



学习辅导

# 如何激发和保护小学生的学习兴趣

云城区教师进修学校附小 易小坚

不少孩子在喊：“为什么要我写字？为什么要我上学？”常听到一些老师发出这样的感慨：“现在的孩子越来越难教了！”我们的孩子怎么了？”

社会的进步给孩子们带来的感官刺激太多了，精彩的电视节目、乐而忘返的游乐场、不忍撒手的游戏机……对比之下，在每节课必须度过 40 分钟；每天作业必须完成等众多条条框框里，孩子的脚步显得多么艰辛！

学习是人类进步的基础，孩子却不感兴趣。“兴趣是开启智慧大门的魔咒”。我们发现，只要是孩子感兴趣的东西，他们很快就会学会，可是他们认为乏味的东西，随你软硬兼施，收效也不大。就像我们吃东西，爱吃的可以吃很多，不爱吃的硬迫着吃下，弄不好还会反胃呢！但人总是要吃东西的，也不能总挑爱吃的，如何调理胃口才是根本。那么，怎样才能激发学生的学习兴趣呢？下面我谈谈几点看法。

## 一、维护老师的崇高地位，用“感”动学生

父母从小就经常给孩子灌输这样的思想，上学要听老师的话。因此，老师在孩子的心目中至高无上。有这样一个例子，小权非常喜欢吃饺子，他尝过各种各样的饺子，还是觉得奶奶包的饺子最好吃。可是有一天，李老师让小权尝了她包的饺子，实际上，论口味，远远不及奶奶包的饺子，但小权认为李老师包的饺子是世界上最好吃的饺子。不是孩子的味觉发生了变化，而是饺子里融进了李老师的情感，让孩子感觉发生了变化。许多家长也说：“孩子喜欢听老师的话。”这种情感是多么宝贵啊！可是在教学工作中，学生的这种情感却容易被老师遗忘。

### （一）培养师生感情

我们回想当学生时曾有这样的感觉：喜欢哪一位老师，哪一门功课就学得比较好，这实际上是情感起作用。从教育心理学角度上说：良好的师生情感中产生的互相尊重、热爱的“相思力”，就是一种凝聚力，是学生学习的动力，也是教师做好教育工作的推动力。学习时调动了大脑的兴奋神经，大脑产生了愉悦的情绪，处于兴奋状态，就会产生学习兴趣。

社会结构的调整使现在的孩子缺乏与人沟通的环境 忙于工作的家长提供给孩子的玩伴是电视、玩具、游戏机。大部分独生子女内心是非常孤独和寂寞的 他们多么渴望朋友啊 做学生的朋友 就要让学生从心底里喜欢你。退到与学生同一起跑线上 才是行之有效的办法。

每个老师都当过学生。给学生讲述自己的学生生活，让学生体验着自己同样的心理，同样的看法，情趣会大增。我们常会想：如果可以重新再来，我会这样……当对自己的经历作追悔式评价时，学生们笑了，他们知道老师也曾有过和他们同样的心态，不但增加了彼此的亲切感，缩小了师生间的距离感，而且从侧面认识了自己不当或错误的言行。培养师生间的情感还有许多其他方法，如让学生帮助老师制作教具、请学生到家里做客、在班上祝贺学生生日快乐或给学生送生日贺卡、节日卡等。让学生感受到朋友般的尊重与信任，不仅能起到激励作用，还能确保学生在学习中的主体地位。教师不再是灌输知识，而是让知识轻松地“流”给学生；学生不再是被动地接受，而是主动地吸收。

### （二）发挥与家庭联系的积极意义

在对待后进生的教育问题上，有许多教师以为和家庭取得联系就是要将学生的缺点告知家长，让家长协助教育。学生犯了错，心里本来就不好受，已经受到老师的批评教育，回到家里再次受到父母的训斥或责打，会觉得非常厌烦。久而久之，这种教育便成了孩子心目中的噪音，没有教育效果可言。甚至学生心里产生惧怕，引起自我防护的逆反心理，反而把怨恨聚集在教师身上，对教师产生畏惧之心，敬而远之。哪里还有学习的热情呢？重视与家长联系无疑是正确的，教

师应当利用这种机会了解其家庭结构、经济状况等，掌握了学生家庭的基本情况，才能有的放矢地对学生进行对照、启发，开展榜样式教育，从而增强学生的学习兴趣 and 积极性。

### （三）让学生“抬起头”

现在的学生都很会看老师的“脸色”。在教育方法上，有的教师首先考虑的是用什么手段镇压学生。开始就给学生一个“下马威”，让学生知道厉害，以后就不敢轻举妄动，纪律就好管了。“下马威”也许让学生噤若寒蝉，但这并不意味着老师在学生面前拥有威信。然而，学生亦不会因为惧怕老师而努力学习。记得有一位学生，测验又拿了最后一名。新班主任传他到办公室，他惯例地做好让老师责骂的准备，但走到办公室，老师让他坐下，摸摸他的头和他闲聊起来，并和这位学生分析试题。这位学生感到前所未有的温暖，学习兴趣大增。十年后，这位学生成为了某名牌大学的高才生。这摸摸头的效应是老师也始料不及的。学生脆弱的学习兴趣可能会因为老师的一句话而夭折，也可能会因为一句表扬或一个充满关怀的动作而得到巩固。

以一种居高临下的姿态去看待学生，只能让学生敬畏。学生需要的不是讽刺、挖苦，也不是打骂、呵斥，而是感动。充满爱心的教师才能真正激发学生的学习兴趣，因为学生信任、依赖这样的老师，觉得这样的老师是自己的朋友，就会督促自己努力学习，作为对老师的回报，习惯成自然，渐渐地学生就感到学习是一种乐趣。

## 二、善于赏识孩子，发挥表扬的作用

虽然我们不断地提倡素质教育，但不少教师还是以成绩去评价学生，用成绩给学生定格。拿第一的，人人称羨，老师喜欢，提什么要求都得到满足；分数低的，就像是老师的负累，稍有不慎，便是一顿斥责。为什么有些后进生总是屡教不改呢？无论是优生还是后进生，都想得到老师的尊重和称赞。老师是学生所敬佩的人，而受到来自他们所敬佩的人的伤害，伤痛将愈难复合。

### （一）承认个别差异

成绩并非衡量人的惟一标准，而在于是否相信自己。历史上汉高

祖刘邦与楚霸王项羽争夺天下时，屡战屡败，一般人早就心灰意冷了，但刘邦认定自己是帝王之命，因而毫不气馁，屡败屡战，最终成就大业。人生中需要的各种品质和能力比成绩更重要，这是素质教育的真正意义所在。

各异的先天的遗传、天赋；不同的家庭环境：各有特色的早期教育，让每个孩子都有各自的特点。我们应该学会平静地接受学生之间的差异。成绩差的学生本来心理负担就重，除了受到同学的轻视之外，如果还要面对老师、父母的责备，会更加害怕学习。学生终归是学生，错误、缺点在所难免。试想哪一位父母会用讥讽的眼光来看待孩子学步时的摔跤呢？

## （二）鼓励后进生

教师应学会宽容后进生，这类学生多数是受惯了各种嘲讽，内心是自卑和孤独的。而这个时候，只要抓住他丁点的进步或闪光点加以表扬，便能成为动力，对学习产生兴趣。记得一位特级教师上课时说：“同学们，练习做好了吗？做得不好不要紧，老师同样喜欢做得不好的同学……”老师的话鼓励了学生，学生们变得非常认真，气氛十分活跃。

人生没有永远的第一，也没有永远的最后。一个湖南小山村的放牛娃，家中贫困，学习时牵挂几头，无法专心，又要照看年幼无知的弟妹，又要时刻惦记着放学后到田间放牛，所以学习成绩总排在倒数几名。久而久之，老师和同学都看不起他，他有了强烈的自卑感。一天，上体育课，同学发现简易操场上竟然散落着一堆还冒着热气的牛粪，都在犹豫怎么办，只有这位放牛娃二话没说，走出队伍，挽起衣袖，用他那一双长有冻疮的小手，利索地捧起牛粪抛到旁边的菜地里。这件小事打动了班主任，班主任赞扬男孩勇敢、不怕脏，破格让这位学生担任劳动委员。班主任的赏识、信任给了放牛娃巨大的成长动力，学习热情高涨。从此，忙家务时还在背课文，放牛时还用小树杈在地上演示着数学题……放牛娃顺利地读完小学、初中、高中，高考那年，出于对班主任的崇敬，放牛娃报考了师范院校，并被录取。大学毕业后，放牛娃成为一所重点中学的教师。以班主任为榜样，他

特别关爱那些后进生，用赏识唤起他们的学习兴趣。在短短半年的时间里，将原来排在倒数几名的年级，创下了毕业会考全市第一名，合格率 100% 的突出成绩！由于成绩显著，放牛娃由优秀教师提拔为校长，后来更成为李阳疯狂英语在全国推广讲学的总策划、总指挥。放牛娃的一生转折离不开老师的赏识。每个学生都希望得到老师的赏识，哪怕只是一个肯定的点头或微笑。作为学生的领路人，请不要吝啬你的赞扬。

### 三、平衡学习与玩的天平

许多孩子心里纳闷：为什么大人们总是不让我玩呢？有些父母、老师就是不让孩子玩，认为是浪费时间，忽略了“玩”的收获。有的老师经常占用学生的课间时间，甚至连早上、中午上课前的时间也要求学生坐在课室里。

其实玩大有学问，它正是培养孩子浓厚兴趣和强烈探索精神的学习过程。爱玩是孩子的天性，爱玩的孩子才会有灵性，爱玩的孩子对什么都感兴趣，感兴趣了就会有很强的求知欲。但迫于老师的权威，孩子不得不放弃玩的时间，可是心有不甘，身在曹营心在汉。一旦发现学生心不在焉，自然少不了一番数落，结果本来已经很委屈的孩子要么背着老师搞地下活动，要么在那发呆，这下更没心思学习了。

“磨刀不误砍柴功”。玩，索性让孩子玩得痛快，玩得没有负担，将心灵放纵。比尔·盖茨在 9 岁时就迷上了电脑，曾一度影响学习，但在父母适当的引导下，他平衡了学习与玩之间的关系。一个伟大的帝国——IT 业的巨头“微软”公司就是这样在玩中创建出来的。“如果把玩的时间花在学习上，学习会更好的”。要是你还是用这种思想指导你，那么你已经间接地扼杀了孩子的学习兴趣。

“人之初，性本善”，每个孩子都有向善的心，每个老师都想做个好园丁，孩子有天生的求知欲，我们不难把他们的潜能引导出来。当然，丰富多样、生动活泼的课堂形式是吸引学生的重要手段，但小学生的学习兴趣是逐渐产生的，而且缺乏持久性，其保护更重于培养，而老师的理解与爱能给他们最好的呵护和营养。

# 浅谈小学后进生心理问题 的成因与辅导

广州市芳村区合兴苑小学 卢婉玲

心理素质的教育已作为素质教育一个重要课题而被提出。现在在校小学生的心理健康状况却令人担忧，特别是部分归于学校或家庭教育失误而出现某些心理障碍的后进生，更应引起教师的高度关注。在教育过程中，教师只有认真分析他们的心理障碍的成因和行为表现，想方设法，加以辅导，才能促使他们健康成长。

## 一、影响小学后进生的心理问题

### 1. 强烈的自卑感导致变态的自尊心

其实，被视为后进生的学生，他们的内心是很痛苦的，他们与一般学生相比，具有更强烈的自尊心，希望别人能理解、尊重他们。但由于基础差、表现差、爱面子、爱虚荣、爱逞能，往往会受到同学的歧视，老师的批评，家长的打骂，使他们更容易丧失信心和自尊心，产生强烈的自卑感，破罐子破摔。这时强烈的自尊心往往表现为漠视一切，我行我素。我接任的六年级（2）班有一个女生，虽说女生，却是男生性格，由于成绩不良和违规行为时有发生，经常受到指责。畸变的自尊心，使她爱面子，想出风头，漠视集体的行为规范，自习课爱逗同学玩，搞乱课堂秩序，竭力吸引同学的注意力，还自以为很出众，孤芳自赏。

### 2. 屡次的失败导致枯萎的学习动机

学习动机是直接推动学生学习的一种内部动力，它表现为学生的学习愿望、意向或兴趣，后进生也有一定的求知欲、好胜心，他们同样渴望成功带来的喜悦、力图摆脱学习上的困境，获取知识提高自己的能力，他们未能如愿的原因有的是由于基础不扎实，注意力差，学

习习惯不良。但由于老师在教学上往往不能满足他们的要求，得不到正确的引导和帮助，学习上的屡屡失败导致沮丧、气馁，从未体验到成功的喜悦，学习对他们来说是一种沉重的负担，导致学习动机的混灭和枯萎。

### 3. 薄弱的意志力导致缺乏自制力

意志力是人们克服障碍，调节自己行为与思想感情的精神支柱。后进生意志薄弱主要是指为实现学习目标和克服学习困难的自觉性、坚持性和自制性差。他们经过老师的耐心教育，也认识到要努力学习，也决定“从明天开始，我一定努力”。但往往自制力不强，成为行动的绊脚石，最终半途而废。例如，某次考试之后，小罗得分很低，他羞愧难当，决心奋发学习，迎头赶上，下一次一定要考高分。可是过不了多长时间，又一如既往，整天优哉悠哉起来。由于学习成绩一落再落，从而失去了学习的积极性和自觉性。可以说意志力薄弱是制约差生前进的重大心理问题。

### 4. 情感复杂多变导致极端性格

心理学家认为：“情感在人的实践活动中，在为达到既定的目标中，起着巨大的作用”。后进生渴望得到教师和同学的关爱帮助，以及公正平等的对待和重视。他们渴望与老师、同学友好相处，建立良好的人际关系。渴望对各个学科产生浓厚的兴趣，能取得好成绩。可往往由于学校、家庭的偏见和指责及同学的嘲笑，老是担心别人看不起自己，而处于多疑、敏感、恐惧、悲观的消极情绪之中不能自拔，严重的会发生情感扭曲，形成极端性格，或表现为沉默、躲避，对任何事物冷漠，事不关己，无所谓，自我封闭，拒绝一切的沟通。另外，一般后进生缺少独立的道德评价能力，较容易接受社会上一些错误观念的影响，在道德认识和评价标准上发生偏差。例如，把违反纪律看做勇敢，把为同学作弊视为友谊等。造成他们与教师、家长及同学的情感对立，怀有戒心，产生逆反心理。

## 二、小学后进生心理问题的辅导

后进生大多是非智力因素所造成的，况且，小学阶段的后进生正

处于身心发展阶段，可塑性大。我们应该根据小学儿童心理活动规律、心理特征和个性特点，在教育过程中引进心理分析和辅导方法，让学生学会认识自我、调节自我、完善自我，促进学生心理健康发展。

### 1. 倾注爱心，唤醒自尊

美国心理学家詹姆斯说：“人类本性上最深的企图之一是期望被赞美、钦佩和尊重。”教师真诚的爱和尊重是启迪心扉的钥匙，后进生最需要的就是这把钥匙。只要教师心里装着后进生，真挚地爱着后进生，把他们看成班级不可分割又必须扶植的弱势群体，从多方面关心他们，帮助他们，使他们在生活实践中亲身体会教师的爱心，相信教师的真心，这些学生就会得到转变。

2002年，我接任六年级（2）班班主任。班上有一位女生，由于妈妈患严重风湿性心脏病，长期卧床治疗，昂贵的药费、治疗费，使家庭经济极度拮据。爸爸整天忙于工作，无暇顾及她，致使她放松学习，成绩下滑，五年级时竟与社会上的不良分子走在一起。同学们都不愿意与她交往，她也不愿与同学来往。在她升上六年级开学前夕，我去家访，看到她的家庭情况比我想象中的更差，住在她家的叔叔竟是一个吸毒者。看到这一切，教师的责任心和恻隐的同情心油然而生，我决定把全身心的爱施予她。我在学校特别关心她，关心她的生活，关心她的学习。我要让她知道：老师是爱她、疼她的人。一次突遇大雨，我冒雨送她回家，还替她换洗衣服，使她感受母亲般的温暖。渐渐地，她和我亲近，喜欢找我聊天、说心事。同时，在班上我又鼓励同学们亲近她，给予她集体温暖和快乐。在学习上，我予以她关怀和期待，尊重她的人格，理解她的心情，体谅她的难处，调动她的积极性，帮助她获得成功的体验，树立起学习的自信心。一旦她犯了错误，就给予她耐心的帮助；有一点进步，就给她以鼓励和表扬。通过种种爱的心理疏导，她思想和学习都明显进步了。六年级下学期，她的妈妈去世了，但她并没有沮丧，而是化悲痛为力量。毕业升中考中取得了良好的成绩，三科总分286分，其中语文成绩94分。

### 2. 展现自我，品尝成功

机遇，是人生的转折点。为了让后进生有足够的机会充分发挥自

己的才能，教师应鼓励他们参加各种感兴趣的课外活动小组，并敏锐地发现他们的“闪光点”，珍视他们的点滴进步，让他们也有足够的机会发挥自己的才能，品尝成功的喜悦，进而认识自身的价值，实现自我评价，鼓起进步的风帆。正如心理学家詹姆斯说的：“人性中最深的本质是被人欣赏的渴望。”后进生一旦感到了别人对自己的欣赏，心理的障碍就会被解除，也就能出现飞跃性的转变。

我任教的班上，小林争强好胜、任性、纪律松弛，被称之为“捣蛋王”。他不喜欢做的事，即使多次催他也不动。可他喜欢画画，简直着了迷，整天都在画，在书本上画，在作业本上画，在上课时也在偷偷画。根据他的情况，我鼓励他：“小林，画画能陶冶你的审美情趣，提高你的审美能力，但各科知识的掌握更能促进你的审美能力的培养。”他惊疑地说：“是吗？”当然啦你试试！”并让他利用课余时间，与班上的宣传委员办墙报。一次上语文公开课，放幻灯片时，我让他在幻灯片上画图，当他看到自己的佳作吸引了所有人的目光的时候，一种成功的自豪感在他心里油然而生，喜形于色。我抓住机会，鼓励他扬其长，克其短，不断进步。后来，这个学生的学习成绩、组织纪律都有了很大的进步，并被称为“小画家”。

### 3. 树立信心，磨砺意志

意志是有意识地支配，调节行动、克服困难，以实现预定目的的心理过程。顽强意志是一个人心理健康的重要内容。后进生由于心理等方面的原因，课堂上随全班同学一起学习，往往会留下比别人多的未知和疑惑。这是他们学习路上的“拦路虎”，严重消磨部分学生的学习积极性，甚至形成恶性循环，使他们对学习产生惧怕和将错就错的心理。要真正有效地帮助后进生，要提高他们的认识水平，使他们在成功中建立信心。

我任教的班上，有一个平凡的小男孩——林熙，他上课总是一副疲倦的样子，紧皱双眉，像有思考不完的问题，呆呆地坐在那里。课堂提问他，他总是胆怯、犹豫，头也不敢抬，时常被同学嘲笑。2002年父母带他去做智商测试，一切正常。一个智力正常的学生，成绩良是由于他的自卑心理导致的。因此，首先必须增强他的自信心，充

分调动他的主观能动性，根据他不敢当众表达的情况，每次上课前我都引导他把问题先做好准备，然后在上课时让他跟别的同学一样到讲台上当小老师，由于有所准备，果然他能够流利地讲出来，同学们都露出了赞赏的目光，他也露出了自信的神态。尝试了几次，他的主动性更强了，他体验了学习的乐趣，树立了信心。针对他缺乏毅力和恒心，我与他订立行为的契约，通过外部的奖励与惩罚，强化自我监督机制，最终实行自我反省和自我发展，要求他每日给自己定小目标，每上一个小台阶，给予精神和物质的奖励。他的进步信心更足了，意志也更加坚强了。

#### 4. 情绪辅导，沟通心灵

在教育教学活动中，教师常常面临突发情境，表现为程度不等的师与生或生与生的冲突。处理得当，冲突可以成为教育学生的契机，反之则恶化师生关系，打击师生的自尊心。情绪辅导不仅成功地帮助孩子宣泄、疏解了剧烈情绪，使学生认识到并非所有的行为都是恰当的，必须学会控制自己，学会宽容别人，学会交往，这样，就会有更多的朋友，自己也会生活得更快乐。

我所任教的班里有一位学生，由于长期在学业和纪律上受到老师过多的否定，使得他认为自己不被别人看重与理解，对待教师的善意批评充耳不闻，产生抵触的情绪。针对他的情感障碍，我多角度了解，聆听他的心语，并运用心理移位法促进相互间的理解和沟通，建立融洽的师生关系，最终达到消除抵触心理的目的。我启发他从老师的角度来看不专心听课的学生，希望他尊重老师的劳动，安静地听课。同时启发他多从他人的角度考虑问题，克服自我为中心的思维定势。使他逐步认识到教师的苦心，正视自己身上懒散蛮横的缺点。此后，他不再一味抵触外界善意的批评了。

#### 5. 宽容情怀，完善自我

宽容是中华民族的一种美德，教师宽容学生，可以缓和、调解师生的紧张关系，可以使学生的对抗情绪转变为对老师的信任。教育后进生的过程中，适当的宽容，能收到良好的效果。正如苏霍姆林斯基所说：“有时宽容，所引起的道德震动，比惩罚更强烈。”

我任教的班有一个学生上课爱走神，作业拖拉，且出口伤人，极不文明。虽头脑灵活，但不爱学习，还经常去游戏机室，批评他，他就默不作声，若无其事，要他认错，马上“深刻检讨”，时隔不久，旧病复发，依然故我，课堂作业勉强完成。以后又有几次类似的情况发生，我故意不去理他，有一次，我在他的作文簿上写了一句：“你的表现，老师真的很伤心，这样的作文我不想看到。”上午发还作文簿，下午放学后，他交了一篇有 600 字的作文，虽然语句不够生动，病句、错别字还不少，但我还是大大地吃了一惊，我给他的评语是：“这是你独立写得最好的一篇作文，老师真不敢相信，你能在这么短时间写出这么长的文章，真了不起啊。”从这以后，这位同学作业天天按时交，现在他在班里的笑容多了，话也多了。

总而言之，后进生的自尊心不泯，上进心犹存。只要我们教师自始至终对学生怀有爱心，抱有信心，付出耐心，深入分析其心理障碍，探索行之有效的辅导方法，后进生是会转化为好学生的。

# 从“丑小鸭”到“小天鹅”的蜕变

深圳福田区南园小学 郑薇

## 一、基本情况

小张，在五年级上半学期从福建老家转学到我校。在她随身带来的学生手册中，我了解到她是一个活泼大方，热情有礼，各科成绩优秀的小女孩。她曾参加了多项集体活动，并多次获奖。这学期刚转入我班时，她脸上还总挂着灿烂的笑容，上课举手发言踊跃，但她说话带有浓浓的家乡口音，每次回答问题总引起同学的一阵哄笑。开始，她并不在意，可慢慢的，她上课变得沉默了。我看不到她那求知的眼光了。她脸上的笑容也随之消失，目光呆滞，一副忧伤的样子。从此，她的作业也无法按时完成，交上来的作业质量很差。对同学、老师也不理不睬，常常一个人发呆，失去了往日的朝气。同学之间，她也无法和睦相处，常为一些小事与同学发生争执，不许同学碰她的任何东西，同学间友善的玩笑也变成她攻击同学的借口。她越来越沉默，越来越孤僻。她开始上学迟到了，有时更装病不来上学，结果被家长送到我这里，严厉地批评了她。之后，她开始逃学了！

事情的演变让我完全无法将她与一个优秀出众的学生联系在一起。为什么短短两个月的时间，小张会有如此大的变化？我深感问题的严重，于是我决定去她家了解情况，试图解开这个谜。

## 二、分析与诊断

“郑老师，我想转回家乡去读书。”这是她与我的开场白，我的心为之深深一震。在小张的小卧房里，她静静地坐在我面前，低着头，一脸的忧伤，但十分坚定。

记得她刚来时，我曾经鼓励她要一如既往地勤奋学习，积极参加集体活动，尽快适应新环境。因为深圳的环境相对要好得多，这里将

会为她提供一个更广阔自由的天空，我相信她会飞得更高更远。那时的她也信心十足。但一个多月后的变化让我知道学生的问题不会那么简单的，不会一厢情愿地随着我的美好愿望而发展。

我细细地咀嚼着她的这句话，问她“能告诉我原因吗”？一阵沉默过后，我说：“小张，深圳的各方面条件都比你家乡要好。你有这样的好机会，家乡的小朋友都很羡慕。你应该牢牢抓住这个机会，为家里的爷爷、奶奶争光，怎么能一遇到挫折就灰溜溜地逃跑呢？在老师眼里，你不是这样没有志气的啊……”此时，小张的泪水夺眶而出，“不怕，小张，有什么困难，有什么委屈，慢慢讲。”我递上纸巾，轻轻地拍了拍仍在抽泣的她。

沉静了一会儿，她不再哭泣。

她慢慢告诉我，原来这段时间她在学校呆得很辛苦。上课听不懂，说话带乡音，一开口就会引来同学的哄堂大笑和模仿。许多大家知道的事情她不知道，许多她知道的事情大家又觉得可笑。在学习上，她曾经是那么优秀，但由于地方教育水平的差异，她已再无优势可言。她曾经努力，仍赶不上学习的进度要求，往往是这一堂课的问题还没搞清楚，新一堂课的问题又出现了。如此连续不断的消化不良，使她感到难以应付这些重压了。她真不明白父母为什么要接她到深圳来。她好怀念在家乡的日子，因为那里没有人会瞧不起她，那里有亲密无间的好伙伴。在新的环境里，小张有了抵触情绪。她厌恶这里，突然意识到她来自小地方，她的土气让她觉得自己犹如“井底之蛙”。她产生了深深的自卑，于是潜意识里有了一种自我封闭意识。她就像刺猬一样，把自己紧紧地缩成一团，将满身的刺对着周遭的人，不去关怀别人，也不让别人靠近。

从谈话中，我彻底明白了这个小女孩在短短一个多月的时间里经历了乡镇文化和城市文化的冲突。这种极大的落差让她无所适从。现在的她只有摆脱往日的“阴影”，全心投入新的生活与奋斗当中，才能重新振作起来。总而言之，她的问题核心就在于她往日的心理平衡点被彻底打破了，她需要建立新的心理平衡点。只有那样，她才会有足够的决心和勇气去克服当前的困境。

更重要的是，我坚信小张是有能力重新振作起来的。她曾经奋斗过、自信过，这都是她重新振作的最大资本和精神支柱。这说明，她有过成功经历的体验，这对于她扭转目前的被动局面极其有帮助。小张只是被一时的困难挫伤了锐气，击昏了头脑，待她清醒过来，她会重新激发出无限的能量去战胜当前的困难。而我的任务就是要使她重振自己原有的克服困难的信心，从黑暗中看到光明。

针对小张的心态，我在接下来的几个月中采取了三个辅导步骤。

### 1. 辅导步骤一：宣泄不良情绪

第一步是帮助小张宣泄出不良情绪，调整心态，使她能够积极地面对新生活的挑战。她现在已经陷入了自卑的沼泽，认定自己是最差的学生，变成了老师心目中的“笨学生”。她已经看不到自己在新环境中的生存价值。因此，我首先要做的事情就是促使她宣泄出内心的精神痛苦。所以，我多次与她谈心时一再承认她当前面临的困难是她以前所未遇到过的，而她现在的情绪反应也是自然的。“小张，你现在真是很辛苦，我非常理解你此刻的苦闷心情。我想如果我面临你现在的处境，也会感到很不好受的。”听了这句话，她紧锁的眉头在渐渐地舒展。同时，我告诉她，当一个人面临巨大的精神压力时，是非常需要向人倾诉的，以寻求帮助。这样才能更快、更有效地摆脱精神压力，重新振作。如果一个人闷在心里，很容易钻牛角尖，栽进死胡同中，怎么也走不出来。小张听了也不住地点头。我还告诉她，对一个新环境的不适应，产生种种的焦虑与自卑，这在新生活中是很普遍的。为了强化小张的这一“平常感”，我还向她讲述了我在初上大学时，也曾有过一段由山峰跌入谷底的经历。当时我也曾自卑自叹过，但我最终还是战胜了困难。当小张知道了我的这段经历后，对此十分感兴趣，问了我许多问题，不再将自己封闭起来。这已经达到了我的目的。我竭力让她感到我们是平等的同路人，我们是有着相同经历的“患难之交”，使她确信自己也有能力去克服当前的困难，让她在不知不觉中重建自信心。

### 2. 辅导步骤二：转移比较对象

在第二个步骤中，我竭力引导小张把比较的视野从别人身上转向

自己。这是使她重建自信心的关键。

小张的自卑是在与同学相比中形成的，她感到自己处处都不如他人，事事都不顺心，她感到自己好像是天鹅群中的一只丑小鸭。以前小张做作业，从来都是其他同学来向她请教，而现在却要经常向别人请教。由此，她已经不再有当初那份引以为自豪的自信。无论她怎么努力，都不能得到学习上的好成绩。时间投入的多少，已不再是她学习好坏的决定因素了。这一系列的心理反差，使她产生了自己是班上“多余人”的想法。小张不懂得在新的环境下，她要学会多与自己相比，而不是与周围的人相比。这就是小张的心结所在。

为了使小张改变比较方式，重建自信心，我找了一个适当的时机与她讨论现在心理反差的形成原因。我告诉她我是如何从大学一年级的困境中走出来的。“因为我意识到，我不可能一下子赶上周围的人。我越是与他人相比，就越感到灰心丧气。因为在我进步的同时，别人也在进步。所以我无论怎样努力，我总是与别人有一段距离。但就我自己而言，我已经做出了很大的努力。这样，虽然与别人相比，我仍有一段距离，但与自己相比，我已经取得了很大的进步。这也就是说，当我们只想着与别人比较时，我们会感到自卑；而当我们想着与自己比较时，我们才会感到自信。此时此刻，我们需要学会与自己相比来维持自己的干劲。”我的这番话立即引起了小张强烈的思想共鸣。她开始滔滔不绝地诉说起来，原来她是怎样沉溺于同别人比较，从来没有想过与自己比较。正因为这样，她才会感到如“世界末日一般”。而现在与自己的刚来时相比已经是进了一大步了。所以，她应该使这种自卑与自信的比较处于一种平衡状态，走向任何一个极端都会使她丧失自我的。

为了更好的激励小张克服困难，接下来我又与她讨论了怎样看待当前的学习压力。我努力启发她认识到，生活中的挫折未必是一件坏事，它可以使人更好地认识自我的不足，将外界的压力内化成为对自我的激励。在与他人和自我的比较中，不断提高自己对环境的适应能力。

### 3. 辅导步骤三：采取具体行动

待小张的认识转变后，我开始执行我的第三个计划，即帮助她理

清学习中的具体困难，并制定相应的学习计划加以克服和改进。讨论中，我发现她在普通话、英语方面有明显的缺点，而且她的知识面相对于班上的同学要窄。

针对小张的普通话发音问题，我建议她多听新闻联播，多听朗读磁带，然后跟读、练读，纠正自己的发音。同时，我与她约定每天下午放学后陪她练习普通话。先读课文，再用普通话说新闻、讲故事。渐渐地，她的发音标准了。我就鼓励她多与同学交流，同学们惊奇地发现了她的这一大变化。于是，我及时地在班上开了一次“我身边的变化”的班会活动，许多同学都上台说出小张的这一大进步，并表扬她的声音很好听。同学们的话语犹如甘甜的露汁，滋润了她的心田，浇开了她心中那朵自信进取之花。

针对小张的英语学习，我找来英语老师和她的家长，双方进行了沟通和讨论，一致认为应该对她进行课外辅导以促使她及时解决問題，改变学习的被动局面。

针对小张所知晓的知识太局限的问题，我主动约她去我家，借书给她，告诉她在推崇素质教育的今天还必须掌握哪些知识，不能只停留在书本中。同时，我教她如何使用电脑，并给她制定了一个“收集本”，积累平时所见、所想。

在与她频繁接触的这段日子里，我还发现她能歌善舞。于是，我介绍她参加了学校的舞蹈队。在那里，她可以充分发挥她的长处，也可以结交不少新的朋友。在这个过程中，小张的身心得到很大的舒缓，她重新感到自信心在体内膨胀，感到这里需要她！

### 三、辅导效果

小张的进步是飞快的！短短的两个半月内，她好像完全变了个人，不再郁郁寡欢，嘴角上时常挂着笑容，整个人神采飞扬。她开始有新朋友了，而且与他们相处得十分融洽。

小张不再为学习落后而苦恼，而是想方设法去改进学习方法，主动寻求必要的辅导。在校园内经常看到她的舞蹈表演，听到她那银铃般的声音。她又不知不觉成了“校园名人”。虽然她的成绩不是最突