

在初中综合实践活动课程中提升学生抗挫能力的研究

毕雪梅

(辽宁省大连市沙河口区中学生劳动技术中心 辽宁 大连 116021)

[摘要]正值青春期的初中生,不但需要面对自身成长带来的焦虑不安,还要面对学业等各方面的压力。心智并不成熟的他们在面对挫折和压力时,容易产生错误的方式和极端行为。学校、教师应该更多关注学生的心理健康,提高学生抗挫折和压力的能力。

[关键词]压力;挫折;实践;探究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1423

在生活节奏日益加快的今天,生存的压力,渴望成功的愿望,让很多人对自己和下一代都渴望一条捷径。给自己最优的选择,给孩子最“好”的教育和更顺畅的通往成功的路。人的一生不可能没有挫折,当一直走在坦途上的人遇到学业、职场、生活等方面的挫折和压力的时候,容易不知所措,无法面对。如果能在人生成长过程中,尤其在人生的重要时期——青少年期间,适当给他们试错的机会,让他们在小的挫折面前学会思考,学会面对,掌握一定应对挫折和压力的方法,会使他在未来人生路上遇到挫折时,能以积极的心态和状态面对,敢于直面人生的挫败。

一、挫折和压力产生的原因

(一)外因。外因有很多,比如:学校、家庭、同学、考试、生活环境,甚至别人家的孩子等诸多方面,都容易让学生们产生压力和挫折。

(二)内因。自身的能力。每个人的认知能力、学习能力、交往能力、解决问题、自我调节的能力等都不同,能力的不同也会造成压力的不同。

自己对自己的要求。对自己要求比较高的学生往往比要求低的学生压力相对大一些。他们会按照既定的目标去努力,当没有达到一定标准和要求的时候,容易产生挫败感。

二、初中生的挫折和压力来源

针对初中生的挫折和压力,我们采用了面对面的访谈和调查问卷的方式进行了解,基本总结了以下几个方面。

(一)学业的压力

1.升学压力。初中生需要面对他们人生中的重要一关,就是初升高的考试,为了能够考上高中,享受更好的高中教育环境和教育资源,很多学校和家长也都有“拼了”的感觉,高标准、高强度、严要求势必会对学生们产生巨大的压力。

2.时间压力。初中生往往觉得时间不够用,各科学习时间和作业时间分配不过来,缺少休息、睡眠和娱乐时间,让学生们产生紧张和焦虑情绪。

3.课业难度的压力。对于学习有困难的学生,这方面的压力就会更大一些。

4.考试压力。有考试,就会有名次的产生,家长和学校对成绩和名次的关注,会给孩子造成很大的压力和挫折感。

(二)身体方面的压力。长期的学业任务、压力和睡眠不足,会导致一部分学生身体出现不适合,疲惫的状态在每天紧张的学习中得不到缓解,久而久之也容易造成倦怠和焦虑。

(三)人际交往的压力。初中生的心智开始日益成熟,开始关注和认识自己在亲人之间,同学和朋友之间、师生之间情感关系,不少学生在面对出现的问题时,缺少相应的解决办法,从而因为人际交往的不顺畅导致不快和焦虑。

(四)来自家庭的压力。家长都希望自己的孩子很出色,至少要超越自己。期望值常常超出孩子的能力范围。有的孩子受自身的惰性、学习能力、自我管理能力的管理,达不到家长的要求,成绩排名不尽人意,这样很容易产生家庭矛盾。初中生又正值逆反期,容易矛盾升级,造成很大的家庭压力和生活的挫败感。

从调查问卷的分析表明,现在初中生有一定的应对压力和挫折的能力,但是还远远不够,这方面的能力还需要不断提升。

三、在初中综合实践活动中提升学生抗挫能力

综合实践课相对于其他学科,在培养学生动手实践能力和抗挫折能力方面有它独特的优势。

(一)综合实践活动中给学生提供动手实践和试错的机会。综合实践活动主张在做中学,在学中做,注重给学生提供更多的动手实践的机会。在综合实践课程中,设置探究环节,在尝试与探究中找到方法、总结经验,这样的体验比灌输式教学要深刻得多,也容易被学生接受和认可。在动手实践探究中,有的同学找到正确的方法,还有的学生在试错中有更多收获,那些让人惊喜的分享感悟,往往来自于设计和制作并不是很成功的同学,他们在试错中有了更多的领悟。

(二)注重活动后的反思和交流分享。在亲自参与动手实践之后,学生们的感悟还是很多的,他们不但会发现自己的优势,还会发现自己的问题,如:实践操作中的问题、在合作中的问题,有些还能主动在组内和班级内进行分享。所以,在综合实践教学中,教师应该尽可能给学生提供更多思考的机会,创设问题情境,设计有含金量的问题。以问题为牵引,引导学生在动手实践之后,积极思考,在思考中提升自己的认识。引导学生正确面对挫折,在错误和挫折中总结经验。

(三)设置相关的心理类的团队活动课程。在综合实践课程中设置心理类的团队活动课程,让学生在团队活动中,在心理课的实践活动中,提升认识,发现自身的问题,找寻解决的方法。

1.设置体验挫折和压力的团队课。设置既可以让参与动手制作,又能感悟体验到挫折和压力的团队课程。比如,让学生用柔弱的纸张来建造承受重压的大楼。在这样的课程中,学生们在动手制作承压大楼,积极参与承压实验的过程中,体验了纸张由脆弱到坚强的过程,也感受了承压实验中的残酷和自我选择的困难。在经历这样的实践过程和心理过程后,多数学生都有很深的体验。既能感悟到脆弱可以在方法适当的情况下变得坚强,也可以感受到坚强在重压之下轰然倒下的悲催,给了学生很强烈的心灵震撼。活动结束后,往往收获的是深刻的思考,思考到自己团队的方法不够科学,思考到组内合作的问题,思考到最后承压实验中应该见好就收,联想到人所承受的压力等等。从一个活动慢慢地引申到对自身压力的思考,在实践探究中发现自身的问题和压力,找到解决的办法,学会调整自身状态,以积极乐观的状态面对挫折和压力。

2.将心理健康课引入综合实践课。设置相关的心理课,让学生在参与实践活动中了解一点心理知识,如:在曼陀罗绘画、沙盘游戏中更多的认识自我,找寻自我、释放自我,坚定自信心。

综合实践课独特的教学形式,给学生创设了宽松的学习氛围、探究氛围、思考氛围,也给了学生更多的试错机会,在动手实践中不但可以找寻到快乐,提升幸福感,还可以帮助学生更多的认识自己,关注自我,思考自身的需求。引导学生找寻到为自己减压的方法,提高抗挫折能力,提高调解自己心情的能力,提升幸福感。

参考文献

[1]马喜良.如何培养中学生的抗挫折能力[J].黑河教育,2017,(4).7-8.

[2]高长荣.初中学生抗挫折心理和能力的培养[J].中华少年,2018,(16).13.