

浅谈教师教育学生克服自卑感的方法

◆刘畅

(新乡幼儿师范学校附属小学 河南新乡 453000)

摘要:小学四年级学生处在儿童期的后期阶段,大脑发育处在内部结构和功能完善的关键期,是不稳定的时期。而良好的教育和正确的指导能培养学生的优秀品质和良好的心理素质;反之,则会对学生的发展造成不良影响,而自卑就是其中一个方面。自卑心理使人感到事事不如人,悲观失望,消极处事,十分不利于身心健康。若一个人长期处于自卑心理状态,就会影响学习、生活和工作,束缚自己的创造才能和聪明才智。

关键词:小学四年级学生;自卑感

小学四年级学生在小学教育中正处在从低年级向高年级的过渡时期,生理和心理特点变化明显。小学四年级是小学生由感性认识逐步向理性认识发展的阶段,是不成熟的阶段。而良好的教育和正确的指导能培养学生的优秀品质和良好的心理素质;反之,则会对学生的发展造成不良影响,而自卑就是其中一个方面。自卑心理使人感到事事不如人,悲观失望,消极处事,十分不利于身心健康。若一个人长期处于自卑心理状态,就会影响学习、生活和工作,束缚自己的创造才能和聪明才智。作为教师,该怎样教育学生克服自卑心理?下面我从以下几个方面谈谈我的想法:

1.以情感人,以爱育人,唤醒自卑学生的自信心

教师应该对那些暂时落后、有待进步的学生多一份关心,多一份爱。并采取具体的措施,帮助指导落后的同学总结经验教训,改进学习方法,彻底改变落后面貌赶上来,进而从根本上消除自卑心理。在帮助自卑生进步过程中,教师应该充分肯定他们所取得的每一点成绩,教师应该对那些暂时落后、有待进步的学生多一份关心,多一份爱意。教师应该用“放大镜”去寻找他们淹没于问题与缺点之中的“闪光点”和细微的进步,及时地给予肯定、鼓励、赞扬。这样就能使他们重新点燃自信心的火种,获得克服缺点、发奋进取的勇气和自信。美国现代著名的心理学家亚伯拉罕·马斯洛认为,及时地发现充分地肯定一个人所取得的成绩,能使他产生“最佳情绪体验”,即“感到强烈的喜悦、欣慰、幸福……还会对别人,对整个世界产生爱意,甚至会有一种要马上做点事作为报偿的欲望”。对于年幼的小学生来说,教师的表扬、肯定、奖励等外部手段往往有更大的作用。

2.提供经验,树立榜样,增强自卑学生的自信心

小学生富于幻想,善模仿,可塑性大。他们容易受到各方面人物思想意识和人格行为的影响,并以特定的方式在自己身上再现出来。让他们了解身边的老师、同学或他人与其有同样的经历,饱尝家庭的不幸,通过自身努力,坚强的意志品质战胜自我,走出困境。也可以介绍一些有类似经历的伟人,科学家或文艺作品中的人物,作为范例,引导他们进行创造性地模仿,用榜样的感召力使他们消除心理压力,增强自信心。

我们还可以通过比较,抵制自卑。教师通过某一方面的比较,让他知道比自己差的人还有,自己不是没有希望的,暂借用一下阿Q精神。不过要注意的是:防止后遗症的发生,不可以帮助了这个同学又打击了另一个同学。也可以通过优点来纠正缺点。例如:一个体育很好的学生因自己的成绩而自卑,教师就让他做了体委,并且鼓励他参加体育训练。结果运动会时,他多项得冠,教师又不失时机地教育引导。从此以后,他的学习像体育运动一样,成绩很快上升,自卑心理也自然消除了。

3.认识挫折,锻炼意志,提高自卑学生的自信心。

有自卑感的学生多数认为自己干什么都不行,智力不如人。实际上上绝大多数人的智力都是差不多的,且“人无完人,金无足赤”,因此应看到自己的长处和短处,正确评价自己,消除自卑心理。在学习和生活中要敢于正视自己的不足,并能发挥补偿作用,对自己的缺陷和弱点,要尽量克服和弥补。“扬长避短”,坚信“勤能补拙”。有自卑感的同学还有一个共同的特点,就是做事时缩手缩脚。因此,要想方设法让其做力所能及的事情,大胆的表现自己,有了第一次的成就感,就会激励下一回的欲望,

从而提高抗挫折能力,在克服困难中自然地摆脱自卑感的困扰。

我们还可以开放心理教育课,使学生知道经受挫折是正常现象。人生道路不是一帆风顺的,总是会遇到这样或那样的挫折,鼓励学生不要害怕挫折,明白失败是成功之母的道理,要用笑脸迎接悲惨的命运,用百倍的勇气应对自己的不幸。鼓励学生在挫折面前做一个强者,遇到困难不悲观,不灰心。教师在教育实践中,采用举例说明的方法,为学生剖析自卑的危害,结合实际,从正反两面进行讲述,引导他们建立自信。

4.发挥学生内因作用

(1)学生要善待失败和挫折。教师要引导学生学会正确认识事物,坚持两点论,即看到事物的两个方面。面对失败,要有清醒的认识,失败只是经历而绝非人生。失败有时是清醒剂,有时又是加压泵,它能使人重新认识环境和困难,重新调整自己的目标,最终走向胜利。

(2)学会后天的补偿。一是勤能补拙。以最大的决心和毅力克服自己的缺陷。而是扬长补短。学生只要明白了丑陋不可怕,我们可以有一颗美丽的心灵;笨拙不可怕,我们可以有勤奋的精神。只有失去自信才是可怕的。学生才能下决心,克服自卑感。

心理学教授依邓安称,一个人的自信、自卑都是由衷的,即是发自内省的,他人的赞赏是增强一个人自信的外因,如果孩子没有进行自我肯定,那么无论外界如何赞赏,也无法撼动其自卑的心理。因此,让学生自己发现自己的闪光点,明白自己到底好在何处,进行自我肯定,以催自信。“春风化雨暖人心”,学生的心需要园丁辛勤细致的松土、施肥、拔草、浇灌、修剪苗木……只要教师善于精心护理,自卑的学生也和其他学生一样,消除他们的焦虑和自卑的心理障碍,长成苍天大树。“春风化雨暖人心”,学生的心需要园丁辛勤细致的松土、施肥、拔草、浇灌、修剪苗木……只要教师善于精心护理,自卑的学生也和其他学生一样,消除他们的焦虑和自卑的心理障碍,长成苍天大树。

参考文献:

- [1]贾晓波,陈世平.学校心理辅导[M].天津教育出版社.2006, 12
- [2]邵夏珍.我们教育孩子的方法[M].中国商业出版社.2002, 5
- [3]刘国权.小学教育心理学[M].人民教育出版社.2006, 9

