**用“心”呵护心的健康**

2018级历史一班陈晓雪

**案例介绍**

潘同学是我们班的一位女同学，成绩中等，性格腼腆。上课时从不主动发言，老师提问也总是低着头，回答问题时声音很小。下课时自己坐在座位，同学叫她出去玩儿她也不会去，总是一个人呆着。

**案例分析**

潘同学的这种缺乏自信的状况，是一种心理上的障碍，这种心理障碍对学生的学习和生活有着不良影响。产生这种状况因素有以下三个方面。

1. 个人因素：通过观察我发现她受到自卑、害羞等因素的影响，有着过重的心理负担，从而不能正确评定自己的能力，一直怀疑自己，严重影响了她的身心健康。
2. 家庭因素：现在许多家庭中家长对孩子有着望子成龙，望女成凤的期待，导致许多学生负担过重，经常怀疑自己。
3. 教师因素：在学校中，教师对某些同学了解不够，关注不多。对少数优等生偏爱，使得大多数处于中间状态的学生得不到关注，长期的忽视状态使得学生产生沉重的压力。在压力的作用下，滋生出自卑的心理。

**辅导措施**

1. 开展班级自我管理活动。让潘同学投身到各项管理工作中，通过在管理中发现问题，与老师交流，与同学合作。帮助潘同学树立自信，改善自卑的现状。
2. 潘同学心理上的这种自卑，很大原因在于家庭的教育。因此我与她的父母进行交流，分析潘同学在校的表现及原因，共同商量解决的方法。比如让家长在家中为潘同学提供表现的机会，锻炼她与家人的交往能力，并对潘同学的进步给予肯定和表扬。
3. 我在课余时间找潘同学闲谈，让潘同学开始和我接近，并对她的进步及时提出表扬，帮助她树立信心，鼓励她参加各种活动。
4. 通过这些辅导，潘同学有了很大的变化，开始在课堂上主动举手回答问题，下课也能主动与同学交往。

**结论**

自卑往往是因为缺少自信，或对自己某个方面感到不满意而产生的心理。面对潘同学的成功，让我认识到了激励的作用。因此，面对类似于潘同学的学生时，我们要循循善诱，不能操之过急。应该鼓励学生，一步一步的使她放开自己的心扉，慢慢的融入到集体当中，感受到大家的善意。通过这样的方式来消除同学心理上的自卑，消除与其他人的隔阂。