

让每朵花都散发芬芳

——如何帮助小学生克服自卑心理

毕秀玲

威海临港经济技术开发区永乐路小学

摘要：在教育教学过程中，不可避免地会有一些“特别的学生”存在，他们往往具有内向的性格，缺乏较强的心理承受能力，在同老师、同学交往时未正确评价自身行为、能力和品质，不敢说、做，而这些都是“自卑”的表现。如果不重视孩子的自卑心理，则对其良好行为习惯和健全人格的形成产生重要影响，使之能力发展受到抑制。所以，我们很有必要关注那部分“特别学生”，采取一系列有效方式对其进行自卑心理予以干预，为孩子的健康成长保驾护航。

关键词：小学生；自卑心理；自信心

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2022.02.062

小学阶段的学生心理还不成熟，极易有不良心理出现，其中就包括自卑心理，如此既对其家庭产生了困扰，也对国家、民族的未来发展有密切影响。那么，到底何谓自卑心理呢？基于心理学层面上而言，人头脑反映客观现实的过程即为心理，泛指各种内心活动，包括人的思想、感情等^[1]。而自卑心理这种不良心理倾向，主要表现为轻视自己，认为自己不如别人。如今，一些小学生在评价自身能力和品质时存在与实际不符、偏低的情况，觉得自己什么都不行，就算对那些努一点力便能够完成的任务，也会轻易放弃。还有一些学生甚至存在“低人一等”“矮人三分”的想法，消极表现（自暴自弃、破罐破摔等）非常明显，让人的进取心、创造性被严重压抑，也极大地阻碍了学生的各项发展，因此，不论是教师，还是家长均要予以更多的关注。

一、常见小学生自卑心理的几种表现

（一）做事没主见，胆怯怕事

比如在笔者所在班级中，学生小陈担任着生活委员一职，主要负责通知和记录每天教室中值日生的工作。最开始选他担任此职位的时候，是因为看到他热爱劳动，做事情十分细心。但是接连几周，我发现班级中的值日生工作缺乏秩序性，卫生时好时坏。通过调查才知道，之所以出现此现象，主要是因为：首先，一些学生说自己并未提前收到值日的通知。原因是下午放学后才修改值日信息，但并非所有学生都会随时对黑板上的值日信息进行关注，因此没有做好通知工作；其次，部分学生故意不听他的安排。因为小陈性格内向，胆子小，不敢主动向同学提出值日的要求，宁愿默默承受这些委屈，任由事态发展，也不敢告诉老师。出现这一情况主要和家庭教育有关，可以看出他是一个缺乏主见，又胆

小怕事的孩子。在家中，可能父母为他安排好了所有事情，更多时候他只是顺从。经常被批评，习惯被人安排，导致其自信心较差，只要遇到难题便只想到顺从或逃避。

（二）回避大众场合，不敢在他人面前表现自己

大部分孩子在课堂中都不敢踊跃回答问题。笔者刚负责本班教学工作的时候，只要向学生提问，他们都会争先恐后回答问题，但只要让他们举手回答问题，他们便会不约而同地埋下脑袋。班长小林十分有主见，性格活泼，但最近一段时间，他的行为十分反常，通过这些行为，我才了解到原来他的内心也很自卑。印象最深的便是第一次让他站起来发言时，他的行动十分缓慢，头埋得很低，眼睛不敢看向前方，说话声音很小。小张在班级中同时担任英语课代表和学习委员，他的不仅成绩好，同时也很有个性，是个有主意的孩子。但她同样也存在自卑心理。有一次，学校开展了朗诵比赛，最后她被选为班级代表参加比赛。在比赛过程中，她紧握双手，两眼一直不敢直视前方，十分不自信。学生们不敢充分展示自己，我想这和平时教育有一定的关系，若是父母平时十分严肃或严厉，那么则会加大孩子的压力，唯唯诺诺，不敢表现。还可能和平时经常受批判有关，很少受到表扬，孩子心理压力较大，而十分排斥表现自己。学优生之所以害怕在人前表现自己，和我们的教育联系密切。家长和教师过于注重培养其智育方面，并未对其心理教育引起重视。但是成绩优异并非代表其口语交际、行为和才艺等方面也优秀。因此，当他们面对自己不擅长的领域时，便会感到害怕和焦虑。这时候强烈的自尊心会让其十分在意他人的评价，所以只能躲避他人的眼光。

（三）不善交朋结友，不敢与人交流

通常成绩较差的学生群体中更容易出现不善交朋友,不敢与人交流的现象。拿笔者所在班级来说,小黄不仅成绩是班内的后几位,且缺乏良好的接受能力,不具备较强的自觉意识与自我约束力,经常在课上开小差,很多时候都未及时完成作业。或许是意识到自身问题,他在课后不是坐在座位上,就是一个人站在走廊上看别人玩耍,和同学玩耍交流的次数非常少。和另一名同学小李,情况与之差不多,均为班内后进生。但他却是在小团体中玩,并非一个人。他经常与班内成绩相当的同学玩耍,又或是到其他班找经常玩的小伙伴。落后的成绩使之常常觉得自卑,不敢主动与优生接触,担心被别人瞧不起,不被接受。其实这部分学生个性纯真善良,对于老师的安排他们一般会无条件地服从。所以我们不能单纯地以成绩对其进行衡量,一味地否定他们。而要从事其他方面将其闪光点发现,经常鼓励表扬他们,使之正确认识自我,知道其实自己并没有那么“弱”,还是有值得他人称赞的长处,最终慢慢将其紧闭的心门打开,克服自卑心理,变得越来越自信,能够主动和同学交流。

二、小学生自卑心理的原因

(一) 从家庭层面分析

童年经历是影响自卑的一个重要因素,离异家庭导致的家庭教育脱节往往会将巨大的负面影响带给小学生,使之身心发展受阻^[2]。不断发展的时代,相应地也改变了人们对婚姻的态度,离婚率呈逐年递增趋势。而离异家庭的孩子在社会适应、学习、情绪以及性格方面出现负面问题的概率更高。温馨和睦的家庭氛围提供了重要作用给每个人的快乐成长,而因父母离异而导致的变故则会让部分孩子出现不良举动,其中又以小学阶段的孩子最为明显。因为其尚未形成三观,突遭变故就很容易有心理问题出现。虽然在现代社会中离婚已十分普遍,但由于传统观念的影响,离婚终究不光彩,特别是在年龄较小的孩子心中,家庭的变故会使之成为同学中的异类,进而选择将自身家庭变故隐藏,提到父母也会觉得很尴尬,难为情,进而导致自卑心理出现。在父母离异这一家庭大变故中,家庭成员的变动会降低小学生在人际交往方面的安全感,如果处理不及时便会形成自卑,长此以往就造成其在精神层面上自我否定,减弱其心理承受力,出现社交障碍。

(二) 从学生层面分析

在著名心理学家埃里克森的人格发展八理论中,其提出:倘若6-12岁的孩子可将此阶段的危机成功解决,便会形成能力的美德;反之就会形成无能^[3]。在这段时间,学生的主要任务是学习有助于其独立生活的基本技

能,让自己在成年后能够成为一个“有用人”,为社会做贡献,并在这一过程中,通过努力而获得快乐感受,并认可自身。当儿童具备了该过程的经历以及对自身的认可后,才会有信心预想今后势必是一段非常优秀的人生历程,进而也就不会有自卑感出现。但若儿童缺乏很好的、成功地认可自身的过程,则形成怯懦、自卑人格的概率就会很高。张红星在其论文《农村留守儿童自卑心理矫正的个案工作介入》中提到,由于父母不在身边,小学生会出现孤独感,进而对生活产生不利影响。小宁是农村留守儿童,其性格内向,因父母常年在外打工,故未得到他们较多的关爱,心理孤独感较强,觉得父母不关心、不爱自己,认为自己被丢弃了。所以,在学校很少请教老师,与学生相处得也不好,形成了非常消极的生活态度。

(三) 从学校层面分析

自卑学生的显著特征就是不喜出头、不爱活动和说话,遇事喜欢退缩。学校教师往往对分数、名次比较注重,把考试成绩作为判定孩子优秀程度的标准,因此学习好的学生被其关注的更多,很少关心那些学困生。由于成绩较差、性格内向、情绪低落等因素影响,很多小学生的成绩下降得更加明显,加之老师对其关心较少,父母未及时关心,所以便导致自卑心理出现。若小学生在集体中长期被忽视甚至嫌弃,未得到来自老师与同伴的关心,就会加重自卑心理,最终让正常的学习生活受到影响。

三、如何有效干预小学生自卑心理

(一) 创造宽松和谐的班集体环境

过去教师在学生面前的形象都是正襟危坐的,进而极易增加学生的畏惧心理,使之在校内不敢大胆地表现自己,如此不但让教师无法将学生的个人情况给了解到,也会加重自卑学生的不良心理^[4]。所以,教师应走到学生中,通过探讨的方式帮助学生学习知识,以朋友的身份与之相处。尽可能营造一个让所有学生,尤其是胆小小学生都能够大胆表达的环境,安慰其心理。当教师面带笑容地走进教师,那么学生势必也会感到心情愉悦,就算是自卑学生的心头也会有一抹阳光出现。且在学生犯错后,教师需及时纠错,对学生进行安抚,并教育其他同学要学会宽容,提供改正的机会给犯错同学。

(二) 为学生创设成功的机会

当学生遇到挫折后,极易有负面经验形成,且情绪体验也比较消极,最终变得不自信,而这种心态会对今后的同类活动产生影响,使之长期深陷挫折阴影中^[5]。诸多经验均证实,很多学生成绩不佳并非完全是因为其智力基础较弱,而是失败打击了其学习信心。苏霍姆

林斯基曾说：真正的教育是可促使学生展开自我教育的教育。试想一个学生连自信心都没有，又怎么会有上进心，又何谈成功呢^[6]？事实证明，如果学生的上进愿望、信心非常强，那么其就会进步并长时间保持。因此克服自卑感的一个有效途径便是将其自信心激发出来，而第一步便是客观评价自己，正确地认识自身优缺点，看到自己的成绩与进步。其实生活中并不缺千里马，缺的是欣赏千里马的伯乐。举例来说，笔者班中有个英俊的男孩，父母离异随父亲生活，但由于父亲工作繁忙故辅导他的机会很少，加之其自身缺乏良好的自觉性，因而学习成绩处于中等偏下水平。但他非常热衷为班集体服务，经常主动拖地、换水。于是我经常为其布置一些劳动任务，在大扫除时也会让他去完成一些比较困难的事项，并告诉他只有他能够做好。一学期后他好像在集体中找到了自己的位置，在同学一次次的赞扬声中也变得更加自信，自卑心理慢慢消失，对学习也产生了一定兴趣，学习成绩明显提高。

（三）让学生不断发现自己的优势，培养其自信心

如果想帮助自卑学生成功将这一不良心理克服，则需对其自信心予以培养^[7]。简单来说就是教师应“解放”学生，鼓励他们大胆地想、说、做，使之在做的过程中对自身优势有一个深刻认识，进而慢慢形成一定的心理意识，如“我行”“我能做到”等。笔者所在班内有一名公认的后进生，他对自己很失望，在很多方面都是得过且过。一次我发现一根新教鞭出现在了讲台上，通过询问才知道这是他亲手制作的，我仔细端详这根教鞭，不仅长短合适且外观精致。于是对他这种集体主义精神我给予了高度表扬。不仅如此，我在课后还找到他说：“你这根教鞭做得很棒呀！谁教你的呀？”他红着脸害羞地说道：“没谁教我，我平时喜欢做手工，经常会刻一些小玩意儿。”听到他这么说，我想这正是教育的机会，于是对他说：“你想想，因为你经常练习做手工，所以你就觉得它非常容易。其实学习也是同样的道理，只要你认真听、练，它对你来说就不难。”结束这次谈话后，他抱着试一试的心态，开始重新认识学习，而我也会经常鼓励、夸奖他，肯定他的一些行为，使之看到自身进步。一段时间后，他不仅对学习产生了浓厚的兴趣，也更加自信，期末考试数学成绩还达到了95分。通过这一实例也让我充分认识到，培养学生自信心，帮助其克服自卑心理的一个有效途径便是帮助学生将其优势给发现。

（四）家校配合，形成合力，使学生生活在希望之中

教师应经常联系家长，与之沟通，形成家校合力，让自卑学生充满希望。一些教师在学生犯了严重错误又或是学习成绩下降时，总是倾向于请家长的方式或者打电话责问家长是如何管教的。虽然请家长到学校并没有错，其目的是让他们能够同老师配合把学生教育好。但此举往往只能够将部分暂时性问题解决，一旦未采取科学处理方式，则会导致家长对孩子的失望情绪增加，并加重学生的自卑心理与抵触情绪。鉴于此，便需要教师在与家长谈话的过程中注重方式方法，应先把孩子的优点告诉学生，帮助其建立教育信心，再借助巧妙语言让家长知晓哪些内容需要学生引起重视，怎样才能让学生取得更大进步^[8]。如此一来家长对你建议的接受度才会更高，进而迫切地想要进行家校联系，积极配合学校教育。如果家长在教育孩子方面经常采取简单粗暴的方式，那么应就如此教育方式的危害展开分析，让家长知晓对孩子要求过于严格，对其打击、批评过多并不是正确的做法。同时使之明白，相较于垂头丧气地挣扎，充满信心地去努力必然会取得更好的效果。

结语：总之，自卑心理并非短时间就形成的，对小学生来说，这一不良心理的产生多是因为受到生活中部分负面事件又或是落后环境的影响。对此，便要求各界人士加强合作，就引发小学生自卑心理的原因展开积极探索，一起探寻有效解决方法，从而保障他们的健康成长。

参考文献

- [1] 缪卫. 让每朵花都能灿烂绽放——浅谈如何走进‘问题学生’的心灵[J]. 小学生作文辅导(五六年级版), 2019, 000(008): 72.
- [2] 田飞. 小学生自卑心理成因及干预策略探究[J]. 家长, 2021(35): 169-170.
- [3] 邱小玲. 浅谈班主任应怎样帮助小学生克服自卑心理[J]. 考试周刊, 2021(75): 160-162.
- [4] 马秀针. 小学生自卑心理现象分析及策略研究[J]. 学苑教育, 2019(16): 18-19.
- [5] 迟志瑛. 解析小学生自卑心理产生的原因及矫正措施[J]. 中国校外教育, 2017(24): 40.
- [6] 申延军. 浅谈小学生自卑心理的教育[J]. 学周刊, 2017(27): 73-74.
- [7] 梁艳侠. 小学生自卑心理浅析[J]. 新课程学习(上), 2014(10): 180-181.
- [8] 沈慧菊. 让自信的阳光驱散自卑的乌云——小学生自卑心理疏导策略谈[J]. 教育教学论坛, 2014(40): 265-266.