

战胜挫折 走出逆境

文/深圳市南山区桃源小学 蒋晓曦

“人生不如意者十之八九。”小学生经常会在学习、生活中遇到挫折，有的学生很容易在挫折中萎靡下去，走向沉沦，甚至动不动就离家出走或轻生。因此，如何引导小学生正确面对挫折、认识挫折并战胜挫折，以及尽可能减少挫折，都需要教师尤其是班主任耐心、细致、认真的工作。

勇敢面对，敢于拨开挫折的阴霾

少年儿童的人生之路才刚刚起步，可能说不上有什么真正意义上的失败，对于挫折感，其实感觉还很肤浅。不少小学生如同温室中的花朵，没有经历过风雨，当他们遭遇考试失败、学习困难、同学关系紧张、家庭期望与压力过大时，他们就会产生强烈的内心震撼，甚至会由此引起心理失衡和心理障碍。这时，班主任应重视学生在挫折教育中的主体地位，充分调动他们的主动性，使他们正视学习、生活、家庭和学校中的各种挫折，自觉地形成对挫折的正确认识，以积极的态度对待挫折，不断积累战胜挫折的经验，正确归因挫折，学会用转移、宣泄、补偿、升华等心理防卫机制来消除受挫折后的不良情绪。与此同时，激励他们完善和发展自我心理调节机制，加强自我磨炼，将教育转化为自我教育，逐渐形成自我教育力量，实现挫折教育的内化过程，提高挫折教育的效果。例如，针对当前一些学生的攀比思想较强、喜欢穿着名牌衣物的现象，教师要引导学生正确认识自己的思想和行为，端正思想态度，纠正不当行为，把注意力集中到学业上，

并且努力学会如何与人相处，争取做人做事都有大进步。

因材施教，善用挫折教育的艺术

对一个内向的学生，教师可以默默地关爱他。去年，我所教的班上有一位女生性格内向，不爱说话。有一段时间，我发现她总是独来独往，几乎整天听不到她说话的声音，有时候一个人在座位上发呆，目光呆滞。她的同桌说，她的父母离异了。这种家庭变故，不是她这种年纪能够承受的。当时，我想，与其用苍白无力的话语劝慰，不如用具体的无声行动帮她走出情绪的低谷。于是，在以后的一段时间里，我让班上的同学多跟她来往，并邀请她和同桌来家里做客。同时，我又争取她的父母一起做工作。不久以后，她的郁闷情绪得到了很大的缓解。而对一个外向的学生，那就要多费心了。班主任除了要实施语言教育，行动教育也不能落下。比如当你教育班上的某个外向的学生在遇到挫折的时候要坚强，要学会战胜挫折，而自己却在失去“流动红旗”、本班成绩倒数第一、学生犯错屡教不改的时候，情绪失控，俨然泼妇骂街，相信挫折教育的思想就很难奏效。外向的学生一般喜欢反驳老师，揭老师的短，拿老师做比较，而老师的言行举止就是他们学习的榜样。

痛定思痛，学会收获挫折的正能量

正所谓“吃一堑，长一智”，挫折在一定程度上就是“失之东隅，收之桑榆”。首先，教师要引导学生正确评价自己，教会学生把

精神和精力转移在自己最喜欢、最有可能成功的事上，如读一本自己喜欢的书，听一首自己欣赏的歌曲，做一种自己喜爱的运动等，以此来缓解自己的不良情绪。其次，教师要有意识地培养和训练学生向知心朋友倾诉，找长辈、老师谈话，或通过其他方式表达自己的想法，不要过分压抑自己，帮助学生进行心理调整，使他们通过不断的努力获取成功的体验和自信心的增强。再次，教师应努力提高学生对挫折的承受力，强化学生的挫折内驱力，消除挫折对学生的负面影响，帮助学生建立积极的心理防卫机制，发挥心理补偿功能，提高心理自卫能力。最后，教师要帮助学生在经历挫折后升华自己，总结自己受挫后的所得，形成良好的品质：具有面对失败的不屈性，面对厄运的刚毅性和面对困难的勇敢性，保持健康心态，学会转移原有的欲望从而达到心理平衡，创造积极的价值。

未雨绸缪，锻造坚强的抗挫能力

“不经历风雨，怎么见彩虹。”适当增加小学生的挫折教育是十分必要的。学校和教师可以组织一些挫折教育的活动，如开展军事化训练、野外跋涉活动等，帮助学生认识到成长过程中的挫折使他们的身体、精神、意志品质等诸多方面受到磨炼，充分地认识自己，认清自身的优点，看到自身的不足，在挫折中健康成长。另外，在班里也可针对一些问题进行讨论，使学生在此过程中认识挫折并找到解决的方式方法。如在学生干部选举前可先开展“假如我落选”“为啥别人不投我的票”等讨论会，未雨绸缪，有备无患。教育学生当一个人的自我追求不能满足时，就会产生挫折感，应提高自己受挫的能力。

责任编辑 魏文琦