

**本期话题:**挫折是每个人成长路上的必修课。校园生活中,学生所面对的挫折不外乎同伴交往、学习压力等。帮助学生学会克服困难,正确面对失败和挫折,十分迫切且重要。

# 遇到挫折, 该如何面对?

## 在逆境中积蓄力量

雁峰区环城南路小学 邹远平

### 学会自我和解

雁峰区六一小学 曾智辉

“老师,小Z和同学打起来了!”“老师,小Z又在乱发脾气了”……短短两个月,小Z常常因为一些小事,对同学大打出手。他就像一颗“定时炸弹”,随时随地就会被引爆。

一番沟通后,我大致了解了其中的缘由。

前不久,最疼爱小Z的爷爷去世了,之后弟弟又出生了。亲人的逝去和父母注意力的转移,让他感到孤独、不安、敏感。

怎么办?我想起了积极心理学之父塞利格曼的《持续的幸福》一书。书中提到,每天回想快乐、好的事情,将有助于学生情绪的的稳定以及培养他们面对困难和挫折的勇气。

于是,我开始引导小Z用积极的态度来面对生活,抓住他学习当中的点点滴滴,肯定他、表扬他。

我注意到:小Z在接受老师夸赞的同时,也在和自己的情绪和解。

我的表扬和引导仍在继续。效果是,这个学期,小Z再也没有表现出任何的不良情绪。

#### 有话说

我们无法为孩子规避挫折,只有教会他们积极应对挫折的方法,才能让他们在人生之路上走得更为平顺。

“邹老师,我可以和你聊一会吗?”下课了,我刚走出教室,G同学叫住了我。

我们来到学校心理辅导站,他向我敞开了心扉:“我这次考试又没考好,我可能根本不是学习的料,再怎么努力也没有用,爸爸妈妈也总是骂我。”说完,G同学耷拉着脑袋。

经过谈话,我明白G同学的问题所在。首先是在学习中没有制定合理目标,导致自己经常受挫;其次是不合理归因。

“你自己想变得更好,这是没错的,但是我们成长过程中出现困难和挫折也是很正常的。”说完,我举起一支笔站起来,让她来抓我手中的笔,因为我个子比较高,所以她怎么跳都够不着。

接着我搬来一个桌子,让她站到桌子上试试。这一次,她抓住了。

“为什么第一次抓不到?”

一天下午,班上的几个学生跑来告诉我,小美哭了,我赶紧将她带到办公室。

小美低声说:“我也想当带读小组长,但是他们都不选我。”我摸摸她的头:“你这次能勇敢地站上讲台,已经很不错了。”说着,我朝小美竖起了大拇指。那一刻,我仿佛看见她眼中闪烁的亮光。我继续说:“那为什么同学不选你呢?”

小美急忙说:“他们说听不清我在读什么。”我微笑着说:“如果尹老师跟你说‘大家好,我是小美……’”说着,

我的声音越来越小,小美被逗得笑出声来:“老师你的声音像蚊子在嗡嗡叫。”

“对了,那你带读的时候也这样,同学们会不会有意见?”小美重重地点了点头。

我顺势说:“那我们就来制定一个计划。首先,你可以自己对着书本反复熟读;等你觉得很熟练了,可以在家人面前大声朗读……对了,在竞选时,要保持冷静,如果你感到紧张,上台之后可以先扫视一遍同学……”小美若有所思。

之后,我经常在课间看见小美坐在座位上,一字一句地读着课文;班级群的朗读视频中,小美的表现也越来越好。在这个过程中,每当她感到气馁或焦虑时,我都会鼓励她。

在第二次的“带读小组长”竞选中,她声音洪亮、落落大方,竞选成功。

#### 有话说

正视挫折,勇敢地尝试,以最佳状态迎接机遇。

“因为太高了!”

“那为什么第二次能够抓到?”

“因为桌子让我变高了!”

“所以要达到更高的目标,我们应该怎么做?”

“要借助外力,还有尽可能不给自己定太高的目标。”

接下来,我和她分享了“跳蚤的故事”,引导她学会合理归因,多从积极的角度分析问题,并相信自己。

我和G同学约定:一起制定学习计划和目标,并且邀请班主任和家长一起来帮助她成长。

#### 有话说

其实很多时候,孩子在面对困难和挫折时,是需要他人引导和帮助的。及时介入,会让孩子更好地走出困境。

### 无畏荆棘 向阳生长

雁峰区前进小学 周宏广

一天下午,五年级学生小华按照预约时间来到心理咨询室。

“我一直很喜欢数学,但是最近我的成绩下降了很多。我试着努力,可是总找不到正确的方法。”小华语气中带着焦虑。

我安静地倾听并温和地说道:“数学成绩下降让你感到沮丧和失望,这是正常的情绪反应,说明你想积极的改变现状,我们可以探讨一下原因并改进。”

在我的启发下,小华认真反思了自己的学习行为,发现了问题所在:上课时听到自己不太懂的知识就会开小差;在做题时碰到自己掌握不扎实的知识

点时就有些着急,一着急就更写不出来了。

“每个人都会遇到不太理解的知识点,这是学习新知识时必然会发生的。”我告诉小华,此时焦虑解决不了任何问题,重要的是要学会如何去面对。

“首先要学会调节心态,可以尝试放松训练,通过将注意力放在呼吸上让身心逐渐放松来缓解自己的心情,在气馁时可以设立奖励来自我激励。”我告诉她。

接着,我和小华一起重新制定了学习策略:遇到不太理解的知识可以向老师请教,也可以自己查阅资料;在复习时,可以设定一个目标,将大目标分解成小目标,由易到难,逐渐加以实现。

经过几次指点和引导后,小华找到了适合自己的学习策略,在学习中能冷静应对和突破知识难点,做题正确率大幅提高。

#### 有话说

作为心理健康工作者,不仅要给学生提供心理上的关心和支持,更要帮助他们学会应对挫折的策略与方法。



扫码看详情