜县第三中学

[摘要]当下初中生学习环境中激烈的竞争关系、沉重的学习压力、枯燥的学习生活和意志力薄弱都会导致学生时刻身处逆境。在这种情况下,如果学生得不到及时的疏导,他们面对逆境造成的负面,逐渐失去学习的积极性和信心,而且有时会有痛苦和消极的情绪,甚至走向极端。因此,我们应该高度重视初中生对逆境的认知水平的提高,从而帮助他们认识逆境、正确对待逆境。

[关键词]初中教育; 逆境; 认知水平

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2229

初中生的适应能力和心理防御机制还不成熟和完善,导致他们对生活中的逆境非常敏感。在这个阶段,学生中很多是独生子女,他们中的大多数从小就拥有优越的生活条件。他们的父母和祖父母溺爱他们,他们承受逆境的能力普遍较弱。青少年学生如果不能正确认识自己的逆境经历,很可能引起行为和人格的诸多变化,进而对各方面产生负面影响。本文旨在帮助学生提高逆境认知水平,加强和培养以学生以适当方式应对逆境的能力。

一、当代初中生逆境认知水平现状

逆境是生活中不可避免的一部分,认知是一切心理过程的基础,初中生应正确认识逆境。在每个阶段,人们可能会遇到不同类型的逆境,生活不可能一帆风顺,除了负面影响外,逆境也有积极意义,克服逆境的过程就是提高自己个人能力的过程。逆境中的问题有大有小,对每个人的影响也因人而异。如果他们觉得有点不开心,他们会觉得自己正处于逆境之中,并有强烈的挫败感,比如考试不及格或不满意、学习负担沉重、被他人误解、与同学或朋友发生冲突、家庭学习压力、公众面前丢脸、家庭矛盾、升学压力、歧视或冷漠,生活条件的明显变化,都是当代初中生面临的严重逆境问题。中学生很容易陷入逆境,但最容易让学生感受到身处逆境的几件事主要有:考试失败或不满意、学习负担沉重和被他人误解;让学生感到最沮丧的几件事主要有:当众丢脸、被歧视或漠视、考试不及格或不满意。从所有的调查问卷来看,学生对逆境的感知主要来自这几个方面:学习、人际关系、自尊心、兴趣和欲望。在成长过程中,初中生身处逆境是一件正常事,正确面对逆境可以帮助学生成长和成熟,积累生活经验,从容应对人生的跌宕起伏,更好地适应社会。学生不能被逆境压倒,因此他们有必要不断增强逆境承受力,自信地面对学习和生活中的负面事件。

二、影响当代初中生逆境认知水平的因素

(一)影响当代初中生逆境认知水平的内在因素

1. 时代特征。很多初中生从小就受到父母的过分宠爱,有的在面对困难时往往会自我怀疑和自我否定。他们不仅在面对问题时不能采取积极的态度,而且很容易表现出恐惧和困惑。在父母的保护下,他们养成了回避问题的习惯。在成长的过程中,他们总是期望父母为自己做所有的选择、处理所有的事情,他们的内心非常不成熟,他们单薄的生活经历使他们无法克服外部世界的困难。

2. 家庭教育。目前在这一阶段,大多数初中生都是“00

后”。他们的父母无论是生活还是工作压力相对较大,较大的工作压力和经济负担使他们把大部分时间花在工作上,由于缺少陪伴,这让他们的孩子或多或少感到孤独。目前阶段的“00后”小孩也经历着许多教育改革,如“双减”政策的全面落实。但这个时代的孩子最终仍需要承受更多的学习压力。沉重的课业负担和心理压力使一些“00后”学生对学习不感兴趣,甚至厌倦了学习。在情况严重状况下,他们还有逃避现实和厌世情绪。

3. 生活环境。城市与农村的中学生的逆境认知水平大不相同。从小生活在城市的学生比生活在农村的学生接触到更多的事物和诱惑,并在成长过程中接受更多元化的教育。多元化的外部环境可以帮助他们更快地调整自己,减少逆境对自己的负面影响。面对逆境,农村地区的条件相对单一,农村地区的学生从很小的时候起,在上述方面的表现往往不尽人意;但面对逆境,他们在认知和适应方面表现更好,并且他们更能够承受逆境。这应该归功于成长过程中的经历,正是因为条件稍差,面临着各种困难,他们才能有更独立的能力来承受逆境所带来的后果。

4. 班级环境。作为个人,每个学生都是集体的一部分。创设具有教育性、开放性、生动性且安全性的教育环境,这对学生对逆境认知水平有一定的影响。学生作为干部职位在促进个人成长方面也发挥了积极作用,他们在领导能力、组织能力和协调能力方面都优于普通学生。

(二)影响当代初中生逆境认知水平的内在因素

1. 责任心不强。由于长期生活在父母的过度保护下,他们大多缺乏生活常识、自立意识差,自我中心意识强,缺乏社会责任感和家庭责任感。进入学校和社会后,有的孤独冷漠,以自我为中心,无视社会和他人的利益。

2. 挫败能力差。当下初中生正生活在新时代,各项社会事业蓬勃发展,他们在家庭生活中又被溺爱,是父母的掌上明珠,一旦离开家庭,进入学校和社会,就很难适应复杂的社会环境,很难承受逆境带来的心理压力,这往往是由于无法正确对待困难和逆境、不良心理素质和不完善的社会人格所造成的。

3. 理想模糊。对于初中生来说,通常很多缺乏明确的理想追求。对于他们将来想成为什么样的人,还没有明确的人生目标,无论是学习、娱乐还是工作,都没有明确的目的,他们处于一种糊里糊涂、追求自我、迷失自我的状态。这种模糊的理想直接影响到人生观、价值观和人生轨迹。

三、帮助初中生提高逆境认知水平的途径

初中生具有初步的独立意识，他们的自尊和责任感也有了很大的发展，他们需要获得成就的满足感和成功的幸福感。一旦失意，他们的毅力和自控能力都很差，这就要求我们多方合力，及时从以下几个方面培养学生的逆境认知水平：

（一）增强学生身心素质，培养逆境思维

逆境会引起人们的情绪和生理反应，给人们的心理带来压力和紧张，加剧弱者和病人的身体虚弱和疾病，甚至发生事故。我们可以让学生知道，逆境在生活中是不可避免的，因为人们的需求没有得到满足，既定的目标无法实现。然而，人们的需求又是无止境的，无法完全满足。因此，几乎所有人都要经历逆境。面对逆境，不要害怕，正确理解逆境的两面性。逆境对强者有积极意义，逆境可以增强个体的耐力，因为强者在面对逆境和失败时不会不知所措，被动等待，而是积极总结经验，反思自己的认知过程，发现不足，及时采取补救措施。如果一个人经历了艰难困苦，当身处逆境时，他承受逆境的意识也会增强。

（二）充分了解学生，减少受挫频率

大多数学生在小学阶段遭受逆境更少，他们会经常受到大人的赞扬。到了初中阶段，学生没有足够的机会学习和积累应对逆境的经验。他们的自尊心太强，由于激烈的竞争，他们又不得不面对更多的逆境，重新认识自己，对逆境保持低容忍度，尤其是那些在小学经历平平的学生会感到更加沮丧。如果学生遇到太多太大的逆境，也会影响他们未来的发展，可能形成自卑、胆怯的特点，缺乏克服逆境的阳刚之气。对于那些不是很优秀的学生，教师应该适当的“松松绑”，逐步增强他们的自信心和社会竞争力。因此，教师应该关注学生学习的成长环境和过去的生活经历，因材施教、前后比较、仔细分析，帮助学生重新评估自己能力的力量，并给予积极的指导。

（三）帮助学生建立和谐的人际关系

如果两个人分担一种痛苦，痛苦就会减轻一半。当一个人觉得他所依赖的人关心、爱和尊重自己时，这会降低逆境反应的强度，增加逆境的承受力。中学生正处于心理频率反转期，一些学生在生活中与父母关系紧张，甚至大约八成以上的留守儿童是由他们的祖父母或在亲戚家中抚养长大的，这样学生和家之间的沟通就变得更加困难。平时，帮助学生建立和谐的人际关系，在困难时期，应该承担朋友的情感支持和其他帮助，培养学生和亲朋好友交流思想和感情。在身处逆境时，帮助学生学会分散压力，不要把痛苦记在内心。让学生主动与老师、同学或亲朋好友交谈，争取他人的理解、同情和帮助。这样可以减少逆境感，增强克服逆境的信心。

教师可以课前或课后给学生倾诉的时间，要求和鼓励学生写纸条给老师，写出心中的困惑；活动课还可以和学生讨论相关的社会问题，提高学生对逆境的认识和应对逆境的能力。

（四）培养学生自我调节能力

首先我们应该教他们如何调整心态。可以通过创造条件和改变情境来培养一个人对某一方面的兴趣，转移注意力，消除可能的负面情绪。他们在某一方面遇到了逆境，只要他们利用他的优势，逆境感就会更快消除。引导学生运用正确的心理宣泄方法，宣泄紧张和焦虑，平衡心理，积极健康地应对逆境。当他们遇到逆境时，他们应该检查自己的目标是否合适，最好的目标是有足够的把握并做出一定的努力来实现它，教育学生按照计划逐步来实现目标。

同样的逆境会给每个人带来不同的打击和心理压力。自尊心越高，就越容易对学习和生活中的逆境产生错误的内部归因，甚至会觉得如果别人忽视自己，那是因为他们不够聪明。因此，学生应该比别人更关心自己的学习成绩，直面问题，避免更多的失败和对自己的负面评价。越想成功，可能沮丧的频率就越高，经常对自己的能力有负面评价，学生对逆境和低压力有很高的感知敏感性，所以会失去信心，放弃努力。教师和家长应保护自尊心较高的学生的自尊，帮助孩子分析具体情况的原因，同时培养他们宽广的胸怀。

教师可以每周让学生“假如我遇到某某逆境时”三分钟演讲，课外活动时可以一周一次陪学生慢跑，锻炼学生的意志力，教师还需做好学生考前与考后自我情绪调整的指导。

（五）家校共育培养学习习惯

初中生学习态度与逆境容忍度总体上呈正相关。相如果学生不清楚学习的目的，学习中缺乏实际行动，就容易受到外部环境的干扰。在遇到困难或失败的情况下，他们往往会失去信心，认为自己做不好任何事情，因此他们的逆境承受力很低。许多学生会陷入恶性循环的被动局面，这会处处伤害他们的自尊，使他们产生逆境感，削弱他们承受逆境的能力，导致没有目标，没有良好的学习态度。学生的思想品德处于形成期，具有较强的可塑性。由于孩子们与父母长期生活在一起，他们的言行起到了微妙的教育作用，对孩子产生了深远的影响。我们应该重视亲子之间的沟通与互动，组织更多亲子活动，缩短亲子之间的心理距离。

结束语

提高初中生对逆境的认知水平是一项系统而长期的工程。特别是在当今这个充满竞争和挑战的时代，我们的教育者、家长和社会应该通过多种方式培养初中生逆商，培养他们正确认识困难和逆境，以坚强的意志和乐观的态度克服逆境，以合理的方法摆脱逆境。这不仅对初中生的个体成长具有积极意义，也为整个国家的繁荣稳定和社会的和谐进步奠定了坚实的基础。

参考文献

- [1] 芦敬远. 逆境商与初中生学习品质的相关性研究[J]. 中学课程辅导(教学研究), 2018, 012(026): 68-69.
- [2] 蔡建虎. 接受逆境, 逆袭成长——初中班主任实施挫折教育的策略[J]. 2021.
- [3] 刘春霞. 初中生学业压力、心理弹性、学业情绪的关系以及心理弹性的干预研究[D]. 浙江师范大学, 2018.