

导,使得该宿舍同学关系逐渐恢复正常,杨某也回到了正常的学习生活状态。

根源:由于从小家庭关爱不足、亲子交流不够或长期沟通无效,朋友成了自己生活的重心。常迎合别人,期待自己在别人眼中是可亲可爱的,忽视了自己的缺点,过分在意别人的态度,较为敏感,别人成了她情绪的“保姆”。

案例3:高三8班学生肖某,女,自小父母离异,生活在三个女人的家庭中(外婆、妈妈、自己)。在外校的小学、初中、高一高二学习生活中,一直是校乐队的敲鼓手,对音乐感兴趣而逐渐放弃了学习。进入高三,面临高考的压力,有些茫然且自暴自弃,学习没有干劲,作业不交,模拟考试成绩一落千丈。

妨碍性信念:“我不行,我没有办法。”无论怎么学都是没有办法的,“我不行,我不能,我做不到,怎么可能?我数学不行,我语文不行,我英语不行,我理综更不行。”自信心完全丧失。

解决方法:干扰原有信念,寻找积极的心理体验,获得向上的动力。

头脑风暴:(1)老师让她迅速写出10个“我是一个____人”的句式,表达自己的缺点或不足。

我是一个不懂事的人;
我是一个不懂得用头脑思考的人;
我是一个不努力的人;
我是一个没有父爱的人;
我是一个不懂得关心母亲的人;
我是一个不爱学习的人;
我是一个爱发脾气很爱生气的人;
我是一个经常受母亲责骂的人;
我是一个没有音乐前途的人;
我是一个没有希望的人。

(2)老师让她迅速写出10个“我的优点”。

知错能改;
对朋友好;
热心;
对音乐有热情;

可以坚持;
有团队精神;
知难而上;
处事干净利索;
懂珍惜;
对事情有责任心。

(3)老师让她再写出10个“我希望”。

得到父爱;
妈妈不要再骂我不争气;
自身有一股积极向上的动力;
学习上得到老师的帮助;
学习上得到同学的帮助;
各科成绩能够及格;
得到老师的鼓励;
得到同学的鼓励;
不断取得学习上的进步;
能够考上大学。

通过引导肖某自我探索,学会欣赏自己的亮点,并从中获得向上的力量,引导她寻找内心中积极的心理体验,及时给予鼓励支持。肖某回到了正常的学

习生活状态,老师也没有食言,在大课间对她进行耐心的辅导,给予她关怀,帮助她一步一步提高,同时与她母亲多沟通,对孩子多鼓励,少批评。尽管肖某基础薄弱,高考仍取得了429分,让老师感到非常欣慰。

根源:成长过程中由于父母或师长过度批评导致自信不足,家庭对孩子缺乏足够的关爱,“你不行”内化成了“我不行”。还有一种变种“我建议你……”言下之意是你不对、我对,日久天长,孩子唯父母师长是从,没有主见,缺乏自信,也会内化为妨碍性的信念“我不行”。

教育无小事,教师在教学生活中引导学生探索自己的情绪产生根源,会帮助学生减少许多不良情绪的困扰,投入轻松愉快的学习和生活。在教育过程中,尽量多谈些感受,少谈些道理,心理健康的孩子人生才是快乐的。

本栏责任编辑 魏文琦

