附件2：班主任工作参考案例

走出自卑 扬起自信的风帆

杨  敏

案例简介

工商系2010级学生张文，性格内向，胆怯，极其自卑，羞于与人交往，由于家里姊妹众多，家庭积极状况较差，对于是否继续学业的问题精神压力较大，进校以后行为退缩，情绪消极，曾几度想弃学打工，帮助家里减轻经济负担。

案例分析处理

在进入大学的第一次新生班会上，我让每位同学做一个简短的自我介绍、同学们对新环境和新同学都感到新鲜好奇，情绪很高昂，也乐于把自己介绍给大家。轮到张文自我介绍时，她很不安的站起来，神色紧张，用手捂着嘴巴，试着张了几次口都没有说出话来，等了两三分钟，同学都鼓掌鼓励她，她还是没能说出来。我害怕再僵持下去，其他同学会取笑她，于是就对大家说，这位同学非常想认识大家，就像很多同学一样，因为害怕介绍不好自己，而不知道该说些什么，希望私下里大家主动去认识她、了解她。到此，我也没有更多去留意这件事，想到胆小的同学以后多锻炼锻炼就好了。

第二天，我上班快到办公室的时候，看到柱子后面有个身影躲闪了一下，仔细一看，原来是该同学。我叫了她一声，她畏畏怯怯地走到我的身边，很小声的对我说：“杨老师，昨天对不起，真的对不起，我真的真的很害怕……”我见她紧张的样子，心里一定还介意昨天的事情，害怕我责怪她，于是亲切的对她说：“没关系，你并没有做错什么，我们好好聊一聊吧。”我把她拉到办公室，让她坐在我身边，从昨天的事说起，她看见我真诚的目光，终于放下了戒心，缓了一口气，一五一十的道出了她的真实想法。她来自农村，父母都是农民，家里主要靠爸爸在外打工维持生计，家里有六兄妹，三个姐姐已经出嫁，还有两个弟弟，一个读小学，一个读中学，自己读大学的学费是到处找亲戚借才凑够的。由于家里穷，害怕别人瞧不起，害怕同学取笑她的地方口音，甚至不敢跟同学讲话，只是在一旁静静的听，她是多么想与大家交流啊。所以在班会课上，她紧张的说不出话来，然后一再强调不是故意的，我点头表示理解。她又很焦虑的对我说：“杨老师，你不知道，我不想读书了，想现在就出去打工挣钱，让我两个弟弟以后读大学。”然后她抓住我的手，像抓住救命稻草一样，眼里闪着泪光，小声哭泣说：“杨老师，我是个不争气的孩子，高考的时候太紧张，没有发挥好，以至于只考了个三本学校，学费太高，本来我不想读，但我已经复读过一年了，我爸爸非让我来不可。看着爸爸一张一张地数着辛辛苦苦凑给我的学费，那种情景让我一辈子都忘不了，我真想扇自己两耳光。”说完，她又伤心地哭了起来。看着这个身体单薄的女孩，内心里藏着太多的内疚和太大的精神压力，我也不由得心酸起来。在陌生的环境里，身边没有熟悉的亲人，也没有可以倾诉的对象，精神压力不断增大，消极情绪不断扩大，尤其是这种家庭环境里的孩子，思想容易走进死角，最后封闭自己。我不能让她这种紧张消极的情绪蔓延下去，要想法让她放下思想包袱，化压力为动力，走出自卑，找到自信，找到对前途的希望。

我一直很认真地听着她吐露心声，让她尽情地哭，必须让她的心理压力慢慢释放出来，才能进一步帮她树立生活的信心。她的心理压力从高中时候就已经积压起来，一两次的谈话根本解决不了问题。于是，我建议她到心理咨询室做心理放松，进行专业的心理咨询才能缓解她当前的紧张情绪，她欣然答应。军训的时候她发短信给我说，老师，现在训练点名的时候我可以在同学面前大声地答应了，我好高兴，我会继续努力的。这是多么不容易的一步啊。

鉴于她的家庭经济状况，我鼓励她申请国家助学金，在一定程度上可以缓解经济压力，同时向她推荐适合的勤工助学岗位，这样也可以解决一部分生活费用的问题。我还向她介绍了国家励志奖学金的申请条件，希望她能够努力争取。这样让她感到自己并不是对家里的状况无能为力，完全可以通过自己的努力为家人减轻经济负担，从而减轻内疚心理。该生还有一个特殊情况，她是班里唯一一名正式党员。新生入学时入党热情很高，于是我专门在班会上让她向大家讲解入党的条件、程序以及如何成为一名合格的共产党员，这让全班同学对她刮目相看，也大大增加了他的自信心。她在班委竞选时，主动到台上发表竞选演说，还主动担任了数学课代表，同时参加了学院纪检队，同学们亲切地称他“委员长”，我看到了一个越开越开朗、越来越有信心的学生。

工作思考和建议

自卑是大学生群体中较普遍的心理现象，长期发展下去会很严重影响学生的自由健康成长，甚至阻碍今后人生的更大发展。在实际工作中，辅导员要善于观察，正确引导学生摆脱自卑心理的困扰，帮助他们树立正确的世界观和人生观。

通过以上案例，我们更加感觉到，辅导员在实际工作中遇到自卑的学生时要学会观察，充满耐心和爱心，并注重让学生明确今后的奋斗目标。一个有远大目标和理想、生活充实的人决不会自卑。要鼓励学生正确认识自己，既要看到自己的短处，更要认识自己的长处，不能因为自己某方面存在的不足去过分否定自己而放弃追求理想，要让他们相信自己，不断发挥、挖掘自己的才能和潜力；要鼓励他们勇于实践，在实践中锻炼自己，增长才干。这样才会不断增强他们自身的能力和自信，最终摆脱自卑心理的束缚，走出自卑的阴影和误区，健康地参与学习和社会生活。

每个学生的问题背后都隐藏着复杂的家庭因素和心理因素，抓住矛盾的主要方面，切实为学生解决实际问题，比揪着问题本身不放更有意义。作为辅导员，需要敏感应对学生的情绪问题，适时为他们的不良情绪找到释放的出口，并帮助他们寻找实现自我价值的途径，从而为他们今后的人生找到支点和信心，这样他们才会越走越远，越走越坚定。

专家点评

自卑是贬低自我的魔镜，自信是肯定自我的阳光。由于成长和生活的经历与背景等原因，自卑在一些同学身上会有不同程度的表现。本案例以情感交流和树立自信为突破口，成功而细腻的思想政治教育工作使原本自卑的大学生走向自信的阳光地带，体现出辅导员的高尚情怀、人本关爱和高度责任感，不失为一个优秀的案例。

（申晓蓉：江苏师范学院思想政治教育专业教授，博士）

作者简介

杨敏，女，成都信息工程学院外语系辅导员。