

浅论如何引导中职学生正确对待挫折

伍刚 张丹

(成都市工程职业技术学校 四川 成都 610300)

[摘要]生活实践证明,人生的道路并不总是一帆风顺,而是顺境与逆境的辩证统一。本文旨在引导中职学生正确认识和对待人生道路上的挫折和困难,促进他们健康成长。

[关键词]顺境;逆境;中职学生;挫折

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1852

顺境和逆境是人生的两种境遇。顺境可以为职业生涯的发展提供优越的条件保证,身处顺境的中职学生可以根据自己的喜好选择专业,但也应居安思危,提升自我,抓住机遇。挫折是一个人在达到目的的道路上遇到无法克服的或者自以为无法克服的阻挠和障碍,中职学生应该如何面对挫折呢?

1. 中职学生面对挫折的状态

由于家庭条件普遍比较好,当代中职学生普遍从小娇生惯养,怕吃苦,依赖性强,承受挫折的能力较弱,甚至到了不堪一击的程度。比如:有些中职学生因为没有竞选上班干部而郁郁寡欢,整天神情恍惚;以及前段时间闹得沸沸扬扬的成都四十九中高坠事件。类似的例子经常出现在各种传媒上,从这些例子中,我们可以看到,当今时代的青少年对待挫折的心理承受能力亟待提高。人生并不总是一帆风顺,总有可能会身处逆境。每个人都会遇到挫折,不同的是个人对待挫折的态度和方法:有的人承受不起挫折,从此一蹶不振;有的人跨越障碍,走向成功。今天,如果我们不教育中职学生正确对待挫折,那么,明天他们将无法适应竞争激烈的社会生活,甚至被社会所淘汰。

2. 回顾自我,正确分析挫折产生的原因

对自己的过去进行反思,思考过去的事情,从中总结经验教训。大部分中职学生在小学、初中阶段,学习能力不是很好,导致不自信,因而更应该反思自身。对待学习道路上遇到的挫折与困难时,首先必须正确分析原因,采取相应的对策。挫折和困难产生的原因有两个,即内因和外因。其中,内因是挫折产生的主要因素。作为中职学生,应该根据自己的职业理想制定切实可行的职业生涯规划,脚踏实地,不好高骛远,才能成长成才。中职学生面临的困难和挫折有以下几种情况:中小学阶段学习成绩不好;不受家长重视;原生家庭有问题等。

3. 合理利用学校环境,进行挫折教育

学校应当成为耐挫折教育的主要场所之一,教师应当对学生进挫折教育。由于学生受到挫折时,心理表现极为复杂,行为、行动多种多样,接受教育的程度参差不齐,所以教师应根据学生的年龄特点和性格特征,加强引导,建立积极的心理机制,采取课堂教学和课外活动相结合、个别教育和组织集体活动相结合的教育形式,强化学生承受挫折的心理准备。另外,教师应教会学生善待挫折,培养他们耐挫折的能力,努力促使他们形成良好的心理素质。

3.1 结合学科教学,渗透耐挫折教育

在课堂教学中,不露痕迹地把耐挫折教育和教学内容融合起来。例如:在思政课的课堂教学中,教师围绕就业和择业问题,引导学生先就业、再择业,再次就业时提高就业质量。结合中职学生的实际情况,渗透耐挫折教育。在《职业生涯规划

》课程中,合理运用逆境商测试。AQ(逆境商)是由培训咨询专家保罗·斯托茨博士提出的一项指标,用以测试人们将不利局面转化为有利条件的能力,学生通过随堂的测试,可以知道自身的AQ以及面对逆境的反应能力。在各科教学中,都能进行耐挫折教育,一线教师通力合作,耐挫折的意识便会在学生身上扎根、滋养生长,从而提高学生的心理素质。

3.2 组织耐挫折的集体活动

通过活动,学生对挫折进行亲身体验,领悟挫折的真正内涵,从而提高自身的心理承受能力。通过设计活动,教师制造一些挫折;在活动中,学生亲身感受挫折,提高耐挫力。在活动中,教师让中职学生根据自身情况自治活动,通过身边人、身边事培养抗挫折能力。由于中职学生个性的差异性,对同一件事、同一活动,都会出现不同的感受,会在不同方向上觉得受挫,这就要求教师具体情况具体对待,切记不能一刀切。

4. 战胜挫折和困难,必须具备坚强的意志和顽强拼搏的精神

一个人要取得成功,成就一番事业,就必须经历千辛万苦,战胜艰难困苦,不断地摔打和磨练自己的坚强意志和顽强毅力。人生道路坎坎坷坷,曲曲折折,丝毫不奇怪,但如何对待它却是对每一个人的严峻考验。中职学生的特点,决定了他们的人生必然充满艰辛和挑战,甚至遭遇失败。怎么办呢?别无选择,中职学生应勇敢地面对挫折与困难,而不应为一时受挫而心灰意冷,也不应为暂时的困难而畏难退缩。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”铁百炼可成钢,人百炼成才。消沉,是人生之大忌;愤发,才是进步的益友。胜利的桂冠,理想的果实永远属于那些执著追求、不懈奋进的人们。中职学生应当将挫折看成奋发向上的契机,将困难化作磨练意志的动力,并且在迎战艰难困苦的斗争中努力培养坚强的品质、意志和毅力。

5. 结语

挫折和失败是每个人都必须面对的危机,它们与人的成长结伴而行。强者抓住机会,弱者只看见危险。培养学生正确对待挫折,教会学生善待挫折、处理挫折的技能,有助于培养学生良好的心理素质,并以抖擞的精神面貌走向辉煌的明天。

参考文献

- [1] 蒋乃平,杜爱玲.职业生涯规划[M].北京:高等教育出版社,2009.
- [2] (美)苏珊·福沃德博士,克雷格·巴克.原生家庭[M].北京:北京时代华文书局.
- [3] 王霖.哲学与人生[M].北京:高等教育出版社,2019.8.