

如何提升高中生的抗挫能力

邵曦

(宜兴市丁蜀高级中学)

摘要: 高中阶段不仅仅是学生学习的阶段,也是学生心理健康发展的重要时期,高中生在生活与学习中往往会受到更大的压力,时常也会遇到各种的挫折,若是没有得到及时的心理疏导,会影响高中生的心理健康发展。因此,需要教师注重对高中生的挫折教育,提升高中生的抗挫折能力。基于此,本文从注入挫折概念、注重心理疏导、适当铺设障碍等方面,对提升高中生的挫折能力给出了建议,以供参考。

关键词: 高中生;挫折教育;途径

所谓“挫折”,是指人在为了完成某一目的的过程中,所遇到的无法解决或者是自认为自身没有能力解决的困难,当人们在完成某一目标活动中所需要或动机无法得到满足时,他们的心中会产生消极、紧张、焦虑的情绪反应^[1]。而挫折能力便是指人们在面对挫折时,具备自我情绪调节以及障碍克服的能力。高中生在这一特殊的成长时期,受到家庭、学校以及自身的环境影响,或多或少都会存在一些心理压力,甚至会对高考以及未来的发展产生恐惧的心理状态,此时高中生一旦遇到困难,就会产生挫折感。为了帮助高中生克服挫折与困难,需要教师采取科学的指导方法,提升高中生的挫折能力,让他们以更好地姿态去面对未知。

一、注入挫折概念,形成坚毅品质

当代的高中生大多都是独生子女,他们在优越的环境下长大,受到了父母、祖辈无微不至的关怀,极少会遇到逆境,也就导致了高中生缺少磨炼的机会,他们的生活阅历不足、意志力不坚定,当遇到挫折的时候往往会表现出惶恐、茫然的状态。针对这种现状,需要教师在挫折教育中结合高中生的生活实际,有机地渗透挫折概念,让学生意识到什么是挫折,认识到挫折并不等于失败,防反在克服挫折的过程中会让自身获得更多成长的机会,从而使高中生端正态度,正确地认识挫折,做好心理准备。对此,教师可以从两个方面入手:第一,利用名人名言注入挫折概念,让学生通过对名人名言的分析获得启迪,认识到人生不如意之事常有,但是作为新时代的青年应具备面对挫折、克服挫折的信念和毅力,如“努力不一定成功,但是放弃一定失败”等名句,以此告诫学生,面对挫折要勇敢地面对,才能离成功越来越近;第二,借助生活案例注入挫折概念,很多学生难以从教师理论化的讲解中对挫折概念有深刻的理解,因此教师应在培养学生挫折能力中引入真实的生活案例,使学生从身边的真实的人、真实的事中获得心灵上的震撼。如2019年以713分考上清华的云南小伙林万东,是云南宣威市小山村一个贫苦家庭的孩子,父亲常年服药,无法为家庭铺贴开销,一切的压力就全部压在了母亲的身上,林万东深知只有考上好的学校,才能让自己走出大山,因此一直十分刻苦地学习,更是在得知被清华大学录用后,与母亲去工地搬砖赚取学费。在这样苦难的条件下,林万东依然选择了努力学习,那么我们现在有这样好的学习条件,有什么理由浪费呢?通过这样的方式可以培养学生坚强的品质,为高中生树立学习的榜样。

二、注重心理疏导,沟通郁积情怀

每一位学生都是一个独立的个体,他们在学习或者生活中所遇到的挫折不同,自身所具备的挫折能力也会遇到一定的差异,因此集体性的挫折教育虽然可以在某种程度上提升高中生的挫折能力,但是这种集体性的教育模式并不能完全地满足学生个体的发展需

求,缺乏教育的针对性。为了进一步地提升高中生的挫折能力,需要教师结合每一名学生的个性、心理特征以及成长环境、现阶段的抗挫折能力现状,制定针对性的心理疏导方案,以满足不同学生的心理发展需求,帮助高中生走出心理阴霾,树立面对挫折的勇气与自信^[2]。如,教师组织了“架起心灵的天桥”活动,鼓励学生们将自己当前遇到的困难或者是遇到的不开心的事情写出来,投递到信箱中,老师在读完学生所写的每一份信之后,认真地回复学生,给出学生一些建议,对于一些特殊的学生,教师可以采取面对面沟通的方式,但是在沟通中需要教师掌握语言技巧,以朋友的身份去沟通,而忽视以教师的身份去说教,这样可以拉近师生的距离,帮助高中生克服心理障碍,郁积情怀,从而提升高中生心理素质,以更加积极的心态去面对挫折。

三、适当铺设挫折,提升抗挫意志

纸上得来终觉浅,理论式的挫折教育能够让高中生认识到挫折的概念、树立积极的抗挫折心理,但是想要真正地提升高中生的挫折能力,需要做到理论与实践的结合,让高中生在实践中经历“磨难”,才能够真正地磨砺他们的坚强意志,提升挫折能力。因此,教师可以采取适当铺设挫折的方式,给学生们创造出磨炼性子的机会,以此达到“苦其心志”的效果。如,教师在班级活动中设计了以小组为单位的竞争性活动,根据班级内的人数情况以及学生的学情,将其科学地进行分组,制定了小组合作完成的目标,这些活动可以是学习方面的活动,也可以是班级劳动方面的活动,制定赏罚机制,胜利的小组可以获得一定的奖励,而失败的小组则需要写一封说明书,反思失败的原因是什么,制定改善的策略。在比赛中必然会有输有赢,输的一方会继续地奋力前行,赢的一方也要做到不骄不躁,从而起到锻炼学生抗挫折能力的作用。除此之外,教师也可以将挫折能力的培养带出课堂、带出学校,鼓励学生们参与到社会实践活动中,让学生在亲身经历的社会实践活动中提升面对挫折的勇气,增强学生的受挫能力。

结语: 综上所述,想要提升高中生的挫折能力,需要让高中生认识到挫折在生活中是无处不在的,只有学生正确地认识挫折、了解挫折,才能够怀着积极地态度去对抗挫折,树立战胜挫折的信心,同时教师应适当地给学生提供实践挫折的机会,锻炼高中生的抗挫折能力,学会做自己命运的主人,不被学习或生活中的一点点挫折打败,成为真正的强者。

参考文献:

- [1] 颜伟雄.如何提升农村高中学生的抗挫能力[J].天天爱科学(教学研究),2019(12):47.
- [2] 孙田田.试论高中体育教学中抗挫折心理教育[J].当代体育科技,2020,10(06):121-122.