搬开学生心中的“顽石”

礼河实验学校 虞萍

偶然间读到《搬开巨石》这个寓言小故事，我不禁沉思了良久。初看之下，第一层意思很是浅显，要让我们凡事付诸行动，勇于实践；但细细品味，又体会到了这个故事第二层意思，不要一味的适应客观因素，如有可能，想方设法去改善现有的境遇；于是第三层意境自然而然就此呈现，只要我们敢于质疑、敢于尝试，敢于搬走心中“顽石”，我们就能变不可能为可能，取得更大的成绩。

从这个故事引发的这三层意思，是一个递进的过程，只有实践方能出真知，只有真知才能谋创新。要做到这些，树立破除虚妄、敢于质疑的理念才是万事万物向好发展的最本质力量。

现在的小学生，和我们那时相比，见多识广、眼界开阔，自我意识强、自主性强，但为了升学，他们顶着来自于父母、老师和同伴等诸多方面的压力，为了取得更优异的成绩，其心中的“巨石”也越来越大。所以，如何引导他们正确应对这些压力，做好心理调节，保持个体的情绪健康，更好地面对生活、学习的挑战，十分必要。

一、建立情绪倾诉“渠道”

在很多个日子里，学生的生活伴随着阳光，但也时有阴霾，每当老师讲课听不懂的时候，每当考试失利的时候，每当同学之间产生矛盾的时候，有不少的同学会泪眼婆娑说起自己心中的痛，委屈、不甘、气愤、愧疚一万般滋味全在心头弥漫、扩展，以至于诉说时往往不能自持，涕泪横流。此种情形，安慰的话语已不能抚平他们心中的痛楚，最好的办法就是充当一名忠实的倾听者，由着他们的心情，让泪水痛快地流淌、宣泄。而对于性格内向不善表达的学生，更要注意引导，因为越害怕表达自己情绪的人，越容易情绪化。因此每当情绪或感觉出现时，要引导他们适时表达，以避免在累积太多的痛苦后，像火山一样猛烈地爆发。让他们写出来不失为一种很好的宣泄方式，让他们在一张洁白的信笺上写满、画满自己近来心中的不快、不甘、不满、愤怒，把所有的不快、所有想要倾诉的都流露出来，然后把信笺集中收集处理。好的关爱是帮助学生“宣泄”，帮助学生稳定和调整心态，让情绪适当的释放，要帮助他们把心中的石头慢慢移动，把他们心中的乌云慢慢拨开，让久违的阳光照耀一下他们受到压抑的心灵。

二、建立心理支持系统

移开心中巨石不是立竿见影的事情，还需要耐心和意志，我们需要引导学生构建健康的心理支持系统，帮助学生恢复自信，增强自信心。健康的心理支持系统首先要求学生能正确评价自己、对待学习。学生对学习的全部课程，不可能什么都不会，有些知识可能一听就懂，学得好些，有些可能会理解和把握起来差些，这时候应该学会一分为二，而不是全盘否定，应对症下药，课下复习时再有所侧重。学习还是要看原有基础的，有的同学以前基础很好，接受新知识可能事半功倍，有的同学原有学习基础不是很好，接受新知识的时候可能会困难一些，但要相信自己假以时日，从基础的概念、定理着手，量的积累一定会引起质变。学习还是要讲效率的，一张一弛是文武之道，劳逸结合，提高效率，会省时省力。健康的心理支持系统其次要求学生要正确对待考试。重视每一次考试，学生对考试将不再感觉神秘，并且将会形成自己的考试经验，胜过别人的传教，还可以使自己心情放松，增添考试成功的信心。健康的心理支持系统要求学生要正确对待同学。有的同学性格外向，容易相处，有同学可能性格孤僻，不易相处，我们要学会接纳。

三、自制警示励志贴纸

每个学生都有不同的学习习惯，有人 “闻鸡起舞”，有人“卧薪尝胆”，但由于部分学生欠缺良好的学习习惯，再加之以往环境中不良因素的诱惑，这种“背水一战”之势往往不会长久支撑他的学习，一个月下来难免有种“力不从心”的感受，于是迷茫、困惑、放纵自己的意识又重新出现在头脑之中，每天在缺少斗志的状态中流失自己，时刻感受 “有心苦读，无力投入”的矛盾心理的煎熬。面对这类学生，行之有效的方法就是帮助他们制作警示励志贴纸，贴纸上可以列出自己的优势，更要需直言不讳地列出自己的症结：或是方法不佳、或是意志薄弱。把贴纸张贴在日常生活中最显眼处，以时时刻刻警醒自己，提示自己。

其次是引导学生树立远大理想和正确的奋斗目标。理想是对未来的向往，目标是前进的方向，为自己的理想和目标努力，会使学生学有方向，赶有目标。但更重要的是让他们学会为了理想和目标必须脚踏实地，吃苦耐劳，坚韧顽强，让他们学会坚持，学会坚韧，学会踏实付出每一天、执著付出每一天，这些品质也将影响其今后的人生。

最后，要落实目标的督察。为此要求学生把每天的学习心态、付出，都明确标记在警示励志卡上，对于好的表现自己给予表扬，否则用其他的符号作出标记，以示提醒改正。每天一个好的积极暗示，告诫自己，提示自己，使这一积极暗示鞭策自己以努力不息。每位学生的警示励志贴纸可定期交换，这样还可以加强团队的互助竞争意识。天天收集一个好的标记，天天成就了一个好心情，这将成为学习生涯中快乐的源泉和动力。

我们经常听到这样的话：无法改变环境就适应它。这句话在一定程度上能给我们慰藉，让我们释怀。面对困难时，我们就会想起这句话；认为有些事难以做成时，我们也会想起这句话。但实际上，很多不可能都只存在于想象中。作为老师，从小学始，尝试培养学生建立起稳定的心态、积极的执著、灵活的学法，移开心中顽石，快乐轻装上阵。相信在面对今后人生时，大多数学生不仅会镇定自若，无往不克，而且这还将是人生的一笔财富。