

中学生抗挫折能力缺失问题及培养对策探索

曲行娟

(吉林省长春市农安县第五中学 吉林长春 130200)

摘要: 现代素质教育非常重视学生的心理健康。正常的人际交往、健康的成长乃至良好的学习品德,都与学生的心理素质有关。其中,抗挫折能力是非常重要的心理品质。中学生在受教育过程中,会遇到成绩下滑、现实不如意等挫折,倘若学生没有良好的抗挫折能力,可能会出现情绪上的“失控”。针对中学生的抗挫折能力缺失问题,近年来,我国心理健康教育研究者持续关注这些内容,并在大量的实践研究中已经取得了一定的成果。本文从中学生抗挫折能力缺失的主要原因进行分析,透过其现状剖析问题的本质,提出了关于中学生抗挫折能力培养的对策与方法,旨在为当代中学教育工作者提供可行之策,以塑造我国中学生良好的心理素质和内在品质。

关键词: 中学生 心理教育 抗挫折能力 人际交往 成长需求

中图分类号: G444 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.09.043

通常所说的“压力”是在各类活动中产生的,是基于人们情绪而始的,是不可避免的,但却可以因为人们的看法不同、处理方式不同而减弱其影响,至于“压力”所造成的影响大小、是否能够产生更多的负面作用,主要与当事人的心理素质有关。当代中学生在快节奏的生活中,也面临着巨大的学习压力。有些学生的心理比较脆弱,就会在遇到挫折和困难时,呈现出抗挫折能力缺失的问题,或是表现为人际交往不畅,或是表现为自信心减弱,或是表现为悲观情绪的持续影响等。总之,关于中学生的抗挫折能力教育一直是中学阶段心理健康教育的重要关注点^[1]。

一、中学生抗挫折能力缺失问题的表现与基本成因

1. 自身因素

中学生抗挫折能力较弱的成因来自多方面,其中最为主要的是学生自身。学生在成长过程中所经历的许多事,都可能会导致其自身缺乏抗挫折能力,或表现为学生自我认同感的缺失,或者缺少表现欲,缺少自我证明的意识等,有时还可以表现为其自我期望与现实之间的强烈冲突。一方面,从马斯洛需求层次理论研究来看,人的行为是由动机支配的,所谓“行为之下必有动机,情绪之下必有需求”,缺乏动机就难以构成行为,而心理需求又会引发动机。考虑到中学生的年龄阶段正处于身心独立意识逐渐形成的特殊时期,他们在满足自身的成长需求和安全需求以后,会在内心产生对情感的向往,而这份情感的萌芽需求原本是中学生对内心归属感的需求。比如,他们在日常生活中要求父母、老师以及身边的人要尊重自己等,或者他们要求父母不要在未得到许可的情况下进入到自己的房间等,都属于自我实现需求。一旦

这种需求出现缺失,他们自己就会感觉到预期的目标已然无法实现了,需求不能获得满足就会导致中学生产生紧张、焦虑的情绪,甚至会引发悲观失望等一系列的消极情绪连锁反应,最为核心的还是内心所产生的挫败感,会让他们觉得自己非常失败。另一方面,每个人在成长历程中都不可避免地会遇到一些挫折,用积极的态度去应对挫折才能解决问题,但中学生还只是停留在初期的方法教育层面上,也就是说,老师或者父母会告诉他们如何面对挫折,却并未让他们独立面对挫折,那么他们在面对挫折时是缺少强大意志的,只是在固有思维下循规蹈矩地寻求解决方法,而并不是自身获得的感悟。当中学生发现传统的办法在自己遇到的挫折面前效用不大时,其自身就会感到迷茫、无助等,也会干扰他们的情绪^[2]。

2. 家庭因素

家庭是中学生成长的场所,是孩子自幼成长的第一环境,而父母也被称为“第一任老师”,正是说明了家庭教育对孩子成长的重要性。在相关社会调查中显示,中学生的情感、品质及性格养成,都与家庭环境与家庭教育息息相关。可以说,对孩子情感、品质乃至性格养成,父母所起到的作用要远胜过学校里的老师,所以,家庭教育中关于挫折教育的部分,也会影响着中学生的心理素质。从另一角度来说,中学生内心的压力也有可能是来自家庭。比如,有些家庭中的父母非常看重孩子的学习成绩,当孩子的学习成绩不理想时,父母的第一反应并不是考虑是否有客观因素影响了孩子的学习成绩,而是直接发泄情绪到孩子身上,导致孩子自身的抗挫折能力越来越弱,甚至会害怕面对挫折。也有不少中

学生因为家庭因素、父母关系的不和谐等，承受着不同程度的伤害，导致孩子性格孤僻甚至离家出走。家长的教育方式是否恰当、与孩子之间的交流是否充分，都会对其抗挫折能力的强弱造成影响，除负面的影响以外，还有部分家长认为用物质条件弥补孩子，或是激发孩子的兴趣，就是最好的武器，但在物质的刺激下，孩子在学习中的目标就并不是自我能力的提升，而是单纯为了获取某些物质。中学生正处于价值观养成的重要时期，倘若家长用这种方法教育孩子，就容易使青春期的孩子陷入拜金主义的泥潭中。当孩子在顺利的人生路上行走时，一旦遇到坎坷，孩子所表现出的不适感就会转为逃避、推卸责任等，这并不利于中学生的健康成长。

3. 学校因素

我国的素质教育体系中，心理健康教育已经作为一门重要的课程走入了中学的课堂，虽然中学教育仍然以知识教育为目标，将中考、高考作为人才选拔的主要方式，而中考、高考也成为学生迈入更高学府的门槛，但成绩并不能评价学生的一切。我国的教育思想经过漫长的发展，虽然在新时代已经得到了一定程度的科学化革新，但现实中仍有部分学校过分地追求升学率目标，遏制学生的个性化发展，将学习成绩作为分班的标准，在一定程度上造成了中学生潜在的心理压力。一些学习成绩较好的优等生虽然被学校保护起来，但教育者不难发现，越是学习成绩较高的学生，其心理承受能力越弱，越害怕自己出现失误或者失败；而学习成绩一般的学生则容易出现逃避现实的情况，或者是在游戏中迷失自我，或者是旷课、在社会上流连等。两种学生的表现状态虽然不同，但其本质原因都是学生自身的抗挫折能力不强。归根结底，从学校这方面的因素来看，导致学生抗挫折能力不强的根本成因应当从教育工作中分析。一方面是班主任教师的心理辅导工作是否到位尚未可知，由于大部分学校的班主任教师身兼数职，既要教课，又要管理班级，所以很难对班级内的学生面面俱到；而另一方面则要分析学校的心理健康教育课程，现有的教学素材是否及时更新、其中的案例是否具有代表性，是否能够学生的健康成长起到明显的指引作用。这些都需要教育者加以深入分析^[1]。

4. 社会因素

中学生虽然处于青少年时期，但也属于社会中的独立个体，并不能脱离社会而存在，其学习、生活等都属于社会活动。此处所研究的社会因素包括政治方面、经济方面、道德方面及宗教方面等一切与社会活动相关的因素。在青少年的

成长过程中，学生个体所遇到的许多事可能并不为父母所关注，甚至有的父母会忽略一些看似平常的事，但却能够给学生的心理发展造成严重的影响。譬如，当代网络中非常流行的一句话是“幸福的童年治愈一生，不幸的童年却要用一生来治愈”，反映的正是成长历程给学生造成的心理变化。我们不可否认社会环境对学生本身造成的影响。家庭教育只涵盖于家庭中的生活，但社会教育显然范围更广，也更难以把控。比如，学生所接触的一些人际关系，是否会对学生造成心理影响，诸如社会新闻中报道的未成年暴力案件等，又或者是学生在网络生活中受到的思想影响。由于当代网络环境的自由化发展，中学生接触网络已经非常普遍，而网络中的言论也会对学生的心理状态造成影响，如在一些视频平台上拍摄的作品，被网友恶意中伤之后，中学生也会产生消极心理，难以用积极的心态应对挫折。

二、中学生抗挫折能力的培育对策与方法

1. 中学生自身要树立远大目标，多参与社会公共活动

处于中学阶段的学生自身已经逐渐形成了独立意识，学生也会自主地寻求抗挫折的办法，所以学生可以加强自我的挫折教育，在日常的生活中多了解增强心理素质的办法。一方面，中学生要树立正确的挫折观，认识到挫折是客观存在的，也是人在成长过程中必然要面对的，挫折作为一项客观存在的事物具有普遍性，但其也具备明显的两面性特征。比如，说挫折既会给人带来失败痛苦，甚至是无法改变的结果，但同时也会给人增长经验教训，可以激发人的潜力，许多困境中逆向生长的事例，无不告诉着人们，困难是磨炼一个人坚强意志的良药，而学生在阅读这些故事时，也会从中有所思考，积极探索克服挫折时心理恐惧或挫败感的方法。另一方面，中学生可以通过自我修养的提升来增强抗挫折能力，我们在受教育的过程中，会学习到许多文化常识与名人的生平履历，一些名家作品中也无不流露着坚强面对生活的品质。比如，许多古人写下的名篇，大多是在官场不顺、经历贬谪以后写出的。当中学生自我文化修养提升以后，对这些作品的理解更加深入，内化程度更高，就会以之为楷模^[4]。

2. 家庭教育创造民主和谐的教育环境，家庭氛围浓郁

家庭是温暖的港湾。现代思想家马克思曾说过，“孩子的发展能力取决于父母关系的发展”，所以家庭环境对孩子的影响是深远的。作为父母，应当对孩子的心理教育予以重视，不仅要为孩子提供温馨的舒适区，而且更要让孩子在正确的价值观引领下，形成强大的心理素质。首先，父母要树立科学的教育观念，在日常生活中关注孩子的精神世界，尤

其是正值青春期的中学生，父母应当尊重孩子的独立性，不能一味地强调中学生的学习能力，更不能用学习成绩作为衡量学生能力的唯一标准，即使要对学生做出评价，也应是多方面地给出评价，而不要单一地用某项事情的成败来判定学生能力的高低。其次，父母要在家庭环境中创造出轻松、民主、和谐的家庭环境，保证干净的居家环境是基础，待人接物时的谦逊及亲和，都会影响孩子的品格，同时对孩子的管教应当是松弛有度，不要尊重传统式的家长教育方式，只是一味地让孩子服从或者顺从。家庭教育中应当尊重孩子的家庭主人地位，为其保留一定的发言权，可以在商议家庭事务的时候，聆听孩子的看法，鼓励孩子勇于表达想法，这样孩子在遇到挫折时才敢于向父母求助。

3. 学校教育中贯彻心理健康教学挫折教育的基本要点

学校教育依然是宏观视角下培养学生心理素质的方法，要为学生的健康成长保驾护航。而以往学校中的心理健康课程也应做出一定的革新，无论是从教材上，还是从教学方法上，都应选择更适合学生个人成长的内容，才能真正为学生的健康成长起到助益作用。第一，学校方面要坚持以人文本的教育原则，为切实提升中学生的抗挫折能力，可以组织学生参与一些集体活动。比如，组织班级之间的篮球比赛，在竞技运动中增强学生的团队精神与集体荣誉感，而运动的过程中即使经历了失败，但在同伴的鼓励下，学生也不会独自陷入失落的情绪中。第二，学校方面可以组织心理学讲座等相关活动，让学生主动接触有关于挫折方面的心理知识。那么，当学生真正面对这些问题时，就能够依靠对心理学知识的了解，做出正确的决定，或是选择向心理老师求助，或是用适合自己的方法调节心情等。

4. 社会层面可以邀请社区辅助中学生完成抗挫折教育

为全面培养中学生的抗挫折能力，社会层面的心理教育必不可少，这需要全社会共同努力，以多种形式发挥共同辅

助教育的功能。比如，社区方面可以在宣传栏张贴“关爱青少年心理健康”的海报，鼓励社会大众帮助心理素质较弱的青少年群体，或者在网络生活中少一些恶意的话语，多鼓励中学生积极面对困难，使学生可以更好地在内心产生自我认同感。社会群众要关爱中学阶段的学生，在学生面临困难时，积极地提供帮助，帮助学生疏导情绪，解开青春期的疑惑，消除学生的心理障碍。对于心理有缺陷的学生，社会大众不应嘲笑，要尊重其人格，在条件允许的情况下，可以提供一些其他方面的帮助^[5]。

结语

中学生挫折教育是一项需要长期进行的教育工作，需要从中学生自身全面发展的要求出发，以中学生自身为中心，家庭、学校、社会形成教育合力。另外，中学生要善于接受长辈的批评，懂得“忠言逆耳利于行”的道理，对待其他人的批评不必一味地感到沮丧，而是可以从中收获许多的道理。当中学生自身能够认识到长辈的批评也许是出于善意的时候，就会减少了许多挫败感。

参考文献

- [1]薛晓艳,李明杰.学生抗挫折能力培养的若干措施[J].新课程,2022(17):25.
- [2]金卫国,曹文佳.指向抗挫折能力培养的科学实验教学[J].江苏教育研究,2022(Z1):114-116.
- [3]魏忠涛.“一二三”原则,提高学生抗挫折能力[J].北京教育(普教版),2022(03):70-71.
- [4]张伟.关注学生成长的心理健康提高学生缓解压力和抗挫折能力[J].吉林教育,2021(Z3):55-56.
- [5]代勇真.初中生抗挫折能力现状及其培育研究[D].渤海大学,2019.