

# Discussion on Frustration Education in Middle School Chinese Language Teaching

Yinxia Liu

Wuxue Vocational Education Center, Huanggang, Hubei, 435499, China

## Abstract

There are various problems with the mental health of contemporary students, and conflicts between them and their families, schools, teachers, and classmates are becoming increasingly acute. When faced with sudden and difficult events, more students choose extreme ways such as rebellion, resistance, avoidance, leaving home, and even suicide. So, educating students about setbacks will be one of the most important tasks for every educator. Compared to regular high school students, vocational school students are more sensitive and fragile in their hearts. Faced with various temptations in society, their self-control ability is also poor, and they need the cooperation of family and school to jointly guide and educate them on how to deal with problems, so as to establish a correct outlook on life, morality, and values.

## Keywords

mental health; frustration education; frustration reasons; home-school cooperation; anti-frustration ability

## 浅谈中学语文教学中的挫折教育

刘银霞

武穴市职教中心, 中国·湖北 黄冈 435499

## 摘要

当代学生心理健康方面出现了种种问题, 各种与家庭、学校、老师、同学之间的矛盾也越来越尖锐, 而更多的学生面对突如其来的棘手事件时, 他们选择极端的方式, 叛逆、抗拒、逃避、离家出走甚至自杀。所以, 对学生的挫折教育将是每一位教育工作者最重要的任务之一。而中职生与普通高中生相比而言, 内心更加敏感, 也更脆弱。面对社会五花八门的诱惑, 自控能力也较差, 更需要家校配合, 共同疏导和教育他们如何去处理问题, 从而树立正确的人生观, 道德观和价值观。

## 关键词

心理健康; 挫折教育; 挫败原因; 家校联合; 抗挫能力

## 1 引言

没有一个生命的成长是一帆风顺的, 没有一个孩子不是在反复跌倒和再次爬起中学会走路的。卢梭认为, 真正的教育就应该教会孩子保护自己, 经受得住命运的打击。只有面对真实完整的生命, 教育才能发挥促进学生成长进步应有的功能。知名的德国教育哲学家斯坦纳也认为, 现代教育的一个严重的错误就是把人的生命割裂了。孩子若没有身体或心理上的挫折感, 就可能失去前进的动力。也就是说, 真实完整的教育需要挫折教育。笔者根据多年的中职教育工作经历, 从三个方面来谈一下中职生的挫折教育。

## 2 中职生受挫后的心理表现

现在的中职生大部分在家都是娇生惯养的, 并且都比较叛逆。俗话说, 越是成绩差的学生就越难管。面对挫折, 这些中职生会有不同的心理反应, 有的人能迅速排解, 调整

自己, 适应社会。而有的中职生在遇到挫折后, 他却不懂得怎么去应对, 通常他们的心理表现有如下几种。

### 2.1 自卑心理

自卑是由于遇到挫折后过多的自我否定而产生的自卑形秽的心理。这些学生自从一踏入中职校园起, 就觉得自己比普高的孩子矮一截。遇到犯错误的时候, 干脆就来个破罐破摔, 存在一种“反正自己是差生的心理”。尤其是放月假的时候, 那些在普高读书的初中同学, 本来跟他关系非常好, 可那些普高同学的家长不让自家孩子跟这些中职生玩, 生怕中职生影响了普高的孩子学习, 这样就会使中职生们更加的自卑, 因此更加不愿意学习。更别说是面对挫折的时候, 他们就更加不愿意正视自己的弱点了。所以只有克服自卑心理, 才能勇敢地去面对挫折。正如一个英语谚语所说: “I love you self, and otherswill.” 意思就是喜欢你自己, 别人才会喜欢你。

### 2.2 焦虑心理

有的学生在上课时玩手机, 结果被老师缴了。他们突

【作者简介】刘银霞(1978-), 女, 从事中学语文教学研究。

然就像失了魂的草一样，整天焦虑不安，根本没心思上课。有的学生追着老师后面要，有的学生把自己课桌上的书往地上乱扔，嘴里还骂骂咧咧，情绪极其激动，有的甚至还威胁老师，说今天老师不把手机还给他就跳楼。曾经就有学生在犯错误挨了批评之后，突然就从四楼教室的窗户跳了下去，结果经抢救之后落得个半身不遂。高中的孩子正处于叛逆期，职业高中的孩子表现更为突出，有的学生甚至听不进去一点教育劝导的话，稍不如意就会产生轻生的念头，还说要报复父母，报复老师。似乎老师和家长的批评教育是跟他们有仇，而他们荒唐地认为：死就是对老师和家长最好的报复。

### 2.3 嫉妒心理

嫉妒是中职生一种比较常见的心理疾病，有很多学生生活在条件不好的农村，衣食住行各方面都比城里的孩子差一大截。因此，他们平时表现出来的就是见不得别人比自己好。米勒和多拉德在多次实验的基础上，提出的“挫折—攻击”理论，认为挫折产生，往往是嫉妒心理导致的攻击行为，并宣称“攻击永远是嫉妒的一种后果”。例如，有个别学生自己犯的错，却故意栽赃到成绩好、表现好的那些优秀学生身上。当老师批评那些优秀的学生时，他们则在一旁偷着乐。后来老师查出事情真相时，批评了这些因嫉妒而栽赃的学生，他们又会把所有的怨气都撒在成绩好的学生身上，导致了威逼恐吓，打架斗殴事件发生。

## 3 分析中职生挫败感的原因

中职生无法面对挫折的心理，严重阻碍了他们身心的发展，既有自身的原因，也有家庭、社会、学校等多方面复杂的因素，具体包括以下几方面。

### 3.1 家庭原因

现在的社会离婚率越来越高，很多单亲家庭的孩子心理都是不健康的。他们有一种被父母遗弃的感觉，有的学生父母均已重建了家庭，为了不影响新的家庭关系，干脆把他们丢给了爷爷奶奶或外公外婆，让爷爷奶奶或外公外婆帮忙照看，他们只负责每个月提供生活费。人们都说“隔辈亲”，爷爷奶奶或外公外婆一般都比较溺爱孩子，有的甚至存在这样一种心态：“这娃爸爸妈妈都不要他（她）了，可怜。”于是想方设法地去弥补任何无理要求。这样无形之中，就导致一部分单亲家庭的孩子内心很脆弱，遇到一点挫折就难以承受。所以遇到挫折的时候，他们往往是惊慌失措，或是胆怯懦弱，或是直接把包袱甩给了爸爸妈妈。

### 3.2 个人原因

当今00后的这些孩子，大多数都是让手机给玩废了。他们虽然没考上普高，并不是一开始就成绩差，可能有的小学阶段和初中阶段还是优生，但后来迷上了手机游戏之后，成绩就直线下滑，到后来一发而不可收，所以到中考的时候没考好。他们选择读职业高中，并不是心甘情愿的，也不是

自己最满意的，用他们的话来说，就是无奈和无助。但世界上没有后悔药可吃，既来之则安之，既然选择了职业高中，就要“亡羊补牢，为时不晚”。由于他们整天都沉迷在手机游戏里，再没有其他感兴趣的事情可做，更别说是学习了。所以在学校里，老师让他们学习，在家里，家长让他们听话，对他们来说就感觉到很烦躁。其实，中职的孩子智力反而比普高的孩子要强很多，他们缺乏的是持之以恒的毅力和吃苦耐劳的决心。再加上现在每家每户经济条件都好了，不需要孩子做什么，只需要衣来伸手，饭来张口就行了。所以现在的中职生既不具备自觉学习的素养，又没有承受压力的能力。当他们面对挫折时候所表现出来的，就只有愤怒、烦躁、抗拒等。

### 3.3 社会原因

一句歌词唱得好：“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”现在的诱惑越来越多，就连成年人也没有几个能抵挡住的，何况还是个未成年的学生呢？有很多学生晚自习不上，逃学去网吧，去酒吧，去迪吧。也学着社会人士抽烟、喝酒、打架、恋爱甚至吸毒，他们眼中这才是精彩的人生。早上不用起的比鸡早，晚上不用睡得比狗晚，不用听家长和老师的唠叨，也不用担心有做不完的作业，这里只有哥们姐们的义气和所谓的灯红酒绿，欢声笑语，等到真正他们被学校劝退时，或者锒铛入狱时，心里一下子就崩溃了。有的遇到这样的大挫折时，他就选择了自杀或者躲起来，有的呢，他选择了去报复社会，去做一些极端的犯罪事情。这都是社会带给学生的负面影响，还有一些负能量来自抖音，来自视频或一些不健康的黄色小说。学生往往只看视频中那些违法犯罪的负能量那部分，却忽略了视频本身要警醒大家的正能量的部分。从这些情况看，中职生抗挫能力差是因为他们理解能力差，还有自控能力差。教师针对这点，要十分注重培养中职生的认知能力和自控能力。

## 4 如何提高中职生的抗挫能力

欧文曾说过：“教育人就是要形成人的性格。”作为一名中职学校的教育工作者，身上担负着“读书育人”的重大使命，可以培养中职生的抗挫能力，也是一项政治任务。笔者根据多年从事学生心理疏导的工作经验，特总结了以下几点途径：

### 4.1 家校沟通，“狠下心来”

对有心理问题的学生，老师要及时联系学生家长，了解该生的家庭情况，以及该生在家里的种种表现。对于十分溺爱孩子的家长，要跟他们沟通好：为了孩子以后有一个美好的未来，一定要狠下心来，不能一味地纵容孩子犯错。该批评的时候决不能心慈手软，即使孩子拿死来威胁也不行不通。只要彻底让孩子死心，他才会顿悟出“脚下的路，得靠自己一步一步地走”这个道理。家长如果关键的时候妥协了，那么，势必会助长孩子的刁蛮任性的个性。遇到挫折时，这

些孩子就会躲起来,他们认为,反正所有的麻烦都会有家长来帮他解决。所以家长的态度决定了孩子抗挫能力的大小,要想彻底改变孩子,家长一定要严厉地看待孩子的缺点和错误,帮助他们彻底醒悟过来。正如亚里士多德说的:“教育的根是苦的,但果实是甜的”。因此要求家长对孩子小挫折时也要“狠下心来”,这样他们才会有将来应对社会大挫折的能力。

#### 4.2 走近学生,“放下心来”

作为中职学校的教师面临的也许是一批将要步入社会的青年,他们当中没能考上大学的读完职高就去工作了。当他们在校园里面临着小挫折时就无法坦然以对,步入社会后,就更无法面对大挫折了。这时,教师不妨转换一下自己的角色,把自己变成学生的朋友或者家人,多站在学生的角度考虑一下他们的立场,让他们“放下心来”,把困惑与难处倾诉给你,然后在你的鼓舞下,唤醒了他的勇敢与坚强,因此独自去面对所有的挫折。就像第斯多惠说的:“教学的艺术不在于传授本领,而在善于激励唤醒和鼓舞。”

另外,中职教师还要善于利用课堂教学,将德育理念渗透在学习中,让中职学生面对问题时无形中产生了一种从容不迫的应激能力。当家长把孩子交给学校的那一刻起,教师就充当了临时家长的角色,从此也注定了教师有责任有义务去解决学生的各种心理问题,帮助他们早日走出误区,走向健康。当他们有了一定的抗挫能力,步入社会后才能成为国家需要的有用之才。

#### 4.3 团结班级,“收拢人心”

一个班集体就像个大家庭一样,一方有难,八方支援。作为中职的班主任要充分发挥班级的凝聚力,要培养班上学

生的集体荣誉感,要将“团结的力量”发挥到淋漓尽致。首先,要发挥好班干部的核心作用。班干部不需要太多,要精挑细选出几个得力助手。让班干部深入学生当中,时刻掌控着学生的动态,发现有心理问题的同学要及时报告给班主任,班主任及时沟通,引导并疏导。其次,要发挥好同桌的作用。“同船过渡,前世所修”,既然是同桌,就该互相勉励,互相帮助,共同进步。当某一个人发现同桌抗挫能力差,稍微遇到不顺心的事时就焦躁不安时,要及时关心,安抚同桌的情绪。也可及时反馈给班干部,让班干部找同桌的那个同学聊聊天,开导开导他(她),以减轻他(她)内心的挫败感。最后,就是要在寝室里安插肯管事的眼线,把好寝室关,一遇到室友中有不正常的心理反应时,要立即向班主任汇报,把那些因冲动而犯下的错都扼杀在摇篮里。

## 5 结语

在市场经济迅猛发展的当今社会,人们的心理压力也大大增加,而学生不论是从生理还是心理都未完全成熟,无法正确地面对挫折,很容易产生消极情绪和出现心理问题。因此,在中职学校的人才培养中,增强学生的抗挫能力,培养学生具有良好的心理素质,是一项长期而艰巨的工作。

### 参考文献

- [1] 李建平.教师如何走进新课程——课程专家与课程实施者的对话[J].重庆教育,2002(3):4.
- [2] 李方.现代教育科学研究方法[M].广州:高等教育出版社,2014.
- [3] 裴娣娜.教育研究方法导论[M].合肥:安徽教育出版社,2014.
- [4] 陶行知.陶行知教育文集[M].成都:四川教育出版社,2005.
- [5] 任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006.