

中学生心理健康教育中挫折教育的实践探究

李树平

(吉林省农安县华家镇初级中学 吉林 长春 130200)

[摘要]人生的各个成长阶段都伴随着挫折,“一帆风顺”只是大众对生活的美好愿景,在挫折面前人人相同。然而不同的人在面对挫折时的表现却有很大的差异性,有的人遭遇挫折时冷静沉着、处事泰然,有的遇事慌乱不堪、无法积极应对,有的则越挫越勇。面对挫折的态度不同,结果也会天差地别。在面对挫折时,中学生的态度以及承受力至关重要,而这些并非先天具有,是可以通过后天培养,在实践中不断学习的。调查发现,实施挫折教育可以不断提升中学生的心理承受力,逐渐转变初中生面对挫折的心态,从而促使他们勇敢战胜挫折。

[关键词]挫折教育;中学生;心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.766

引言

挫折教育,即教师通过一定的教育方法和手段,创设出一定的场景和意境,对学生进行抗挫折承受力的训练,以提升学生心理素质的一种教育方式。对初中生进行挫折教育不仅可以提升学生的心理素质,缓解初中生青春期特殊的心理压力,还可以有效地避免初中生产生一些心理问题和极端想法,有利于培养初中生乐观开朗、自信积极的性格和心态,有利于初中生学习生活和人格品质的提升和发展。那么,当前初中挫折教育中还存在哪些問題,这些問題应该如何解决呢?

1 挫折教育的重要意义

任何人在其一生中都不可能不遇到挫折。人们常说的“成长的道路不会一帆风顺”指的就是这个意思。人只有在不断地战胜挫折的过程中成长起来。一定意义上,不能战胜挫折就不能实现真正的成长。人战胜挫折的能力或者说挫折承受力是需要培养、锻炼的,而培养和锻炼人的挫折承受力的活动就是挫折教育。人们常说的挫折,从哲学上加以分析,其含义主要包含两个方面:一方面,挫折指的是人们在有目的的活动中,由于受到相关事物或因素的阻碍而未能实现其目的的客观结果。这里需要注意的是,那些阻碍了人们达成目标或实现目的的事物或因素本身并不是挫折,只有这些事物或因素实际造成了人们的活动目的未能实现的结果时,才会实际形成挫折。比如,一名中学生想取得好的中考成绩,却因过度紧张而发挥失常,没有取得自己所期望的成绩。严格地说,这里造成学生中考失常的过度紧张并不是挫折,而只有过度紧张所导致的中考失常的客观结果或事实,才构成该学生人生道路上的一次挫折。中学生所难以接受的不是紧张本身,而是因紧张造成的中考失利的结果。不过,国内也有学者把对人们的有动机、有目的的活动造成内外障碍或干扰的情境状态或条件也看作是挫折。挫折另一方面的含义是,人们在遭遇活动目的因受到阻碍而未能实现的结果时所产生的情绪反应,主要表现为失望、痛苦、沮丧不安,甚至绝望等。心理学上的挫折主要指的是第二方面。人的行为总是在一定的动机驱动下发生的,内在的动机必然要形成行动的目标,并希望经过努力达到目标。如果在实现目标的过程中,碰到了困难,遇到了障碍,造成了目标难以达到的结果,并使得行为主体产生了负面的心理反应,就意味着产生了挫折。遭受严重挫折后,行为活动主体往往会在情绪上表现出抑郁、消极、愤懑等;在生理上,会表现血压升高、心跳加快,易诱发心血管疾病,同时还会伴随胃酸分泌减少、溃疡、胃穿孔等。没有人希望自己有挫折,但挫折又在所难免。那么,为了中学生的健康成长,我们唯一能做、也必须做的就是,对他们开展科学、有效的挫折教育。

2 中学生挫折教育目前存在的问题

2.1 学校层面

目前,部分学校的教育仅注重理论知识与技能传授,对于学生心理健康层面的关注远远不够。尽管部分学校设立了心理咨询室,也开设了挫折教育相关学习课程,但仅为应付上级

教育机构检查,实际效果并未得到充分体现。另外,一些学校在学生心理健康状态发生异常时才予以关注,对于学生日常心理状态的评估以及健康积极心态的培养往往不够重视。在这种情况下,学生即使接受了学校安排的挫折教育,但当其真正遭受挫折时仍然没有能力积极勇敢地面对,也难以冷静沉着地处理。基于此,学校要对学生心理健康教育予以充分重视,培养中学生乐观、勇敢等品质,以此确保学生在遭受挫折时能够积极勇敢面对。此外,当前一些开展挫折教育的学校仅注重理论知识教授,而忽略了挫折教育与社会实际的结合,教学模式单一,导致学生学习积极性较低。

2.2 学生层面

在实际调查中发现,在中学生群体中,越是不自信的学生越容易产生不适度的自尊心,也越是在意外界对自己的评价与看法。而因为自我管理能力强、自我规划不清晰、学习缺乏科学性等问题无法解决,中学生总是感觉生活空虚乏味,没有将精力投入到有效的学习中,自身的综合素养得不到提升,很少体会到成功的喜悦与满足,内心世界非常不充实,无法让自己拥有一个积极乐观的生活与学习状态。长此以往,学生的实际行动和自己的内心处于矛盾状态,自我期待会逐渐降低,慢慢变得越来越抗拒主动接触新知识、新事物和融入外面的世界。

3 加强中学生挫折教育的措施

3.1 转变学校和家庭的教育观念

对于中学生的挫折教育,只有学校和家庭两者相互配合才能达到最好的教育效果。家庭方面,一要根据孩子的爱好选择课外班,并给予孩子适当的鼓励;二要在居家期间引导孩子主动参加劳动锻炼,让其学会基本的生存技能,培养其意志力、忍耐力和吃苦精神,进而促进其抗挫折能力提升。学校方面,一要建设心理咨询室并保证运转;二要将心理咨询课程贯穿于教学全程,在授课过程中,教会学生应对突发事件的方法;三要安排学生进行集体性劳动,在锻炼学生体魄的同时,磨炼其意志力。另外,教师的批评也是挫折教育的实施手段,但批评不合时宜,要明确批评的目的在于指出学生的不足,让他们意识到自身的错误,进而改进并以乐观心态看待生活中的不如意,克服自身不足,采取补救措施,形成百折不挠的坚韧精神。

3.2 树立正确的挫折观,转变对挫折的态度

挫折本身不一定导致挫败感,对挫折心理的抗拒和逃避才会促成挫败心理。美国心理学家凯利·麦格尼格尔也认为:“情绪本身没有好坏之分,对情绪的否定和抗拒才会带来问题。”挫折是普遍存在的,人的一生会遇到很多难题,正视挫折是提高抗挫折心理的第一步。作为老师,在引导中要让学生认识到挫折不一定是坏的,顺境可以促进人的发展,逆境同样可以造就人才。在挫折教育中,不管是家长还是学校,都应该告诉孩子挫折对于成才的重要意义。同时,也不要夸大挫折的积极作用。挫折具有两面性,一方面,挫折会让人感觉到心理上的挣扎和行为上的不适感。另一方面,挫折又可以锤

(下转第838页)

打造“正身教师”为“正思课堂”的质量提供坚实的保障。因此教师要把“正思课堂”作为主要阵营，把好习惯融入于英语学科中，培养学生的英语学科核心素养。

“正思课堂”的定义：互联网+好习惯+智慧课堂，也就是在智慧课堂基础上，渗透和融合习惯教育，师生在智慧课堂中养成更多更好的好习惯，好习惯又促进师生的智慧发展。2017年，我校成功申报了广东省教育系统“十三五”规划课题：“正思（好习惯+智慧）教育模式下，培育创新型青年教师的理论与实践”。通过课题的引领，全体教师参与，多层次的去研究和探索正思课堂模式，打造一支有匠心精神的青年教师。

通过正思课堂，养成学生良好的学习习惯。实行自学—导学—展学—研学—赏学的模式，结合课前自主学习，课中专注学习、小组合作、主动探究，课后总结反思，博览群书的好习惯课堂模式。这是“正思课堂三步走”。通过这样的课堂，打破了传统教师灌输、学生被动接受知识的关系，让学生主导课堂，主动建构知识链接；打破时空限制，使学习不仅限于学校时间，还可在课余时间拓展孩子的知识眼界，培养学习习惯，提高其语言运用能力及核心素养。

下面以PEP教材五年级上册Unit 3 What would you like?为例，对“正思课堂”的模式进行深入阐述。

（一）正思课堂第一步走：课前自主学习

课前，老师给学生观看微课视频，培养学生课前自主学习的习惯。课前一天，学生在家观看关于healthy life的课前视频，提出疑问，绘制食物金字塔等Mind-map的作业。课前滚动旧知，激活知识背景，为课堂输出作准备，做到“导学法，导思维，导技能，培养了学生主动预习，积极思考的习惯。

（二）正思课堂第二步走：课中专注学习、小组合作、主动探究

课中，通过小组合作吸收内化知识，可以设计多种练习以培养学生主动探究的习惯。同时通过课中互评培养学生认真倾

听，见贤思齐的良好习惯。课中插入微视频，双师教学，突破重难点，起示范性，引导性作用。做到“学语言，学方法，学合作”。

（三）正思课堂第三步走：课后总结反思

课后设计开放性问题：What do you learn in the class?让学生进行语言知识梳理，对所学知识进行总结思考，有利于加深巩固课内核心内容，授之以渔。课后的拓展作业，体现“用资源、用方法、用语言、用评价”。

四、“正思”模式下“正行学生”的培养

除了在课堂内渗透“好习惯教育”，在英语学科方面，我科组致力培养学生浓厚的英语学习兴趣及习惯。因此我们通过多种渠道培育和发展学生的综合能力，其中，在一年一度的英语口语大赛中，我校学生已连续六年代表我镇参加东莞市英语口语大赛小学组的初赛，2017年和2018年我校吕同学更是进入了决赛并分别获得铜奖和金奖，蔡老师获得了优秀指导老师金奖。这些成果再次证明了我校英语科组对学生的素质教育，尤其是英语习惯的培养方面产生了积极的作用，为培养“正行学生”提供广阔的平台。

五、“正身教师”的未来

我科组贯彻落实了我校“网格化、精细化管理”的工作思路，把每一项工作做实做细，力求让智慧和好习惯引领教师专业成长，这不仅是时代的呼唤，是教师专业成长的需要，也是新时期教育教学改革的重大使命。我们相信，在探索的道路上，为培养“正行学生”，我们将不断努力前行，更加优化英语科组的管理与建设，让“正思课堂”教学模式在不久的将来更加成熟，结出累累的硕果，使“养正教育”不断根植于学生心中！

参考文献

[1]刘太武.正身立德，做人民满意的教师[J].试题与研究，2019，(4)(28):137.

（上接第818页）

炼人的意志品质，增强中学生对逆境的适应力和应对力。在家庭教育中，溺爱型家长总是过分夸大赏识教育在孩子成长中的作用，只要孩子取得一丁点进步，父母就过分赞美，这往往导致孩子滋生“蛋壳”心理：只愿意接受好的评价，听不到批评的声音。家长要让孩子认识到挫折的两面性，让孩子明白失败不可怕，只要肯尝试即使是失败，也能从中学到很多经验和教训，这也是一笔不小的财富。

3.3注重挫折教育过程性评价，灵活契合跨学科项目

学习挫折教育不能只有一锤定音的终结性评价，不能简单粗暴地用一份结果直接评判学生的逆境商，也不能掉入成就评价的误区。挫折教育更应注重过程性评价，突出学生的奋斗过程，适当淡化攻克挫折的结果。跨学科项目式学习有很多过程性评价量规，涉及合作素养、学科核心素养、任务完成度评价、作品等级性评价等。这些评价量规犹如指南针和轨道，能够及时修正、调整学生探究方向，保证学习活动的开展。挫折教育在细化分类的基础上，可以开发相应配套的多样性过程性量规，并串珠成线，嵌入跨学科项目式学习中，形成完整的挫折教育评价体系。另外，挫折教育具有一定的特殊性，评价量规宜突出鼓励与赏识，激励和唤醒。例如，在“机器之美”项目学习中，学生反思道：“拿到充电器，回去后才发现主机是坏的。时间耗费大半，留给我们剩下的时间并不多了，在临近崩溃的时候，指导老师不断地安抚我们，觉得我们很有创造力，像发明家，并鼓励我们不放弃。”面临完成作品的压力考核，老师在案例中没有批评，而是善用“皮格马利翁效应”，呵护与激励，使学生发挥潜能，收获成功。

结束语

综上所述，挫折教育对于初中生来说至关重要。对初中生进行挫折教育，可以提升学生的心理素质，提高学生受挫能力和抗压能力，培养学生积极、乐观、坚韧、勇敢、不怕失败的性格和品质，有利于学生思想道德建设和综合能力的发展。教师在心理健康教育过程中，应不断加强对挫折教育的学习和创新，树立正确的挫折教育观，丰富挫折教育的内容和形式，加强挫折教育的实践活动，强化学生挫折教育的训练，关心理解学生的需求，帮助学生解决心理困惑和难题，不断提升学生对于挫折的认识和能力，促进学生身心全面健康发展。

参考文献

[1]王兴林.重视挫折教育促进心理健康[J].科学咨询(教育科研),2009(09):6.
[2]李梅云.论中学生抗挫折能力的培养[J].南阳师范学院学报,2009,8(08):104-106.
[3]孙新房.对中学生进行挫折教育的探索[J].新课程(教育学术版),2009(08):132-133.
[4]李磊.挫折教育是素质教育的重要一环[A].北京中教创新软件发展研究院.国家教师科研基金“十一五”成果集(中国名校卷)(四)[C].:北京中教创新软件发展研究院,2009:3.
[5]魏林.中学生挫折教育的探究[D].华中师范大学,2008.
[6]郑福智.中学生挫折教育初探[J].新课程(教育学术版),2008(09):87.