# 消除中小学生灰暗心理的途径和方法

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-04-30

*如何消除中小学生灰暗心理，培养健康的心理，提高中小学生的素质，应抓好六个方面的引导。1、培养学生学会用发展的观点看待自己。学生要不断成长进步，就必须有全面看问题的心理意识。“金无赤足，人无完人”。学生只有正确看待自己的不足，才能在克服缺点中...*

如何消除中小学生灰暗心理，培养健康的心理，提高中小学生的素质，应抓好六个方面的引导。

1、培养学生学会用发展的观点看待自己。学生要不断成长进步，就必须有全面看问题的心理意识。“金无赤足，人无完人”。学生只有正确看待自己的不足，才能在克服缺点中不断完善自己，学生只有正视自己的优点，才不会骄傲不前，也不会自暴自弃，特别是现在“普九”中的中小学生，大多数都是独生子女，在优越的生活环境中成长起来，受挫能力脆弱，思想认识很容易走极端。“看自己一朵花，看别人豆腐渣”，因学习基础差而辍学放弃的现象普遍存在，这都是学生心理偏差导致的结果，也正是这一不健康心理的影响，给各类学校带来了巨大麻烦。老子说：“自知者明，自胜者强”。只要我们教会了学生用全面的观点看待自己，就为进一步培养学生健康心理打下了坚实的基础。

2、培养学生善于自我控制调节情绪的能力。喜怒有常，喜怒有度。即情绪的流露表现为当喜则喜，当怒则怒，不同的情绪适合不同的时间场合。差生在某堂课上因受老师赞扬情绪高涨，积极参与学习的事便在教育教学中已屡见不鲜。由于中小学生心理的不成熟，情绪极不稳定，极易受到不良情绪的影响困扰而无法自拔。我们务必充分利用中小学生可塑性强这一特点，教会学生掌握调节情绪的方法，如恰当地开展一些活动，转移注意力，将自己的注意力转移到自己开心或喜爱的事物上去。或者采取合理发泄的方式将心中郁闷的情绪发泄到适合的对象上去。同时教会学生控制情绪，保持正常心态。

3、培养学生抵抗挫折的承受能力。挫折是人们在追求某种目标的活动中，遇到干扰遭受到失败或损失时产生的一种心理状态。挫折是人生道路上不可避免的，不同的人因各种因素的影响，其承受能力也各不相同。中学生面对学习成绩差，违纪等挫折经常不知所措，出现辍学、旷课、离家出走甚至轻生的现象。因此，必须让学生懂得挫折是难免的，世上没有一帆风顺的事，而且挫折具有二重性，一定条件下的挫折可发挥其积极作用，关键在于自身的认识和把握，从挫折中总结经验教训从而重新振作起来才是明智之举。“失败是成功之母”正说明了这一道理。面对挫折，可以教会学生三种方法：一是树立正确的理想和不畏挫折的气概，一个人有了理想就会有跌倒之后重新站起来的勇气；二是冷静对待挫折，挫折降临并不可怕，只要我们能冷静对待面前的挫折，就能从挫折转向成功；三是教会学生进行自我疏导和请求同学、家长、亲友、教师予以帮助。

4、培养学生树立正确的自尊心和自信心。一个丧失自尊心和自信心的人，是不可能有巨大成就的，中小学生尤其需要自尊心和自信心来支撑自己的精神生活。所以，我们要从三方面去培养学生的自尊心和自信心。首先，要帮助学生寻找个人自尊自信的支点，这个支点就是自己突出的优势和长处，天生我才必有用，每个学生都会在不同阶段或不同事件中表现出自己的闪光点来，这便是培养学生自尊和自信的突破口，要让学生充分认识到我能我行。其次，要帮助学生多创造成功的记录。教师可多开展适合各个层次学生的各类活动，让学生在活动中充分感受到成功的喜悦，从而激发其自尊自信心。再次，要把学生个人的自尊心和自信心上升为国家民族的自尊心、自信心，教师要结合各种形式的爱国主义活动，如升旗仪式、奥运会、参观当地的一些建设成就等机会，升华学生的民族自豪感、自信心。

5、培养学生善于去培植真挚友情的能力。友情是人生最珍贵的感情之一。有位哲人这样评价友情的重要性：得不到友情的人将是终身可怜的孤独者，没有友情的社会，只是一片繁华的沙漠。一个孤独寂寞的学生是无法成为一名德智体全面发展的优秀学生的。注重发展真挚友情还可以为学生今后步入社会走上工作岗位与他人友好协作打下良好的基础，直接影响学生的社会交际能力和适应能力。但在学生交往过程中存在交往不慎不讲原则等错误做法，结果交上了一些“损友”，有的甚至在哥们义气的误导下走向违法犯罪之路。据媒体报道：xx年万州某校一高中毕业生接到高考录取通知书后，邀约四个同龄晚上在一酒店海吃海喝后，醉熏熏地走向发廊，与老板讲好一人带一个小姐回家过夜。走在半路，一当地有名的餐饮老板的儿子觉得小姐不够漂亮，返回要求老板更换了几个后，仍觉不如意，在与老板争执中大打出手，砸店内的东西，用短刀将店老板刺伤，肠子外流，当公安赶到时，为首份子口出狂言：“你今天抓我进去，明天我就会出来……”令公安警察十分尴尬。所以我们要教会学生以真诚去换取友情，以宽容去维护友情，以原则去纯化友情，以恰当的方式表达男女同学之间的友情，让友情之火温暖照亮学生成长道路上的每段航程，而不被社会某些丑恶现象所扭曲心理。

6、教师要创造条件优化学生的性格。性格是表现在一个人的态度和行为中比较稳定的心理特点。人的性格主要是在后天环境中形成，性格对学生的道德品质学习成绩身心健康能力的提高都有直接作用。每个人身上往往都有某种性格的优点又是某种性格的缺点，中小学生也不例外，对他人漠不关心，自私自利，目空一切，自卑自馁，胸无大志，放任散漫，胆怯懦弱，情绪大起大落，学习缺乏主动性和艰苦性等等，都是中小学生中暴露出来的关于性格方面的心理偏差。对于这些问题，要教会学生以下方法克服：一是扬长避短，即充分发挥性格中的优势，从而达到完善性格的目的；二是培养良好的行为习惯，好习惯的形成过程也是学生良好性格培养的过程，注意日常行为，把生活小事做好，对学生性格的改善至关重要；三是加强自我教育，教会学生多作自我剖析，自我批评消除中小学生灰暗心理的途径和方法 的相关参考：·语文教研组工作小结 ·感恩，我们在行动——高中老师演讲稿 ·教师演讲稿——春风化雨 蜡炬成灰 ·教师演讲稿——人生的选择 ·教师七一演讲稿 ·教师节演讲稿——做老师真好 ·新教师教学工作总结演讲稿 ·校长在毕业典礼上的讲话稿

到 [\_TAG\_h4]教师演讲稿

栏目查看更多内容 >>

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！