

# 以德育活动为载体培养农村初中生抗挫折能力的研究

许景坤 王玉娇

保定市清苑区石头桥中学

[摘要]党的十八届三中全会提出,教育的根本是立德树人。近年来,我国经济高速发展,人们的思想观念不断更新,社会环境也日趋复杂化,当前中学生的心理素质和抗挫折能力问题引起了社会各方面的广泛关注。

[关键词]初中;德育;抗挫折能力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1523

## 一、中学生的挫折现实及原因分析

在教学中经常看到这样的现象:学生考试不理想就哭泣、厌学、自暴自弃;遇到一点困难就退缩,不去寻求解决问题的方法;和同学相处时闹点小矛盾就大闹情绪,逃避交往,产生抑郁。新闻媒体上经常报道,家长或老师批评几句就跳楼。一部分中学生通过了各种考试,取得了较好的成绩,但是在复杂的社会生活面前遇到挫折的时候,有的焦虑、冷漠、抑郁,甚至产生攻击行为。

目前的学校教育将主要精力放在智育方面,对学生的评价很大程度上用学习成绩来代替对学生的整体评价,忽视了对他们勇敢面对挫折,抗挫折能力的培养。

心理学上对挫折的定义:挫折是指人们在有目的的活动中,遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰,是其需要或动机不能得到满足而产生的消极反应,情绪表现为失望、痛苦、沮丧、不安等。抗挫折能力是个体在遭遇挫折情境时,能否经得起打击和压力,有无摆脱和排解困境而使自己避免心理与行为失常的一种耐受能力,亦即个体适应挫折、抵抗和应付挫折的一种能力。

据调查数据显示,农村某中学学生遇到的挫折主要来自学习方面,占比74.61%;其次依次是人际交往(30.41%)、自身经历(23.51%)、家庭条件(19.12%)、兴趣愿望(15.67%)、亲子关系(13.17%)、意外刺激(11.91%);有27.27%的同学选择其他方面。在学校生活中,困扰学生最大的问题是学习成绩不理想(占比86.52%),其次依次是不适应集体生活(占比19.44%),没有关系很好的朋友(占比15.67%),宿舍关系不和谐(占比8.78%),师生关系问题(占比7.84%)。

总体上看,学生抗挫折能力受到心理因素、个性因素、认知因素和环境因素的影响,主要来源于学习和人际关系两方面;学生对挫折的认识片面,抗挫能力欠缺。

## 二、以德育活动为载体培养农村初中生抗挫折能力的策略

(一)引导学生正确认识和对待挫折,树立正确的挫折观

为此,学校教师可以开展各种类型的主题班会、讲演会、讨论会等教育活动对学生进行耐挫教育,培养其坚强的意志,使中学生认识到挫折的必然性,普遍性和两面性。并发动学生搜集抗挫折的榜样,学习抗挫折的方法;正确认识自己,悦纳自己的不完美,正确面对批评与惩罚等。同时,还可以组织故事会,报告会学习名人伟人对待挫折的态度,比如苏轼(进退自如,荣辱不惊),张桂梅(命运置于危崖,你馈人间以芬芳)以提高青少年学生对挫折的认知,并能在正视挫折的基础上对挫折做好充分的心理准备。

对学生进行各种思想教育,包括爱国教育、生命教育、感恩教育、理想教育等。比如开展“中国梦 爱国情 成才志”朗诵会活动,引导学生树立远大志向。一旦有了志向,就不轻言放弃,不断从学习工作中汲取养分,积蓄从小小种子长成参天大树的能量。由此可见,立志让人坚定不移、越挫越勇。

(二)创设适度的挫折情境,培养学生挫折承受力

实际上,一定数量和一定强度的挫折能使学生增加知识才干,培养其克服困难的毅力和提高对周围环境的适应能

力,心理学家曾把轻度挫折比做精神补品,因为每战胜一次挫折,都强化了自身的力量,为下一次应对挫折提供了精神力量。但要注意把握好挫折的度,要遵循成功性原则,让他们经过努力,战胜挫折,获得成功的愉快情绪体验,才会逐渐形成自信,勇敢,敢于胜利的品格。

比如让学生参加自己擅长的社团活动,以及书画摄影展、体育竞赛等,或者通过班级活动,安排同学们表演中学生在交往中常常遇到的挫折情境,组织大家进行讨论,分析原因。在社团活动中,使学生学会团结合作,建立良好的人际关系;遇到困难不退缩,养成坚持不懈的好品质;组织一些才艺表演和体育竞赛,让学生感受成功与失败,培养耐挫折能力。体育竞赛、合唱比赛等必有胜负之分,而在舞蹈基本功练习、书画基本功练习、体育锻炼中必然会吃苦受累,有时枯燥乏味。这样让挫折教育不仅停留在说教上,而是让学生通过参与实践活动认识挫折,体验挫折,从中掌握对抗挫折的方法,使学生更具有自主性地对抗挫折,再对其进行教育和指导,比之单纯的说教,效果是显而易见的。

(三)使学生掌握调试情绪的方法,培养中学生在挫折情境中的自我调节能力。比如:注意转移法、合理宣泄法、自我疏导法等

首先,教师要帮助学生学会积极转化情绪和行为,寻找愉快点,教学生学会倾诉,学会求助,当挫折带来的负面情绪无法宣泄并造,呈持续影响时,应当主动寻求咨询人员的帮助。要培养学生广泛的兴趣爱好和幽默感。其次,要教育学生善于调整目标,挫折往往会影响学生原有的目标,可能会毁灭学生原有的希望,有时需要重新寻找一个方向,调整目标意味着将消极心理转向理智思索,开始下一步争取新的成功的历程。利用黑板报、国旗下讲话、手抄报等活动向学生宣传心理健康知识。利用社团活动使学生体会注意转移、合理宣泄的方法。

(四)引导学生正确进行人际交往,指导学生掌握交往技巧

通过举行丰富多彩的班级活动、社团活动等有意为学生创设交往情境,增进学生之间的交往与了解,提高学生的交往能力。在活动中正确引导学生形成正确的人际认知,认识自己的优点和缺点,正确对待同学对自己的评价和态度,并教给学生一定的交往技巧:学会微笑,礼貌待人;尊重他人,以诚相待;主动交流,学会赞美;换位思考,关心他人等。

最后,培养学生的抗挫折能力是一个长期的过程,还需要平时做大量艰苦细致的工作,让我们以活动为契机,对学生进行挫折应对策略的教育,提高学生的挫折承受能力,增进学生心理健康。

## 参考文献

[1]刘瑞华.中学生挫折教育的路径探究[J].科教文汇(上旬刊),2021

[2]蒋峰.当前中学生抗挫折能力现状及其培养对策研究[D].西南大学,2012.

基金项目:本文系保定市教育科学研究“十四五”规划课题《以德育活动为载体培养农村初中生抗挫折能力的研究》(编号:214048)的主要成果。