

# 浅谈《道德与法治》教学中引导初中学生身心成长的策略

柴杰卉

(上海民办进才外国语中学 上海 浦东 201204)

**【摘要】** 初中学生的年龄段处于人的世界观、价值观、人生观形成的塑造期,也就是常说的人格塑造关键期。初中学生对世界充满好奇,有自己的主见和判断,渴望得到周围人的肯定和认可。作为思想品德教师,按照新课标要求,充分利用课堂教学主阵地,逐步引导初中学生身心健康成长,将使使学生受益终身。

**【关键词】** 思想品德;人格塑造;新课标;身心健康

我们生活在一个伟大的时代。全球联系不断增强,世界经济、教育、社会及文化互相联系与发展,世界进入了全球化时代。科技让生活更美好。大众创业、万众创新、中国制造2025,人工智能、无人驾驶汽车,新能源车特斯拉在上海量产。互联网技术发展诞生的微信、支付宝、快手等APP已经嵌入了我们的生活。华为5G商用在全国推开,上海已实现5G通信了。互联网改变了生活,也改变了教育。空中课堂,直播授课,自媒体教学,形式多样,丰富多彩。各种信息扑面而来,你想不看、想学都不行,这就是个信息大爆炸的时代。

我国经济总量已稳居世界第二,近年来人们的物质生活极大丰富,个人的自由度较之以前也大幅度的宽松,但人们的幸福感却没有多大的提高。交通的便捷使人们失去了旅游的快乐,通讯的快捷使人们失去了通信的幸福,食物的过剩使人们失去了吃的滋味,性的易得使人们失去了恋爱的能力。因此,我们需要用心去感知这个世界,用双手创造属于我们的幸福生活。

我们的初中学生们,面对大千世界中花花草草,网络世界中良莠不齐的信息,充斥着光怪陆离的各种诱惑。如何取舍?人的精力是有限的,只能选择摄取有利于成长的信息。选读已经过时间和历史检验的经典名著。或者教育科研机构筛选推荐的课本书籍。我们的社会是有灵魂的;我们的生活也是有规律可循的;我们的文化是有传承和坚持的。我们着力培养学生健康的个性、健全的人格。在教学实践中,从三个方面引导学生身心健康成长。

## 一、身体是革命的本钱

没有好身体、一切等于零。这句话每个人都知道,但有多少人身体力行?当今时代飞速发展,日新月异,中小学生近视比例过半,上班族有人加班猝死,为了理想、为了生活,人们常常忘记身体和心理的负担。总是等到身体出现毛病,才意识到身体健康的重要性。课间操、体育课能锻炼身体,打篮球、踢足球、乒乓球、羽毛球也都是体育锻炼,包括瑜伽、甚至广场舞的扭秧歌都是锻炼。关键是体育锻炼要有规律,要有计划的进行,要坚持下去,不可三天打鱼两天晒网。要根据自身身体状况,选择适宜的体育锻炼项目。坚持体育锻炼不是说每天都要锻炼,要根据实际情况,天气、气候、环境进行适当性选择。体育锻炼要掌握科学的方法,有利于持久的健康。体育锻炼要坚持一个标准,运动过后自我感觉非常好,觉得很轻松。

## 二、读书可以陶冶情操

我们在阅读的过程中,要有设身处地的代入感,获得身临其境的感悟,这样才有可能真正的读懂一本书。没有相同的生活经历,其实是很难感同身受的。孔子在《论语》中有一句“树欲静而风不止,子欲养而亲不在”,意思是说“我们要趁父母在身边时好好孝顺父母,不要等将来父母故去,而悔恨自己的行为”。有同学

说,我很小就懂这一句。那请问,你孝顺父母了吗?你理解父母对我们学业的期望吗?如同晚上要按时睡觉,同学们都认可作息规律的重要性,但总有同学做不到。其本质上,还是没有把作息规律理解透彻。有同学说课本知识掌握不牢靠,其实我们学习的每一门课程都是支撑我们身心成长的。培根在《谈读书》中说:“读史使人明智,读诗使人灵秀,数学使人周密,科学使人深刻,伦理学使人庄重,逻辑修辞之学使人善辩。凡有所学,皆成性格。”任何知识只有消化吸收,变成我们自己的知识,才能做到内化于心、外化于行。

## 三、沟通创造价值

我是谁?我想做什么?我会做什么?环境与条件是否支持我做什么?我究竟能怎么做?古人说“听君一席话,胜读十年书”,“蓬生麻中,不扶而直”。要想提高自己,一定要多向身边的师长学习。怎么理解呢?现代研究表明:沟通=70%的情绪+30%内容。沟通就是有了意见直接提出,有了矛盾互相认错。在沟通过程中,沟通者的态度决定着沟通的结果。情绪不对,内容就会被扭曲。没有良好的情绪,心里话就说不出来,真心话也听不进去。没有沟通,人和人之间就有了隔阂,心和心之间就有了距离。人与人之间,没有沟通就没有延续,没有联系就没有感情。要沟通,就要心平气和,语气诚恳。治得了你脾气的一定是你爱的人;受得了你脾气的一定是爱你的人。控制住你的情绪,你就是主动的人。有句话说“冲动是魔鬼”。我们要尝试着认真思考后和同学、父母、老师进行成功的沟通。艺人高晓松在某访谈节目分享了他的一个故事,他说“考大学的时候,不想读清华,因为女生太少了,想选择保送去浙大。父母找我谈话,没有强迫我去清华读书,只对我说如果你选择读清华,一直读到博士,都没问题,我们支持你。如果你自己选择大学,也没问题。自己选大学,自己打工养自己”。如果你选择一条路,要一以贯之。不能因为自己的利益和方便,或者便宜,今天这个世界观、明天那个世界观。清朝中期大臣张廷玉有句话“万言万当,不如一默”,意思是说,你所有问题都回答的正确恰当也不如沉默不言。更何况正处于青春期的同学们很多时候意见还不一定完全正确呢?越有故事越沉静简单,越肤浅单薄的人越浮躁不安。到了一定年龄,便要学会寡言,每一句话都要有用,有重量。喜怒不形于色,每逢大事必有静气,有自己的原则和底线。

说一千道一万,不如拉出来练一练。从现在开始,坚持体育锻炼,坚持阅读思考,尝试成功沟通。做一个体魄强健、心理健康、勇于实践的行动者。

## 参考文献

[1]高惠娟.初中生心理问题的成因与疏解初探[J].新课程(中旬),2014年02期

# 将心理健康教育融合在小学德育教学中的经验分析

辛林英

(宜春市万载县株潭镇小学 江西 宜春 336105)

**【摘要】** 在当前我国教育事业高质量发展的今天,小学生的心理健康教育工作也得到了高度重视,教育主管部门对此也提出了新的要求,这就需要老师在教学过程中为学生积极构建良好的学习氛围,强化小学生的心理健康教育工作,促使小学生身心健康成长。在素质教育理念引导下,小学德育工作可以和心理健康教育工作实现有机地结合,以此来促进学生实现综合、全面发展。作者将在本文中研究小学德育工作与小学生心理健康教育工作相互融合的具体举措,希望能够促进学生得到全面发展,为学生优化内在素质奠定良好的基础。

**【关键词】** 心理健康;融合;小学德育教学;经验分析

我们应该客观地认识到,当前小学教学中仍然存在一些问题需要老师在教学中加以改进,尤其是要积极地对学生的心理教育要把握好,以课堂教学的融合发展,培养学生具有健康向上的心理和良好思想品德,从而促进小学生得到全面发展。

## 一、将心理健康教育与小学德育教学实现有效融合

小学思想品德课程是针对学生开展的常见的德育课程,这就需要老师在具体的教学中将学生的实际心理情况把握好,实现与课本教学内容的有机结合,促使学生能够在潜移默化中将德育教育和心理健康教育实现有机地结合,这样实现良好的课程教育效果。小学老师在课程教学中对心理健康教育进行合理地安排,对小学生开展定期性的心理疏导和宣传,采取多种举措来强化小学生的心理健康意识。在小学校园中可以通过黑板报、小广播等多种形式来宣传心理健康教育和德育知识,促使小学生有良好的校园氛围中形成积极、健康的心理,这样就能提升小学生

的心理健康水平,培养学生具有良好的思想道德修养,强化小学生的学习动力,促使学生全面、健康地成长。

比如,老师在具体的教学实践活动中,就可以注重培养小学生与他人交流沟通的能力。小学时期是一个人思想和意识萌芽时期,需要老师进行及时、正确的指导,否则就容易造成小学生在成长过程中具有一定的性格缺陷,将不利于小学生健康成长。所以,小学老师在教学中要实现德育与心理健康教育的整合,对学生的心理特点和个性化需求要积极把握,从小学生日常生活中的小事来引导小学生优化调节自我心理状态,培养学生勇于克服困难和挫折的品质,促进学生的全面发展。同时,小学老师可以根据班级全体学生的实际情况,设计心理健康调查表对全班学生开展心理调查,有效地了解和掌握学生的心理健康情况,在德育教学中积极、充分地利用这些信息,这样就能实现新课程改革的科学教育的目标。

## 二、在教学中坚持以人为本,关心学生的成长