

注重心理健康教育, 让每个学生自信的成长

汪洋

苏州工业园区青剑湖学校

DOI:10.32629/jief.v2i1.452

[摘要] 自信是一个人必须具备的品质, 在学生心理健康教育过程中, 更需要注重学生的自信心培养。了解学生心理动态、推行赏识教育、丰富学生的成功体验等措施, 以期促进学生自信心培养效果的提升。

[关键词] 学生; 心理健康; 教育

自信是一个人必备的成长品质, 在学生心理健康成长中, 需要教师通过一系列的活动来培养学生的自信心, 促进学生阳光而健康向上的成长。印度作家泰戈尔曾经说过“用铁锤无法开启锁, 唯有吻合那把锁的钥匙才能开启。”对学生的成长而言, 帮助学生建立自信的人生, 是他们走进幸福成长的金钥匙, 也是学校工作开展的重要落脚点。

1 充分利用赏识的力量建立学生的自信

学生在成长的过程中会遇到各种各样的成长障碍, 各种各样的问题, 越是随着年龄的增高, 这样的问题越会特别的凸显, 而自信心是学生走出困惑的一种积极的力量。教师要充分的运用“赏识的力量”, 通过成人赏识的目光, 给孩子成长的勇气, 创造成长的奇迹。

赏识教育是基于积极心理学研究提出的一种科学教育方法, 通过明确表达对学生言行表现等的赏识, 通过多途径的有针对性的引导来激发教育对象的积极心理因素, 进而对教育个体起到积极的教育推动, 进而帮助其形成自信心。正因为此, 教师在教育教学过程中要常常和学生说: “老师相信你, 你能行!” 我们对孩子的赏识, 对孩子适当的放手, 会让学生接到一个积极的心里暗示, 当“我能行, 老师都说我能行”的正能量信息传递给学生, 他们会在内心里慢慢建立“我真的能行”的愿望, 形成“我是可以的, 我真的能行”的意识。相反, 如果没有教师的赏识, 学生就会认为“自己不行”, 做起事情来就会带着负面的信息, 带着负面的情绪。“行”与“不行”在一定程度上取决于家人或、老师后者同学对他们的看法。“我能行”可以帮助学生加油鼓气, “我不行”只能让孩子泄气。作为教师要善于赏识学生、激励学生, 用赏识的眼光看待学生的发展, 用赏识的心态助推孩子的成长。

2 充分利用信任的力量建立学生的自信

由于一个人成长的环境不尽相同, 个性也有所不一, 从小学一入学开始, 学生个体的差距就会明显的显现出来, 作为教师我们要充分的相信每个孩子都可以长成参天大树, 在由教师信任打造的伊甸园里和顺成长。

我们要从心底去信任学生, 耐得下心来等待每一朵花朵的怒放盛开。任何一个人都有这样的成长特征, 发现自身的价值, 发现自己的存在感, 往往是通过别人对自己的信任而来, 他人对自己的信任是一种神奇的力量。当学生出现学习或者生活上的问题的时候, 本身已经存在恐惧和担忧了, 正因为此, 教师必须站在信任的角度来帮助孩子认识自身的不足, 让学生知道做错事不可怕, 敢于承认是一种勇气, 勇于改正是一种能力。同时教师也要把“信任”的感染力传递给学生, 让学生既信任自己, 也信任他人, 在信任中引导学生成长。在信任中长大的孩子内心一定是阳光的, 这种积极向上的力量会转化成学生进去的动力, 促进学生不断的长进, 不但的完善。从而加强他们的自律意识, 促使他们良好的心理状态和行为习惯的养成。使他们树立起“我能行”“我也行”的观念, 实现身心如一的转化, 并在健康发展中发挥他们的潜能。

3 充分利用发现的力量建立学生的自信

人们常说千里马常有而伯乐难求。无论是父母还是老师都应该做好孩子成长的发现者, 成为他们成长的领路人, 当孩子被“老师发现”、被“父母发现”, 那种积极的教育力量会爆发出惊人的成长之力, 发自学生心底的内驱力, 发现的背后是学生“自我激发”的内化过程, 无形中也会给他们一种暗示, “我可以”、“我最棒”、“我能行”。我们要善于发现孩子的长处, 帮助孩子扬长避短, 帮助孩子在展示自己长处的时候不断的提升短处, 给学生明确前进的方向, 发现孩子身上的闪光点来照耀孩子的短处, 以长来促短。在成人善于观察的目光注视下, 通过发现, 多激励孩子, 多表扬孩子, 多赞赏孩子, 多肯定孩子。

教师发现的力量是巨大的, 我们善于发现孩子不同地方的闪光点, 让他们充满自信的昂头挺胸, 天天进步, 在细小的进步的引领下既加强了教师和学生的沟通, 更亲近了教师与学生的情感, 可谓一举多得, 这也是孩子走上成功之路的点金石。

4 充分利用评价的力量建立学生的自信

学生虽小, 却都在意他人对自己的认可, 当得到别人积极的肯定时, 孩子会感觉到很开心, 当受到别人的否认或者批评的时候, 他们的内心会处于没落、伤感之中, 作为教师我们要发挥评价的积极力量, 多角度的评价学生, 让评价变成一种积极的教育能量。

教育不是学校一方面的事情, 也不是教师一个人的事情, 需要家校紧密的合作, 作为教师, 我们要把对学生的评价由“报忧”转变成“报喜”, 通常情况下在学生的心里总有一种定势的印象, 老师总是在他出现问题的时候去和家长告状, 这样的做法学生从心底就会产生抵触, 自然也无法产生好的教育效果。基于此教师要善于跳出原有的评价机制来生态多元的评价孩子, 与其“告状”、“找茬”、“挑毛病”不如变成“成绩盘点”、“优点大揭秘”、“挖掘特长”等评价形式, 这样更有助于学生自信的建立, 正确而全面的看待自己, 发现自己, 进而激励自己。

自信是一种积极的人生态度, 只有拥有积极人生态度的人才能够内心丰盈, 充满正能量, 学生自信心培养占有重要地位, 在培养过程中, 需要采用合适的训练途径和方法, 激发学生自身的积极心理因素, 引导学生开朗豁达, 引导学生积极主动, 引导学生不断挑战自我, 这是教师的责任和使命。

[参考文献]

[1] 陈淑群. 家庭教育对学生心理健康的影响[J]. 心理月刊, 2020, 15(05): 72.

[2] 陈依玲. 大学生团体心理辅导探索[J]. 科技风, 2020(06): 198.

[3] 魏鹏. 基于学科核心素养的心理健康教育教学探讨——以高中生认识自我心理辅导课设计为例[J]. 心理月刊, 2020, 15(04): 58.

作者简介: 汪洋(1985-), 女, 汉族, 江苏宝应人, 本科, 中小学一级, 研究方向: 语文、心理, 从事工作: 小学语文教学。