



和厌学说再见

八下心理健康教育 第三十一课

教师：菖蕖小屋

时间：20XX年





目录

心海导航

01

活动在线

02

体验课堂

03

方法指南

04

一心海导航

FIND YOUR GOAL



小强的迷惘

“今天我们初二(1)班来了一位新成员——小强。”同学们好奇地看着讲台上的小强，班主任王老师继续说，“小强原来在乡下的中学读书，成绩一直在年级领先。以后他就是我们大家庭的一员，同学们要互相学习……”小强脸红红的，腼腆地笑了。

小强以前一直在乡下跟着奶奶上学。如今父母为了让他得到更好的教育，就把他转到了这所城市的重点中学。小强对新学校的生活充满了期待，希望能尽快适应这里。然而，小强在学习上遇到了很多的困难：英语课上，老师用流利的英语讲课，小强大部分都听不懂；数学课上，在同学们自学的基础上，很多知识老师一带而过；语文课上，老师讲的很多内容书本上都没有……小强感到学习很吃力。



小强刻苦努力，几乎把所有的时间都投入了学习中，但是却没有取得明显的进步。两个月后的期中考试，他在班级的排名仍然是中等偏下。有些同学开始窃窃私语：“他是走后门来的吧，一考试就露馅了。”

小强感到了巨大的学习压力。渐渐地，他对自己失去了信心，在学校不爱和别人交往，总担心别人议论自己，学习成绩一再退步。小强特别想念以前的学校、老师和同学，想起新学校就觉得烦躁、头疼，脑海里经常冒出退学的念头。





厌学情绪是青少年在学习生活中经常会有的一种情绪。厌学产生的原因有很多：家庭教育不当，不良社会风气的影响，师生关系不和谐，以及学生自身学习动机不强、学习方法不科学、意志力不强等各种因素都可能会导致厌学。



故事中的小强就是因为
，从而产生了厌学情绪。



1、你是否有过厌学的经历呢？

2、如果有，你曾厌学的原因又是什么呢？



那么，如何摆脱厌学情绪呢？



心海导航



第一，接纳自我，树立信心

厌学的同学一般不接纳自己，认为自己在学习方面是失败者，没有自信心。消除厌学情绪就要重新认识自己，肯定自己的价值。

第二，培养兴趣，增强自控力

研究表明，当人处于积极愉快的情绪状态时，学习是高效的。因此，我们学习某一科目之前，如果先从心理上喜欢它，并且开始精神振奋的学习，就会渐渐形成对该学科的兴趣。



心海导航



第三，建立目标，加强基础

厌学的同学要设定适当的学习目标，目标过高容易产生较大的心理压力，目标太低则起不到激励作用。同时，在向着目标努力的过程中，要重视对基础知识的学习，因为所有题目的变化都是源于基础知识。



第四，建立融洽和谐的人际关系

因师生关系紧张、不被同学接纳而产生厌学情绪的同学不在少数，这些同学平时要多向老师请教，多与同学沟通，以便在良好的人际氛围中学习。



心海导航



第五，正确归因

合理的归因可以提高我们的自信与坚持性，而错误的归因会增加自卑和自我厌恶等不良情绪。

二 活动在线

PLAY AND FEEL



活动1 回忆学习之乐



在_____。(幼儿园?小学?几年级?……)的时候,
我很喜欢学习_____语文?数学?画画?音乐?……
)，因为_____。

每当学习的时候，我的感受是_____。



讨论与分享

1、你的学习之乐来自于哪里？

2. 听到其他的同学的分享，你学到了什么？



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/615144333204011233>