

重视中学生心理健康教育之——挫折教育

尹姗姗

(江西省南昌市二十八中教育集团青云学校 江西 南昌 330001)

[摘要] 教育的方法和理念是多元化的,赏识教育和挫折教育都是非常重要的教育方式。挫折教育是指在学生进行各类活动时,设置干扰因素,让学生在成长过程中能够正确对待困难和挫折,从而增强学生的意志,强化学生的人格,促进学生心理健康发展。通过运用合理的挫折教育,能够引导学生树立积极的人生观,塑造学生健全的人格,帮助学生坚定学习的方向。本文以中学生心理健康教育为基础,探讨挫折教育对于促进学生心理健康的意义以及运用挫折教育的方式。

[关键词] 心理健康;挫折教育;中学生

一、前言

当前中学生心理健康问题越来越复杂。由于时代背景和家庭因素,很多中学生在人生成长历程中都没有受到太多的挫折,也没有经历过太多的困难,学生对挫折的认知不够,对待困难的勇气不足。而在人生中,难免会遇到各种各样的困难和挫折,如果不能正确面对挫折,那么很容易导致学生的心理出现问题。有的学生一遇到挫折,就退缩、逃避,甚至出现焦虑心理,不正确的挫折观导致学生心理出现问题,从而引发各类负面情绪,这不利于学生进一步投入到学习活动中。在中学阶段,学生的认知层次比较低,人格发展还不健全,行为与心理承受能力比较薄弱。因此,教师要重视学生的心理健康,合理进行挫折教育,促进学生身心健康成长。

二、挫折教育对学生心理健康的意义

挫折教育不是简单地在学生的学习或生活中设置障碍和干扰因素。从教育理念来讲,挫折教育的本质是引导学生正确认识人生成长过程中的状态,正确面对人生经历中的各种困难。每个人的生活都不可能永远一帆风顺,总会遇到一些不尽如人意的事情。当结果与期望不符时,人们的心理状态会发生巨大的转变。很多人会情绪低落,态度消极。对于中学生而言,他们的塑性还比较强。教师要抓住这个时机,重视学生的心理健康教育,引导学生正确认识学习和生活中的各种困难。这就需要认识到挫折教育对于学生心理健康发展的作用。

一方面,挫折教育的形式多种多样。包括实践探究活动、班会教育、团体辅导、故事引导、情景教学模式、榜样教育等各种形式。无论挫折教育以什么形式出现,其根本目标都是要让学生树立正确的人生观、世界观和价值观,促进学生正确面对人生的挫折,强化学生的心理素质。当教师合理运用挫折教育时,学生的心理健康程度会大大提升。另一方面,挫折教育对于转变学生的学习态度具有很大的帮助。学习是学生的天职,教师教育学生的一个重要方向就是促进学生更加投入到学习活动中,提升学生的学习水平。而一些学生在学习中遇到一点挫折,就直言放弃。而通过挫折教育,促进学生正确认识学习中的挫折,强化学生的学习能力。

三、挫折教育融入心理健康教育的策略

1、创设教育活动,感知挫折心态

中学生的自尊心比较强,教师在引导学生学习时,要注意方式方法。挫折教育不是简单粗暴地让学生承受挫折和困难,而是要让学生在挫折和困难中体会到人生的意义,认识到前进的动力,促进学生正确对待挫折。在心理健康教育中,教师可以创设相应的教育活动,让学生在参与活动中体悟到挫折,感知挫折心态。

例如,在一次心理健康教育中,教师可以通过创设一些具有教育意义的活动,让学生感知挫折。教师在教育中,组织学生进行扳手腕的比赛。记录比赛结果,并且在全班同学面前公布比赛情况。接着,教师让比赛胜利的学生谈一谈自己的心理感受,又让比赛失败的同学谈一谈自己的感受。对于比赛失败的学生而言,他们大都是失落、沮丧、难过的心情。教师进一步引导学生,这只是一次小小的比赛,对于受挫的同学就产生了很大的影响。同学们还有勇气再次进行比赛吗?全体同学都表示有信心再次挑战。教师再次组织学生比赛,进一步引导学生体悟挫折。这一次,学生的心态更加积极,更加坦然。

2、运用故事引导,增强心理体验

教师在进行挫折教育时,要善于运用故事情境,引导学生融入到学习活动中。教师的引导对于学生来说非常重要。在引导学生正确对待挫折时,教师可以创设相关的故事情境,引导学生体验故事中的角色的心理感受。如,教师讲述一个小故事:“有两只小白兔通过掉入到陷阱中。一只小白兔非常沮丧,在心中不断暗示自己:‘哎,我完了,永远出不去了。’这只小白兔自怨自艾,伤心地低下了头。而另一只小白兔则不断鼓励自己:‘这个陷阱好像不是很深,我平时进行和小伙伴玩跳高活动,以我的弹跳力,多试一试应该能跳出去。’于是这只小白兔不断尝试,不断跳跃。最终跳出了陷阱,重获了自由。”通过讲述故事,启发学生思考:这个故事中的两只小白兔的结局不同,你们体会到他们的心态吗?说一说小白兔最终跳出了陷阱后的心情。学生开始讨论,仔细品读故事,结合自己的生活和学习经历,纷纷表达自己的观点。在这次挫折教育中,学生的心态也更加积极。

四、小结

综上所述,中学生心理健康教育要想在学生成长过程中发挥更大的作用,就要从挫折教育理念和教育方法入手。教师要转变教育理念,了解学生的思维方式,创新教育方式,融合多元化教育手段,提升挫折教育的启发性。以灵活的方式应对学生心理的转变。挫折教育是要让学生能够接受,主动认同教师的理念,将思想转化为行动,内化为深层次的行为标准。教师可以借助一些生动的故事引导学生认知挫折,直面挫折,提升挫折教育的引导性。这样学生就能够更加主动融入到课堂中。教学有法,教无定法。不管是赏识教育还是挫折教育,都有其可取之处。教师要认真创设教育活动,多层次引导,提升学生的心理健康层次。

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] 王务群. 浅谈心理健康教育课上加强对中学生的挫折教育[J]. 科教文汇(中旬刊), 2012(01): 186-187.