

小学生情绪问题咨询案例六：急躁 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_60790.htm 小明的脾气特别急，有一次妈妈让他到副食商店买一种新来的酱油，话还没听完，他就嚷着“知道了，知道了”，跑了出去。可到了商店他却傻了眼，原来还没有听妈妈说哪个牌子的，于是只好回家问妈妈。可走到半路又回来了，原来是忘记带钱了。学习上也改不了这个毛病，平日里从不肯好好学习，一到考试前两天就急得不得了，于是起早贪黑地学，可是由于太着急了常常成效不大。家长、教师都替他着急，这孩子什么时候能改了这个毛病？[分析]小明这种常出现的情绪反应就是急躁，它是小学生中常出现的情绪反应之一。通常情况下，急躁的人常有如下表现：不论干什么工作，兴头来了马上动手，既没认真准备，又无周密计划，而且一开始就急于见成效，遇到困难时更是烦躁不安；在等候消息时，心情格外急切，坐立不安；处理矛盾和问题时，易鲁莽和冲动；盲目行动，往往事与愿违。在学习上则表现为好高骛远，急于求成，有时很想把成绩搞好，但又缺乏扎实的努力，一段时间后成绩没上去，急得不知从何干起；特别是经过努力以后成效不大，就耐不住性子，结果成绩还是上不去，形成越上不去越急、越急越上不去的恶性循环。急躁与对问题的认识有关，当认识到问题很紧迫、很重要时，往往会产生急躁心理。急躁会使人心神不安，甚至会出现情绪上的紊乱状态。急躁的人容易灰心。一个人在急于求成的情绪支配下，往往操之过急，不等深思熟虑，也不等准备工作做完后便马上开始工作，这

样当然很难取得圆满的结果。当事情遭到挫折时，往往不能冷静地分析原因，而是带着更加急躁的情绪，不冷静地进行下一步的活动，结果仍然没有满意的结果，时间长了，就会使人丧失对自己的信心。急躁的人易怒。生活中，爱发脾气的人往往都是性子很急的人。愤怒容易使人失去控制，在盛怒下失去理智，作出伤害自己或他人的行为，在很大程度上都是由于急躁情绪的推波助澜所致。因此，训练小学生学会控制急躁情绪是很有必要的。[方法] 1. 加强计划性。在完成一项任务之前，可以先订个计划。比如期末考试要到了，可以把每天用几个小时复习，都复习哪些科目安排一下，做到心中有数。这样，复习起来就不会毛手毛脚的，刚拿起数学课本想起今天的生字又没背，刚背两个字又想起明天有小测验，最后什么都没做好。2. 事前做到自我暗示。许多小学生有这样的毛病，教师布置一项任务，还没听完上句就跑了，等到真正做的时候才发现有许多东西还没弄清。因此，在做任何一件事时，应在心中暗示自己“沉着”“冷静”，在弄清楚该做什么、怎样做之后再动手，这样就会取得明显效果。3. 加强素质训练。急躁往往和个性密切联系在一起，因此可以通过培养一些兴趣爱好，如下棋、书画、钓鱼、做小手工艺品等，磨炼自己的耐性和韧劲，久而久之就会养成不急躁的习惯。4. 切记做事要始终如一。急躁者做事的一个共同特点是虎头蛇尾，因此凡事要切记保持善始善终，在行动时，不但要有一个好的开头，更要有一个满意的结尾。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