

# 高中生心理健康教育中抗挫能力的培养

哈丽旦·阿不力米提

(吐鲁番市托克逊县第二中学 新疆维吾尔自治区 吐鲁番地区 838100)

**[摘要]**随着新课标的普及,心理健康教育的重要性日益凸显。唯有做好此项工作,才能让学生以积极主动的态度面对一切。从实践角度来讲,教育效果并不理想,以至于高中生的抗挫能力偏差。本文结合作者的自身学习和教育经验,谈谈如何培养学生的抗挫能力。

**[关键词]**高中生;抗挫能力;培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1824

## 前言

习总书记曾说过,一个时代有一个时代的问题。摆在高中教师面前的难题就是,如何让学生保持心理健康。新时期的高中生,叛逆心比较重。当遇到不顺心的事时,很容易钻牛角尖。如不加以引导,轻则陷入迷茫,重则消极生活。要想让学生有一个好的发展,需要教师从理论中汲取思路,从实践中积累经验,探索出抗挫能力的培养策略。

### 一、提供亲身体验机会,增强学生承受能力

学校会为学生创造良好的学习环境,家庭会为学生营造舒适的成长环境。生活在蜜罐中的学生,很少会遭受挫折。正因如此,学生的抗挫能力才会有所欠缺。待学生长大成人后,就要步入社会。不仅要面对激烈竞争,还要承受各类打击。但是,学生并未掌握应对挫折的办法,所以才会显得不知所措。如不加以改善,只会越陷越深,最终迷失自我。

提前体验挫折并非坏事,能够增强学生的承受能力,使其更好的适应社会。只要学生做错事,教师就要对其进行批评教育。当然,要注意方式方法,千万不要超出学生的心理承受范围。除此之外,教师还要组织高难度活动,让学生品尝失败的滋味。当学生发出求助申请后,教师不要直接告诉解决方法,而是多引导。经过多次尝试,学生将问题彻底解决。再遇到同样的问题时,学生就能做到游刃有余。哪怕是难度升级,学生也不会感到恐惧。

### 二、结合学科教育内容,有效实施心理教育

心理健康教育是高中阶段的重点内容,挫折教育更是重中之重,理应予以重视<sup>[1]</sup>。当前,很多学校已开设心理课程,用于提升学生的心理素质,但效果不尽如人意。究其原因,教育指导方法选取不当。要想切实提升教育效果,需要把理论与实践相结合。需注意的是,长时间使用一种方法,会让学生感到厌倦。为了消除负面情绪,需要丰富教育方法。常用的方法有沟通法、举例法、故事法、实践法等。多为学生提供历练的机会,才能让学生更好的体验成功与失败。久而久之,学生的抗挫能力就会有所提高。

### 三、开展人际关系教育,指导学生自我评价

凡事皆有两面性,网络技术的应用,既扩大了人际交往的范围,也增加了人际关系教育难度。之所以这样说,原因在于网络处于开发状态,汇聚各种各样的思想。受不良思想影响,会使学生在性格上出现缺陷。在与人打交道时,这些缺点会降低交往的成功率。交往一旦不顺利,学生就会将责任归咎于对方。未能发现自身问题,这种情况还会出现。随着失败次数的增加,学生大概率会患上社交障碍综合症。教师要做的,是教会学生直面人际交往挫折的方法。考虑到个体存在差异,教育指导方法也要有所区别<sup>[2]</sup>。例如,某学生认不清自己,如果教师直接说,一定会引起该学生的反感,那么就需要换一种方法。在课下,采取匿名调查的方式,获得同学、教师对该学生的看法。在没有外人的情况下,揭晓调查结果。听到这个结果,学生一定会有情绪。先让其发泄情绪,再带领学生逐条分析。教师:“有人说你情绪化严重。”学生:“哪有的事,我只是着急表达想法,所以没有控制好音量。”教师:“换位思

考一下,如果有人这样对你,你会作何感想?”学生陷入了沉思,最终意识到问题的所在。教师:“情绪是与生俱来的,老师也有。但我们要做到的是不被情绪所支配,你说是不是?”学生:“是。”教师:“控制方法有很多,如深呼吸、慢吐言等。通过尝试,找到适合自己的方法。老师相信你,一定能控制好自己情绪。”

### 四、引导学生正视挫折,提高抵抗挫折能力

抗挫能力的培养并非一朝一夕之事,要经过不断磨炼。磨炼能否取得效果,关键要看学生能否正视挫折。很显然,学生还不符合条件,那么就需要教师做好引导工作。

一方面,让学生清楚挫折具有客观性。在人的一生当中,必然会遭遇挫折。在遇到挫折时,是勇敢面对,还是临阵退缩,答案显而易见。教师可列举一些案例,告诉学生平常心的重要性。随着学生认知的加深,克服挫折的勇气也会随之增加。

另一方面,让学生明白挫折具有双重性。挫折不仅有消极的一面,也有积极的一面,即使自身变得强大。教师要向学生传递一个思想,那就是挫折并非不可战胜。设计一个场景,安排一次训练,坚定学生战胜挫折的决心。在应对挫折时,对方法不设限。倘若学生给出错误方法,教师不急于指正,而是在实践中检验。在旧方法被否定的同时,新方法也会产生。在不断尝试中,学生抵抗挫折能力显著提升<sup>[3]</sup>。

### 五、教给学生解压方法,持续保持心理健康

高中阶段的学习压力很大,学生很容易产生不良情绪。如不及时疏导,不仅会成为学习路上的绊脚石,还会让生活一团乱麻。因此,教师要想尽一切办法,让学生掌握大量解压技巧。

第一种,倾诉解压法。遭遇挫折后,学生可以找人倾诉苦水,寻求方法。被倾诉的对象既可以是教师、同学,也可以是家长。为避免产生误解,需要组织好语言,并找准时机。

第二种,自我调节法。培养一个兴趣爱好,每当不顺心时,就用其转移注意力。譬如,吃美食、听音乐、睡觉、运动等。通过分享交流,让学生掌握自我调节法。

### 六、总结

古人云:“欲速则不达。”在培养抗挫能力这件事上,千万不可急躁,而应一步一个脚印。第一步,多提供体验机会,让学生习以为常。第二步,创新教育教学方式,有效渗透心理健康教育。第三步,重视人际关系教育,让学生能够正确看待自己。第四步,向学生传递一个理念,那就是挫折并不可怕,一定可以战胜它。第五步,教会学生如何缓解压力,始终保持一颗平常心。

### 参考文献

- [1]刘永红.基于积极心理健康教育下高中生抗挫折能力的培养研究[J].新教育时代电子杂志:学生版,2019(24):1.
- [2]陈向军.如何培养中学生的抗挫折能力[J].新课程,2019(32):24.
- [3]张婉宁.中学生抗挫折能力缺失问题及培养对策分析[J].好家长,2019(7):59-60.