

积极心理学视角下的小学生挫折教育生态模式探索

● 陆金兰



[摘要] 在当前环境下,小学生面临着各种各样的挑战,挫折教育成了一个备受关注的议题。在这个过程中,积极心理学提供了一种独特的视角,强调了挫折教育的重要性,并提出了新颖的教育理念。积极心理学是一门研究积极体验和积极品质的科学。积极心理学视角下的小学生挫折教育生态模式探索,对培养小学生的积极心理品质、提高他们的抗挫折能力具有重要意义。本文先强调了积极心理学在小学生成长中的重要性,然后分析了小学生挫折教育生态系统的重要组成部分,最后提出了积极心理学视角下的小学生挫折教育策略。

[关键词] 积极心理学;挫折教育;生态系统;小学生

积极心理学强调人内在的积极品质和积极体验,认为它们对个体心理健康和幸福感至关重要。通过培养这些积极品质,可以帮助小学生更好地应对挫折,提升学生的心理韧性,促进学生全面发展。

积极心理学在小学生成长中的重要性

首先,小学阶段是学生人生道路中的关键时期。在这段时间里,他们开始学习知识,还在情感、社交和认知方面经历着重大的发展。积极心理学理论指导下的教育方式有助于学生建立积极的自我认知和自尊心,这些是塑造其人格和自我价值观的基础。

其次,积极心理学的理念可以帮助小学生培养适应挫折和困难的能力。在成长过程中,学生难免会遭遇失败和挫折。通过积极心理学的教导,他们能够学会乐观面对困难,从中学习和成长,而不是被挫折打倒。

再次,积极心理学理念强调的是积极情绪和积极情感的重要性。在小学阶段,学生处于心智发展的关键时期。鼓励积极的情感和情绪表达,有助于培养他们的情商,提升他们在学习和社交方面的能力。

最后,积极心理学的理念促进了学校和学生家长的互动,建立了一种共同关注学生心理成长的文化。教师和家长从积极心理学中汲取积极的教育理念,更能够了解学生的需求和情感,可以为学生提供更多支持和关爱的教育环境。

小学生挫折教育生态系统的重要组成部分

(一) 学生自身因素

每位学生在年龄、性别、性格、学习能力和社会适应能力等方面都具有其独有的特点,这些因素直接塑造着他们对待挫折的态度和应对方式不同。有些学生可能因为个性较为开朗、乐观,更容易接受失败并从中获得学习的经验;而另一些可能因为性格较为内向或对挫折比较敏感,因此更难以应对挫折。年龄与性别也是影响学生挫折应对能力的重要因素。学生随着年龄增长,其对挫折的理解和应对能力也会不同。此外,男孩和女孩在面对挫折时可能表现出不同的情绪和行为反应。因此,学生的性别也会使其对待挫折的应对方式产生影响。学生的学习能力和社会适应能力是另外两个影响因素。拥有较强学习能力的学生在面对挑战时更有信心和耐心,能够更好地克服困难。而社会适应能力强的学生可能更擅长处理人际关系,这有助于他们在遇到挫折时可以寻求他人帮助和支持。

因此,每个学生独特的个性、学习方式和社交能力都对其挫折教育产生深远影响。了解和考虑到学生自身因素,有助于教师更好地制定个性化的教育策略,为学生提供针对性的支持和引导,帮助每位学生更好地应对挫折,促进其全面成长和发展。

(二) 家庭因素

学生父母的教养方式、家庭氛围和经济状况也对学生的

心理健康和应对挫折能力产生了直接影响。首先，一种温暖的、支持性的家庭环境有助于学生建立积极的心态和自信心。父母的关怀和鼓励可以使学生更有勇气面对挫折，从而提升他们解决问题的能力；其次，积极、和谐的家庭氛围有助于学生保持良好的情绪状态，使学生更能够应对挫折带来的负面影响。在这样的家庭环境中，学生会感受到家人的支持和理解，从而更有勇气面对生活中的挑战；最后，家庭的经济状况也可能影响学生面对挫折的应对能力。家庭的经济困难可能增加学生面临的压力和挑战，而较好的经济状况则能为学生提供更多的资源和支持，帮助他们更好地应对挫折，获得成功。

（三）学校因素

学校的教育理念、教学方式、师生关系以及校园文化都直接影响着学生的心理发展和挫折处理能力。首先，鼓励学生尝试和创新的教育理念能够培养学生面对困难的勇气和自信心，使他们更有能力面对挑战并寻找解决方案。同时，采用灵活多样的教学方法，例如启发式教学和问题解决式学习，有助于培养学生解决问题和应对挫折的能力；其次，学校可以创造一个鼓励学生表达观点、尝试新事物的环境，使学生敢于面对失败和困难。通过为学生提供必要的支持和资源，帮助学生勇于接受挑战，使他们树立自信心和勇气；再次，老师的支持和鼓励能够激发学生的自信心和学习动力，同时也增强他们应对挫折的能力。良好的师生信任关系，使学生更愿意向老师寻求帮助并接受指导；最后，校园文化也对学生的挫折教育产生着影响。一个积极向上、包容、鼓励的校园文化有助于培养学生的团队合作意识和积极心态。通过校园文化的塑造，学校能够传达出对于挫折的正确态度，使学生更愿意面对挑战，并努力克服困难。

因此，学校因素在小学生的挫折教育中发挥着不可或缺的作用。通过鼓励尝试和创新、提供支持性的学习氛围、建立积极的师生互动关系以及倡导积极向上的校园文化，学校能够更好地引导学生正确地应对挫折，培养学生健康的心理发展和解决问题的能力。

（四）社会因素

社会文化、价值观和社会支持网络都对学生的心理发展和学生应对挫折的能力产生着重要影响。第一，积极向上的社会文化会塑造出鼓励努力、包容失败、尊重个体努力的氛围，促进学生形成积极的心态和价值观。社会文化中的乐观、向上的价值观有助于学生更好地看待挫折，让学生将挫折视为成长和学习的机会；第二，一个健全的社会支持系统可以为学生提供必要的支持和指导。社会支持网络包括家庭、社区、学校以及其他社会资源，能够帮助学生克服困难、增强心理韧性，并为他们提供应对挫折的建议和支持。

一个积极、包容、鼓励的社会环境能够为学生提供更多的支持和指导，引导他们树立正确的人生观和价值观。在积极向上的社会环境中成长，学生能够更好地应对生活中的挫折和困难，培养出乐观、自信的心态，并学会从挫折中汲取经验教训。

积极心理学视角下的挫折教育策略

（一）接纳和理解

鼓励学生理解失败是成功的一部分。这样的理念可以帮助他们更积极地看待挫折，不将挫折视作个人失败的标志。重视和理解学生在面对挫折时的感受，并给予他们情感上的支持和理解，能够培养学生形成积极的心态。这种理解和接纳不仅能帮助学生更好地应对挫折，还能促进他们从失败中汲取经验教训，并在成长中更快地适应变化。例如，艺明是笔者班上一位活泼好动的小学五年级学生。他热爱运动，并经常参加学校的运动比赛。然而，在一次重要的足球比赛中，因为他点球的失误而导致本班输了比赛，让他感到非常沮丧和失望。这时笔者意识到了艺明的情绪变化，并决定采取一些措施来帮助他应对挫折。首先，笔者选择了一个私下的时间与艺明进行了交流。笔者倾听了艺明诉说他的挫折感受，并且耐心地听他讲述了整个比赛的情况。笔者并没有指责艺明的错误，而是表达理解和支持的态度，告诉他：“每个人都会犯错误，这是学习的一部分。失败并不代表你不够优秀，而是一个成长的机会。”接着，笔者以一种鼓励性的方式与艺明交流，分享了一些体育界成功运动员在比赛中遇到的失败和挫折的经历，强调了他们如何从错误中学到宝贵的经验，并最终取得了成功。通过成功运动员的故事，笔者试图让艺明理解，失败并不是永久性的，而是一个能够提供学习和成长机会的阶段。此外，笔者还鼓励艺明反思比赛中出现的错误，提出可能的解决方法，并鼓励他再次尝试。笔者向艺明传达了一种积极的心态，让他明白挫折并不是放弃的理由，而是为了更好地成长。在接下来的训练和比赛中，笔者给予了艺明更多的关注和指导，帮助他改进技术，增强信心，并鼓励他积极参与球队合作。这种持续的支持和理解让艺明感受到了被接纳和支持，艺明逐渐消除了挫折情绪。随着时间的推移，艺明不仅在技术上有所提高，而且在心态上也更加成熟，逐渐学会将挫折视为成长的机会，不再将失败视为个人的标志。在接受了笔者的理解和支持后，艺明重拾了对足球和运动的热情，更加坚定了自己的目标。通过倾听、理解、支持和鼓励学生，教师不仅能够帮助学生更好地应对挫折，还能够促进他们从失败中学到经验教训，并在成长中更快地适应变化。

（二）培养韧性

韧性是在面对挫折和压力时保持坚韧、适应和应对的能力。通过鼓励学生积极面对困难，教导他们如何调整和坚持，可以帮助他们建立更强大的韧性。在失败和挫折中培养出的韧性，使学生具备更好的适应能力，从而更好地面对未来的挑战。例如，雯珺是笔者班上一个热爱学习、乐观向上的学生。她喜欢尝试新的挑战，但她也因为不知道如何对待失败而被困扰。在语文课上，她遇到了一个难题，试图多次解决却无法解答，因受到挫折而落泪。作为语文老师，笔者意识到了雯珺的挫折感并采取了一些教育策略来培养她面对挫折的韧性。首先，笔者采用了一种鼓励性的语气与态度来和雯珺交流。笔者告诉雯珺：“每一个人都会遇到困难和错误，这是学习的一部分。重要的是，我们能够从中学到东西。你做得很好，因为你尝试了不同的方法来解决。”接下来，鼓励雯珺与同学一起合作解决问题。笔者组织了小组讨论，鼓励学生们分享解决问题的方法，并且强调团队合作的重要性。这种方式让雯珺感受到在错误中学习的氛围，她开始尝试向同学们请教，并开始在学习过程中变得更加开放。此外，笔者也注重让雯珺理解挫折是成功的一部分。笔者分享了一些成功人士在成长过程中面临的挫折和失败的经历，强调他们是如何从中学到宝贵的经验和教训的。笔者还鼓励雯珺写下她遇到的困难和解决方法，这有助于她认识到困难是成长中的一部分。经过一段时间的指导和支持，雯珺逐渐开始将挫折视为学习和成长的机会。她逐渐学会了如何坚持不懈地解决问题，不再因为错误而感到沮丧，而是将它们视为学习的一部分。在语文课上，她仍然会遇到挑战，但已经学会了更加积极和乐观地面对，并愿意尝试用新的方法来解决。通过笔者的教导和支持，雯珺逐渐建立了更强大的韧性。她不再因失败而消沉，而是将其视为学习和成长的机会，这将在她未来的学习和生活中带来积极的影响。

（三）激发内在动机

内在动机是指学生内在的渴望和自发的动力驱使他们去追求目标和努力学习。通过激发内在动机，教师可以引导学生明白目标的重要性，并培养他们的自我驱动力，让他们能够更自主地面对挫折。首先，了解孩子的兴趣和目标是激发内在动机的关键。通过与学生沟通和观察，教师可以了解到学生的兴趣爱好和目标。比如，有些孩子可能对科学感兴趣，而另一些可能对艺术或体育更感兴趣。了解他们的兴趣可以帮助教师更好地激发他们的学习兴趣和动力；其次，建立明确的目标和期望，让学生清楚了解自己的学习目标。这样的目标应该具体、可行，并且符合学生的兴趣

和能力。例如，鼓励他们设立短期和长期的目标，让他们意识到这些目标的重要性和实现的可能性。在教育过程中，教师为学生提供正面的激励和反馈也是很重要的。当学生取得进步或达到目标时，教师要给予及时的肯定和鼓励，让他们感受到成就感和满足感。这样的正面反馈可以加强学生的内在动机，促使他们更积极地投入学习和面对挑战；再次，创造有利于内在动机发展的学习环境也至关重要。教师可以为学生提供丰富多样的学习资源和机会，鼓励学生自主选择学习内容和方法，让他们感受到学习的乐趣和自主性。此外，培养学生的自我决策能力和解决问题的技能，可以促进他们更独立地面对挫折；最后，激发内在动机需要持续地关注和支持。在学生遇到挫折时，教师应该给予鼓励和支持，让他们明白坚持和努力是实现目标的关键。在这个方面，笔者利用“名言”激发学生的动机，效果显著。同时，教师要为学生提供帮助和指导，让学生知道他们并不孤单，当他们在遇到挫折或困难时可以获得教师的支持和帮助。

Q 结束语

综上所述，积极心理学可以更全面地培养学生的积极品质，帮助他们在面对挫折时更加坚韧，使他们可以积极地应对。本文探讨了小学生挫折教育的生态模式，强调了学生自身、家庭、学校和社会等多个方面的重要性。了解这些因素如何相互影响并共同塑造着学生的心理发展和应对挫折的能力，有助于教师为学生创造更加良好的学习环境，使学生能够更有勇气和能力面对挫折，促进学生健康成长。

参考文献

- [1] 袁晓怡.小学生困难与挫折教育的价值审视与实践路径——基于积极心理学视角[J].学苑教育,2022(06):12-13.
- [2] 冯墨女.积极心理学视域下中小学心理健康教育模式探索[J].长春师范大学学报,2021,40(04):4.
- [3] 李琳.基于积极心理学取向的小学心理健康教育模式探究[J].当代家庭教育,2021(35):32-33.
- [4] 季永辉.有效开展小学挫折教育的方法探究[J].当代家庭教育,2022(21):120-122.
- [5] 张雪萌.积极心理学视域下中小学心理健康教育模式探讨[J].智力,2022(28):143-146.

作者简介:

陆金兰(1981—),女,汉族,广西玉林人,本科,一级教师,容县容州镇第七小学,研究方向:小学语文教育及心理健康教育。