

小学生意志问题咨询案例四：面对挫折 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E6_c38_60785.htm

小丽的心情很沉重，她克制着，不想使自己的眼泪落下来，大家认为她是一个软弱的人，可是刚才那一幕幕的情景像录像一样又出现在她的眼前。“丁零零”，上课铃响了，老师笑吟吟地迈进了教室，说：“这节课竞选班干部……”话还没说完，大家就叽叽喳喳地议论起来。小丽虽是默默无言，但心里却像吃了定心丸，心想：“凭我当了几学期中队长的资历，再加上上学期又是三好学生，怎么说这中队长我是当定了。”小丽静静地坐着，听着几位“自告奋勇”的同学的发言，不禁有点儿羡慕她们的勇气。突然，老师点了小丽的名字，她站起来愣了一下，支支吾吾地说：“我决心继续当中队长。”老师听了也满意地笑了。她正在得意，谁知同班男生王燕伟霍地一下站了起来说：“我也想竞争中队长。”从他那涨红了的脸可以看出他内心一定非常激动。“哗”，教室里掌声四起。老师挥了挥手说：“下面给你俩10分钟时间，说一说搞好中队工作的设想，然后再进行民意测验。”结果，王燕伟的票数以绝对优势当选了中队长，小丽苦笑着，勉强拍了几下。放学了，小丽呆呆地坐着，她不知回家如何面对父母，如何面对老师和同学。[分析]挫折是个体在从事有目的的活动过程中遇到障碍或干扰，个人行动目标不能达到，需要不能满足时的情绪状态。造成挫折的原因包括主观和客观两个方面的因素。一个人是否体验到挫折，与他的抱负水平有关。当他把自己所要达到的标准定得过高，超过了实际的能力

，就很容易产生挫折感。面对挫折，不同人的态度是不一样的，其结果也就完全不同。持积极态度的人正视挫折，他们内心的安全感使他们坦然地面对成长过程中所遇到的一切，他们不回避前进途中的障碍，而是想方设法解决和战胜它。持消极态度的人遇到挫折则是退缩、回避、幻想或妥协，被挫折所压倒。对于小学生来说，由于受身心发展和社会阅历等的限制，还不能对自己和社会有清楚的认识，他们的目标期望值往往比较高。因此，挫折是小学生在学习和生活中时常会遇到的问题。案例中的小丽认为自己会毫无疑问地当上中队长，但是事实却不是她所想的那样，这使她产生了挫折感。作为教师，应从积极的方面引导小学生正确对待所遇到的困难和挫折，使他们认识到困难和挫折是我们生活中的一部分，并教育他们如何应付所遇到的挫折，提高挫折耐受力。

[方法]1. 做好面对挫折的心理准备。大多数小学生对遭受挫折没有心理准备，因此，教师应利用班会等适宜的场合，适当渗透这方面的内容，应该让学生明白：(1)挫折是任何人都不可避免的，具有普遍性、客观性；(2)产生挫折的原因有外部原因，也有内部原因；(3)挫折是令人不快的，但这种体验可以由自己控制，应使自己在各种挫折中锻炼、成长。

2. 开展实践活动，进行挫折教育。许多研究表明，早年的挫折经验对成年后的影响甚大。如有人用动物做电击实验，发现凡幼年受过刺激的动物，成年后对刺激就能表现出迅速而有效的反应；反之，则不反应或反应迟缓，且有效性也差。对人类来说也是如此。一个从小经过逆境磨炼的人，成年后就更能有效地适应环境。所谓“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，说的就是这个意思。正因为如此，许多有远见的教

教育家，都非常强调从小让孩子经受艰苦磨炼，使其懂得生活中还有逆境、坎坷、困难等字眼。如苏霍姆林斯基就认为，必须从小让孩子知道生活里有一个困难的字眼，这个字眼是跟劳动、流汗、手上磨出老茧分不开的，这样，他们长大后就会大大缩短社会适应期，提高挫折耐受力。

3. 注意利用榜样进行挫折教育。对于以模仿为天性的小学生来说，榜样的力量是无穷的。因此，教师如能适时向小学生提供可模仿的勇于战胜挫折的榜样，当然能加深学生对挫折的认识，激起内在的上进热情，进而转化为战胜挫折的信心、勇气和动力。挫折现象的普遍性决定了榜样的丰富性，对小学生进行挫折教育可仿效的榜样主要有以下三类。

(1) 在中外著名人物中战胜挫折的典型范例，如因遭受失学挫折而奋发成才的爱迪生、法拉第、蒲松龄等，虽处境艰难但决然自强的达尔文、牛顿等，战胜病残而卓有成就的海伦凯勒、贝多芬、张海迪等。

(2) 全国著名的同龄人中的英雄模范，如赖宁，“自造”逆境，锤炼自己；边荣唐，用七岁的稚嫩双肩支撑着一个残破家庭；成洁，失去双臂却谱写了生活的新旋律。

(3) 学生身边战胜挫折的同学榜样。要注意发现学校、班级中的这种榜样，并及时选择时机对学生进行教育。实践证明，由于这样的例子发生在学生身边，因而感到真实可信。总之，当学生能自觉地用这类英雄模范人物的榜样作为衡量自己的尺度时，其挫折就会成为新的努力的起点和新的成功的台阶了。

4. 通过个别心理咨询进行宣泄。心理咨询是通过语言、文字等媒介，给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。通过心理咨询，可以缓解其心理紧张和冲突，提高其适应能力，维护其身心健康。通过心理咨询，不仅可为遭受挫折的学生提供心

理宣泄的场所，而且能使他们学会正确地认识挫折和掌握应付挫折的策略。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com