

输入心理营养 增强学生抗挫力

◎ 刘 静

〔摘要〕抗挫力是重要的能力，心理营养是学生的底层代码。当今学生整体呈现心理脆弱趋向，因此提高学生的抗挫力、培养意志品质成为新时代育人建设中的一项重要内容。教师和家长作为重要的育人角色，需要在掌握学生成长规律，辅助学生输入“正面应对问题”营养的同时掌握培育策略，合力为学生输入“解决实际问题”的营养，这样才能促使学生在行动过程中展现出意志力、抗压力，助力学生健康幸福成长，培育意志品质。

〔关键词〕心理营养；抗挫折力；意志品质

2021年，九江市一位11岁小学生被老师指责后选择了最让人心痛的做法——留下了一封遗书，跳楼自杀，网络一片哗然。同年，新余市一位小学五年级学生因喜欢玩手机游戏，嫌寒假作业多而选择了自残。心理学家们一致认为：学生自残、自毁低龄化，抗挫力弱，主要是由于学生内向能量感没有得到足够培养和锻炼。学生在成长过程中，难以避免地会经历挫折、挑战、失败、难堪等，他们年龄尚小，没有较多的人生经验去面对挫折，这时候就需要父母和教师为学生及时补充“心理营养”。

“心理营养”即给予不同阶段学生“无条件的接纳，你最重要，安全感，肯定、赞美、认同，学习、认知、模范”等心理营养。心理营养有利于学生抵制许多不良影响，在遭遇挫折的时候自动开启保护装置，不断提升学生的抗挫折能力，保证学生的健康成长。教师要依据学生的不同阶段、不同境况、不同需求，及时为其补充不同的心理营养，积极培养学生的抗挫折能力。

一、把握成长规律，输入“正面应对问题”心理营养

尊重学生的成长规律是培育学生意志品质，促使生命拔节成长的前提。笔者认为，正确认识“心理弹性”，引导学生正确面对“适度挫折”来为学生输入“正面应对问题”营养是必经之路。

（一）正确认知“心理弹性”

“心理弹性”是指人在面对危险、困难、恶劣条件时能成功应对，并将这些不利因素的负面影响降到最低，恢复到正常状态的能力，也就是抗挫折能力。

历史长河中有不少关于“心理弹性”的中外名人故事，我们现实生活中也有许多励志故事。这些都可以成为我们引导学生认知“心理弹性”的素材。例如，在逆境中不断崛起，忍辱完成史官使命著成千古绝唱《史记》的司马迁；由于患病导致双耳失聪、双目失明的美国畅销书励志作家海伦·凯勒，坚持创作给无数残疾人带来

光明和希望。

教师和父母还可以巧借身边的真实事例来引导学生正面认知“心理弹性”。2022年11月,广州疫情空前严重,人人谈新冠色变。小凯同学的爸爸感染新冠,小凯和爷爷作为密接者被带进酒店隔离。笔者通过视频连线小凯,和小凯一起谈情绪、谈感受、谈未来、谈理想。当笔者问小凯害不害怕的时候,小凯跟笔者说,老师平时经常教导我们,“越是危急的时候越需要淡定”,现在遇到了紧急情况,他就想起了这句话。小凯还告诉笔者,长大后要做一名军人,军人最需要的就是勇气和胆量。后来,小凯跟同学们分享了这段经历,同学们从小凯身上理解到了什么是“心理弹性”——挫折和困难是生活的一部分,越是危急的时候越需要淡定,逃避是不能解决问题的。

无论是名人故事,还是身边的事例,这些都是心理营养,都滋养着正在快速成长的学生,让他们在遭遇挫折的时候能正面认知挫折,不断提高“心理弹性”。

(二) 正面认识“适度挫折”

挫折是生活中必然经历的。适度挫折能在一定程度上帮助学生形成抗挫折能力。因此,教师在学生面对困难时要有一个正确的站位,主动暗示学生坚强面对,做最勇敢的自己。学生应对挫折的过程实际上是“跳一跳,能够到”的过程,是不断提升自我“心理弹性”的过程。家长尽量不要干涉学生自主地面对困难。如果过度干涉,无疑是在剥夺学生成长的机会。

当然,有些挫折可能是突破学生心理极限的,甚至还会给学生带来心理创伤。例如,当学生面临几次充分备考却仍旧没有考好的情况时,就需要家长和老师去帮助学生搭建一些“逃脱性通道”。美国知名心理学家塞利格曼研究的不断失败的经历如何诱发习得性无助的经典实验,讲的就是这个道理。这种情况下,如果学生长期无法从困难中摆脱出来,就容易形成习得性无助,最终导致绝望,出现“破罐子破摔”“一朝被蛇咬,十年怕井绳”等情况。

二、掌握培育策略,输入“解决实际问题”心理营养

培育有策略。如要解决实际问题,还需为学生输入“解决实际问题”营养。笔者认为,可借助创设锻炼机会、主动以身作则、建立“心灵加油站”、借力心理效应四个策略来辅助提升学生抗挫力。



(一) 创设锻炼机会,相机体验挫折

当学生遇到挫折的时候,教师应适当引导学生正确看待挫折,既不夸大挫折的负面意义,也不否认挫折带给学生的负面情绪。帮助学生疏导负面情绪的同时,积极引导认识挫折本身所带来的意义,让学生意识到挫折既是一柄“双刃剑”,更是一块“铺路石”。

在平时,教师还可以适当开发一些障碍性课程,带领学生进入具体情境中体验挫折。例如,对于养尊处优的学生,我们可以经常带他去垃圾回收站做清洁志愿者,学生闻到各种不舒服的味道时可以鼓励学生“环保需要我们每一个人去付出”;体力不济的学生,可以让他多参与体育运动,当他想放弃时鼓励他“多跑100米,多坚持1分钟,多游10米……”让学生在克服困难的过程中,感受到战胜困难的喜悦。

在学生遇到无法解决的问题时,教师和家长可以尝试和学生一起分析问题,寻找解决问题的办法。学生将会在不断地“面对、尝试、探索、分析、解决”的过程中,获得直面挫折的勇气和乐观心态。

(二) 主动以身作则,激发学生斗志

人生道路上难免会遇到困难和挫折。父母和教师都是学生人生旅途的导师,学生在耳濡目染中需要学习如何应对挫折、战胜困难。因此,父母和教师有义务、有责任以乐观积极的态度去面对挫折和困难,做学生人生的榜样。

疫情期间,本班家长小凡爸爸在方舱医院隔离期间,不仅通过自身坚强的意志与病毒抗争,更是不断引导小凡在没有家长照料的情况下照顾自己,跟进学业,给远在他乡的妈妈安慰和鼓励。小凡的爸爸没有惧怕病毒带来的伤害。小凡也在爸爸的影响之下,度过了一



段只有一个人生活的艰难时光。这一经历不仅没有击垮小凡,反而激发了小凡在困境中好好生活的勇气和斗志。同时,小凡在困境中主动解决问题的能力也得到了提升。

教师和家长还可以多与学生分享一些在逆境中奋起的事例,引导学生通过榜样习得乐观的态度,感受榜样的力量,激发学生不惧怕挫折,对生活永远怀抱希望的乐观精神。

(三)营造抗挫环境,建立“心灵加油站”

尼克胡哲的父母,从刚开始的痛苦,到渐渐接受现实并不放弃尼克胡哲,像教育正常孩子一样教育他,教会他用残缺的身体去做很多事。尼克胡哲 18 个月的时候,父亲把他放进水里让他学习游泳;到了入学年龄,母亲把他送进普通学校接受教育。他也有自杀的心理,但是在亲人们的鼓励下,他战胜了自己,并尝试通过演讲去鼓励其他人。尼克胡哲的足迹遍布世界各地,他的故事影响了无数人。可见,有意识地去营造能提高抗挫力的环境,往往能起到意想不到的效果。

教师可以引导学生通过运动发泄、转移注意力、直面问题等方式辅助调节自我情绪;家长可以每天花十几分钟与孩子分享一天的情绪、感受;班主任在班会课上,可以通过活动教会学生与人相处的小技巧;社区也可以组织学生多参与社区活动,加强邻里沟通。这些都是为学生建立“心灵加油站”,学生会因为这些而拥有应对挫折的勇气。

(四)借力心理效应,培养意志品质

心理效应是辅助学生解决实际问题的有力抓手。学生所有的行为和现象都可以溯源。教师和家长可适当借力心理效应,为学生输入解决实际问题的营养。

当学生热切期盼得到赞誉的时候,意志品质的幼苗

正在悄悄破土而出,他们因坚持而有收获的意志品质幼苗需要保护。此种情况下,我们可以借力“罗森塔尔效应”,帮助学生唤起呵护意志品质种子的自信和力量。

洪自诚在《菜根谭》里这样表述:批评缺点和错误时不能太过苛刻;如果希望对方改正错误,不能将目标定得太高,可实现的是合适的高度。一些时候,教师和家长可参考“登门槛效应”,引导学生将目标化整为零,在完成一个个小目标中不断克服畏难情绪,助力意志品质培养。

意志品质的培养,不仅需要有计划地进行,更需要学生能在困难面前主动迎接挫折并坚持不懈地去克服困难。教师和家长可巧借“瓦拉赫效应”,引导学生扬长避短,接受失败,在战胜挫折的过程中自我悦纳。这可以发展学生人格,催生学生良好意志品质的形成。

“心理营养”是学生一生的底层代码。它是学生在行动过程中能展现出意志力、抗压力的沃土。教育者要把握学生成长规律,把握学生生命节律,为学生输入“正面应对问题”的营养;掌握培育学生意志品质的策略,为学生输入“解决实际问题”营养,提升学生抗挫力,助力学生健康幸福成长。

[参考文献]

- [1]边玉芳.读懂孩子[M].北京师范大学出版社,2021.
- [2]杨鑫宇.基于CVM的我国学生友好型城市建设意愿研究[D].吉林建筑大学,2020.

刘 静 广东省广州市番禺区天成小学。