

小学生情绪问题咨询案例一：沮丧 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\\_60801.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E6_c38_60801.htm) 张舟是从农村花钱借读到这所小学的，学习一直很努力，成绩在班里一直名列前茅，来到这所小学，家里就是希望他能考上重点中学。可是不知为什么，这个学年以来，张舟的成绩有些下降，上课总是心不在焉，很少举手回答老师提问，长时间地情绪低落，表现反常。一天下午我把张舟找来，我问：“张舟，最近学习上有什么困难吗？”，他一言不发地看着地。“张舟，最后冲刺的时间越来越紧了，有什么需要老师帮助的吗？”看他不吭声，我又问：“家长和你本人不都希望考上重点中学吗？”没想到，张舟“哇”地一声哭了起来，“老师，我不想上重点中学，我要回家。”他哭得很伤心，看到这种情况，我就说：“老师就是你的知心朋友，有什么话就和老师说。”等他的情绪稳定下来以后，他向我说了自己情绪变化的原因。原来，家里节衣缩食供他在外念书，就是为了让他考上重点中学。这使他压力特别大，觉得考不上给父母丢脸，自己也不光彩，可能是由于太紧张、害怕了，上课听不进老师在讲什么，而且期中考试又没有考好，这使他觉得自己是不是变笨了，无论怎样努力也学不好，老师和同学也不会再喜欢他了，所以干什么都没有兴趣，不想再学了。[分析]张舟由于家长不当期待的压力而产生了明显的沮丧情绪。处于沮丧情绪状态下的人常表现为：灰心丧气，长吁短叹，慨叹命运的不公和时运的不济；对什么事都提不起兴趣，整天无精打采；封闭自己，给自己构筑一个小天地，在那里责备自己，怨恨自

己，自信心下降，疏于与外界沟通，孤寂，悲观；不能正确面对现实，总想逃避现实，看不到未来的希望，观念固执，自己品尝苦果。沮丧是由消极的情绪感受或对生活的不满意，或经常受挫折引起的。它是我们每个人都体验过的，通常情况下只是偶尔短暂地出现，过一段时间会自然消失，但这种情绪如果长时间持续就容易干扰正常的学习和生活。由于小学生人格发展还不够成熟，而且对困难的适应能力比较差，因此一旦出现沮丧的情绪反应，仅凭自身的力量很难消除。这就要求心理咨询教师及时发现有沮丧情绪的学生，并采取一定的措施和方法使其早日从中摆脱出来。 [方法]1. 转化失败，保持自信。改变消极心态的一个办法是；避免老是看到自己的不足，要多看自己的优势。每当沉浸于挫折和失败等消极的情绪体验中时，要尽快从中摆脱出来，对自己过去的美好体验进行回忆。要承认失败是生活中的一部分，淡化它对自身的影响。同时，还可采用一定的方法来保持自信，比如用积极想象、语言暗示等办法来增强自我感觉，可明显地改变沮丧情绪。2. 爱生活，心情开朗、乐观。一个人对生活如果缺乏兴趣，就很难热情地投入生活之中，久而久之，易陷入沮丧、失落、自卑等不良情绪中，生活的天地也越来越狭隘。在热爱生活的同时，还要培养乐观的生活方式。在面对失意的事情时，我们不能让自己整日处于一种消极的恶性循环中，而要勇于正视现实，承认它、接受它，寻找产生沮丧的原因，想办法尽快解脱出来。3. 建立良好的人际关系。愉快的社交活动对人们情绪的影响是任何一项奖赏都不能相比的。如果为了避免沮丧而不愿出去与人交往，往往会适得其反，不但难以找到新的快乐和满足，甚至还会陷于原来

的沮丧之中不能自拔。当一个人主动与他人交往，建立和谐的人际关系，这会使自身的情绪舒畅，从而最大程度地减轻沮丧。4. 进行体育锻炼。体育锻炼有助于克服沮丧，维持良好情绪。身体健康的人往往心情开朗、情绪稳定；而身体虚弱、健康状况不佳者往往容易产生忧虑、不安等情绪反应。所以，保持一个强健的身体也是很有必要的。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](http://www.100test.com)