

# 从实际案例分析如何开展“问题学生”的心理健康教育

谭均豪

(东莞市塘厦中学 广东 东莞 523000)

**【摘要】**班主任是在学生时期的与学生相处最久的人，是老师和学生之间最重要的联系者。高中生的心理仍然不成熟，他们没有社交经验，会出现各种问题。因此，班主任的一项重要任务是及时了解学生的心理状态并提供建议和教育。本文分析了现实生活中的案例并提出了相关的解决方案。

**【关键词】**高中生；心理健康教育；对策

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.683

班主任在高校思想政治教育中占有非常重要的地位，是高中生教育的基础。近年来，由于经济的快速发展和信息的迅速传播，学生的心理健康出现了各种问题。班主任应成为学生成长的良好指南，实时了解每个学生的心理健康，并进行干预措施和指导以帮助解决问题。以下是如何向高中学生提供心理健康教育的示例。

## 一、案例概述

3月初，班主任收到了王同学的微信消息：“老师，我好累。没有人关心我，没有人知道我想要什么。我真的很想跳楼来结束痛苦。”紧接着又发了一条：“老师，不用担心我，我就是冒出了这个念头，我不会跳的。只是感到有点沮丧，不知道该和谁说话。”在这个阶段，学生的情感是微妙而脆弱的。所以班主任与王同学经过长时间的交谈，在平息了情绪之后，班主任决定继续了解这位同学的处境。

后来，根据从入学之日起学生的表现以及周围学生的反馈，班主任了解了以下内容：该学生13岁时，他的父母离异了，他和母亲住在一起，从那以后再也没有见过他的父亲。他妈妈在镇上的高中教书，工作很忙。王同学意识到母亲的困难，在完成学业的同时还必须帮助母亲做家务。他的母亲也把所有的希望寄托在他身上。在高中时，他去了县里并离开了家。他的母亲忙于工作，并逐渐与他很少联系。他还学会了隐藏自己的情绪，他认为他的母亲似乎只在乎自己的成绩。如果成绩不好，他的母亲会严厉惩罚他。随着时间的推移，他变得孤僻和阴郁，无法感到被爱、关心或理解。他的家庭是一个低收入家庭，因为当他的父亲沉迷于赌博时，家庭失去了一切，剩下的就是很多的债务。尽管王的成绩不是很好，但他还是一个认真的学生。

此外，王同学喜欢表演，因为他觉得自己现实里无法实现自己想要的生活，只能在表演中扮演真实的自己。但是没有人喜欢看他的表演，也没有人知道是对还是错，只有孤独陪伴着他。上述因素是相互联系的，这些使他绝望，认为只有结束生命，他才能安宁。

## 二、案例分析及处理措施

通过以上案例过程可看出，该生问题突出，如不及时发现干预，并做好相应的心理疏导，很可能出现严重后果，甚至产生轻生的念头。俗话说，父母是孩子的第一位老师，一个人从小生活的家庭对其心理发展至关重要。家庭的经济地位、文化教育、人际关系乃至家庭气氛等，对孩子都有着微妙的长期影响。而且，高中时期是从儿童到成人的过渡时期，这意味着放弃父母和家庭的监护，摆脱对成年人的依赖，成为一个独立的人，这是解决心理问题的关键时期。在这个时候，他们的情绪更加敏感、冲动。而王同学正是缺乏和母亲的沟通，从而容易胡思乱想，从而导致心理更加抑郁。

结合原因班主任采取了以下措施：

首先，从学生的兴趣出发。该学生喜欢广播和表扬等爱好，因此建议他加入学校校园的广播播音员的工作。同时帮助他创建一个表演社团，利用他的空闲时间参与剧本编写、审查和广播。增强他的自信心，并为他逐渐积极和自信的交流创造平台。

其次，让学生积极参加各种课堂和学校活动，以丰富他们的学校生活。与心理健康咨询中心的教员联系，并尝试与该学生约定每周进行一次心理访谈，以帮助该生摆脱问题并释放情绪。

第三，给学生更多的关注。邀请学生到家里做客，可以送他们一些小礼物等，并尝试使他感受别人的温暖。

## 三、案例思考与工作建议

第一，缺乏家庭教育，来自特殊家庭（单亲、重组家庭等）的学生应受到更多关注。班主任在学生管理工作中发现，大多数有问题的学生来自有问题的家庭。由于家庭的不完整，孩子们无法在一个健康和平衡的环境中成长，他们的心理逐渐变得异常。特殊家庭的学生容易抑郁，他们的性格更加孤僻、自卑。他们的智力发展落后于一个完整家庭中儿童的发展；他们固执、容易失望、性格多变等等<sup>[1]</sup>。在上述情况下，王同学就是典型的案例。由于家庭的创伤和缺乏感情，这些学生需要老师的关爱。

第二，重视和促进高中生的心理健康教育，同时发展学生的综合人格，将心理健康教育渗透到学生管理中；同时，加强班主任心理健康咨询知识的研究和应用。在高中，学生思想中会出现越来越多的负面情绪。在促进和探索心理健康的同时，还要将理论与实践和心理健康教育相结合，举办心理健康讲座、小组活动、知识竞赛和其他校园文化活动。结合思想教育，教会学生理解生命的意义，形成正确的人生观和价值观，掌握心理保健知识和方法<sup>[2]</sup>。

第三，积极开展班级活动。教师可以通过开展教室会议和其他形式来增强教室中教室气氛的创造，使学生可以树立正确的价值观，创造良好的教室环境，互相帮助，热爱学习，并营造健康的教室氛围。除举行班级会议外，教师还可以为学生组织示范和其他形式的心理健康教育，并以小品表演的形式将学生日常生活中容易遇到的叛逆和比较行为可视化，从而在学生面前更加直观地展现出来。为了更客观地了解他们的行为缺陷，教师将提供心理健康教育，指出学生日常行为的缺陷，同时提供解决方案。这将使学生更容易接受并改善他们的行为。

第四，在做好学生思想工作的同时，提高学生的全员意识。鼓励同学们参加思想教育。通过自我教育，他们还可以帮助他人，发挥积极分子、党员和干部的作用，并在自己的思想工作中与班主任积极合作。在以上案例中，班主任在王同学的教育中发挥了非常重要的作用。因此，班主任应该对整个班级有所了解，以便更好地促进学生心理教育的顺利进行。

## 结论

高中生的心理健康状况很复杂，各种因素给他们的思想蒙上了阴影，他们无法从正确的角度看待周围的世界。这些心理障碍会影响他们的健康成长，如果这种情况持续下去，他们只会使自己的世界越来越黑暗，老师有责任确保每个孩子都有健康的心理。只有通过不断研究高中生的心理健康，才能解决他们学习中的根本问题和内在问题，才能激发他们对知识的强烈渴望，才能促进青少年学生的正常心理发展，使他们更好地成长。

## 参考文献

[1] 金岩. 浅谈中学生心理健康问题及对策[J]. 中国校外教育, 2014(35): 15-16.

[2] 林茂超. 浅谈中学生心理健康问题的表现、成因及对策[J]. 南方论刊, 2011(1): 56-57.

# 小学生计算能力提高的方法和策略

王娟娟

(山东省德州市陵城区经济开发区将军寨小学 山东 德州 253000)

**【摘要】**拥有数学计算能力是学好数学知识的重要前提，因为只有拥有了强大的计算能力，才能更好地进行更加深入的数学知识的学习。因此，小学阶段的数学老师们一定要重视对学生计算能力的训练，让学生能够充分地掌握这一项基本的数学能力，提升他们的计算水平，为之后的数学学习打下坚实的知识基础。

**【关键词】**小学生；计算能力；具体方法；教学措施

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.684

## 1 重视培养小学生计算能力的意义

注重培养学生的数学计算能力，有助于学生逻辑思维能力的显著提升。数学是一门逻辑性非常强的学科，而具备较强的逻辑推理能力则是学好数学知识的关键，因此，要想有效地提升学生的学习水平，老师们就一定要注重对学生计算能力的有效培养，不断促进他们数学思维的建立，让他们能够在学习当中能够不断提升自己的逻辑推理能力，从而有效地建立起数学思维。在小学阶段重视对学生计算能力的培养，还能够有效地促进学生数学素养的提升。在不断进行数学计算练习当中，不仅学生的运算能力能够得到不断的增强，其数学思维也能够得到有效的锻炼，学生

们在练习当中能够逐渐强化对数学知识的深入理解，从而有效地促进他们数学素养的全面提升。

## 2 提高小学生数学计算能力的具体措施

### 2.1 注重培养学生的计算兴趣

对小学生而言，兴趣就是学习的最大动力，只有在兴趣的引导之下，他们才能更加积极主动地投入到学习当中。因此，数学老师一定要注重对学生计算兴趣的培养，把枯燥的数学知识变得更加的生动有趣，促使学生们提升对数学知识的探索兴趣，从而有效地激发出学生参与数学计算学习的积极性。比如，老师可以引入小

组学习的模式，为学生创造一个宽广的自主学习空间，让他们在互相讨论帮助的模式下，不断深化对计算知识的认识，从而实现学习质量的有效提升。除此之外，数学老师们还可以采用其他的课堂形式来开展教学，如可以引入师生角色互换的模式，让学生来扮演老师，对计算知识进行详细的讲解，提升学生参与课堂学习的兴趣，促使他们在模仿老师讲课的过程中，进一步深化他们对计算知识的理解，促进他们数学计算能力的显著提升。

#### 2.2设计形式多样的教学活动

要想有效地提升学生的数学计算能力，老师们就一定要注重教学活动的开展形式，开展多元化教学，以此激发学生的学习积极性。因此，数学老师们首先要解除传统教学观念的桎梏，在教学过程当中进行大胆的尝试，运用更加新颖的教学方式，促进教学活动的更高效开展。比如，数学老师可以充分利用现代信息教学设备进行教学，通过网络技术和多媒体设备引入更多新鲜的教学资源，打造一个更加生动有趣的课堂氛围，让学生们能够对数学计算这部分的知识产生学习兴趣，从而有效地提高学生的运算能力，保障数学课堂的教学效率。

老师们还可以引入更多的趣味性教学活动，实现对教学课堂丰富和优化，促进学生计算能力的进一步增强。比如，可以在课堂教学中引入竞赛游戏，通过这种方式来调动学生参与学习的积极性。首先，老师们可以提前准备一些混合运算的题目，然后把学生按一定规则分为几个学习小组，以小组为单位进行答题竞赛，在规定时间内答题正确率最高的小组，即为获胜的一方。在竞赛结束之后，老师还可以适当地给予优胜组一些物质奖励，同时也要鼓励其他小组继续努力。这种方法不仅能够有效地激发学生参与教学活动的积极性，更能够增强学生的学习情感体验，促使他们加深对数学学习的热情，进而实现对数学计算能力的有效培养。

#### 2.3计算教学中融入生活实际

要想有效地提升学生的数学运算能力，就一定要在教学之中渗透生活实际，让学生们能够在生活化的教学设置下不断强化自己的学习意识，让他们逐渐认识到学好数学计算对于数学学习以及自身生活的重要性，从而激发他们的学习积极性，促进其计算能力的进一步增强。

因此，数学老师在设计计算题目时，一定要充分地融合生活实际，让题目的设

计能够和学生的生活经验进行有效地渗透，从而激发起学生的学习兴趣。如，老师们可以以校园生活为背景来设置题目，“阳光小学组织春季郊游互动，三年级五班准备为全班同学采购饮料，已知三年级五班的总人数为60人，其中有34人想要喝农夫山泉，而15人想要喝可乐，还有11人想要喝酸奶，而这三种饮料的单价分别是3元、5元、8元，请问需要多少班费才能满足所有人的需求呢？”这样的题目设置一下子就把学生代入到了校园生活的情境当中，他们也会更加积极地对这一题目进行思考和计算，而计算教学的效率也就此得到了有效的保障。

#### 2.4注重对学生良好学习习惯的培养

拥有良好的学习习惯是开展高效学习的前提，好的学习习惯不仅能够有效地提升学生的学习效率，更能够促进学生自主学习意识的有效增强，对于学生自主学习素养的提升有着至关重要的作用。因此，在进行开展计算能力培训的时候，老师们一定要注重对学生学习习惯的培养，不断去规范学生的学习细节，让学生们的计算过程能够更加的科学严谨，以此提升学生的计算准确性，促进他们计算能力的有效提升。首先，老师要交给学生们正确的计算方法，让学生们能够按照正确的计算步骤来解答题目；然后老师们要设计相应的题目来检验学生的学习成果，在学生进行运算的过程中，老师要对学生的计算过程进行观察，及时指出学生不规范的运算行为，并帮助学生及时改正，从而完成细节教育，让学生们能够准确地掌握计算方法，促进他们计算能力的有效提升。

#### 3 结语

简而言之，拥有良好的计算能力是学好数学的最根本要求，也是每个小学生都应该充分掌握的技能。小学阶段的数学老师们一定要充分重视对学生数学计算能力的培养，采用多样化的教学手段，激发学生的学习积极性，培养学生良好的数学学习习惯，保障运算的准确性，从而有效地促进学生自主学习能力的进一步增强。

#### 参考文献

- [1]钟永梅.怎样提高小学生的计算能力[J].智育广角,2020,6(21):139-139.
- [2]林碧霞.如何提高小学生数学计算能力[J].教育专线,2020,8(14):375-376.

## 对运动校政治教师特色教学的思考

覃 旻

(甘肃省体育运动学校 甘肃 兰州 730000)

**[摘要]**运动校以培养教师的教学特色为突破口，会很好的落实运动校加强教师队伍，提高教师教学水平。同时运动校的教师能在自己的教学中形成特色，无疑会对运动校的教学工作起到巨大的推动作用。为此，本文旨在梳理出一点实用的且可操作的塑造教师教学特色的经验，为运动校的教学上台阶提供些许参考。

**[关键词]**特色教学；课堂教学艺术；教学反思；作业生活化

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.685

苏霍姆林斯基曾说过：“一个无任何特色的教师，他教育的学生不会有任何特色”。特级教师窦桂梅曾经说过：“一个老师可怕的就是没有自己的特色”。笔者认为那些教学非常有特色的老师往往能够展现出其自身所蕴涵的丰富素养，体现出一种独立的思考意识，他们讲课能够不间断地吸引学生，展现出其教学的无穷魅力，令人向往。反思我们一些政治课老师的课为什么让那么多学生无精打采？难道全是因为学生的基础差已经跟不上我们老师的节奏了么？其实还是老师没有把学生吸引过来，自己的课堂没有让学生产生兴趣并有所收获。其实有时候我们的授课教师也为了让学生感兴趣专门设置一些趣味故事和问题情境，学生似乎仅能产生十多分钟的兴趣，但真正到了教师传授知识的层面就有点应付学生了。归根结底还是我们的老师对教学方式和方法的特色并没有深刻的认识。而且很遗憾的是我们现在运动校集体的教学谈论往往没有研究主题，大家泛泛而谈，最终什么问题也解决不了。学校政治教师在特色教学上集中的主要问题有，上课讲述的语言过于平铺直叙，内容的讲述缺少最新资讯，讲述的事件大多就事论事，缺少深入浅出的分析，上课的精神不够饱满，突出不了个人的教学优势等，教师存在的这些缺陷不可能轻松地把自己带入自己设计的教学情境。笔者认为：把学生带入学习的最为关键的一条就是课堂教学艺术要有特色。如果运动校着力让我们的教师形成各自的教学特色，无疑会对教学工作起到巨大的推动作用。而且如果学校以培养教师的教学特色为突破口，会很好的落实运动校加强教师队伍，提高教师教学水平。

#### 一、教学特色的内涵和特征

教学特色，主要是指教师在教学中表现出来的独特风格。它包括教师的气质、仪表、语言、教学方式和方法等方面的与众不同之处，是教师长期探索、研究、修养，水到渠成的一种自然表现，而不是东仿西效、刻意苛求出来的矫揉造作。学生能够从富有特色的教学中感受到学习的无穷乐趣，知识的浩瀚，人格的魅力，并为之神往。

#### 二、政治教师要有形成自身特色的办法

1、政治教师的教学需要饱满的激情。这是提高一个政治教师教学效能的很重要的基础。政治课老师每节课上课如果都能保持饱满精神的状态，会让你对你的课充满一种期待。教师在运用眼神、表情，以及适当体态语言的时候，一定要形成自己的特色，要能融入自己的情绪，注意自己的腔调，注意自己的语速，注意语音的起伏，来提升自己语言表达的感染力，同时要善于运用孩子们当下流行用语开导学生，始终保持自己教学语言的新鲜度，才能吸引住学生的注意力，引起学生情感的共鸣，已达到让学生爱听，乐意接受的目的。

2、政治教师需要形成一种轻松、睿智的教学风格。我们现在使用的《思想政

治》必修一经济生活第一课“神奇的货币”教材中本身缺少一个很重要的理论联系实际环节，为解决好这一教学环节，教师在上课之前让学生提前查找相关资料，让他们先解决这样一个问题：既然作为货币的金银已退出了我们寻常百姓的生活，那么为什么大街小巷的金店还在出售金银制品，这些金银制品是否能充当作为货币的金银呢？在课上我和学生共同又讨论了这样一个问题：黄金的价格在市场上公开的情况下，金店也是在按市场价卖货，它不赔钱的秘密何在？这样一来，学生对这一任务非常感兴趣，课上积极参与到讨论中。这种典型的任务型教学活动是以学生的生活经验和兴趣为出发点，内容和方式要尽量真实，贴切生活，只有教师尽量创造了较为真实的情境，才能使生有身临其境的感觉，有兴趣去学，去完成。在上课之前政治教师要认真钻研教材，对教材进行适当的调整和整合，设计符合运动校学生实际的教学内容。如果教师的教学没有自己独有的方法，自己的独特思想，那么不可能取得良好的教学效果。也不可能给学生带来特有的教学体验。

3、政治教师需要明确自己的定位、优势和弱势。教师要清楚“我是什么，我有什么，我没有什么”。让教师知道“我是什么”来规范自己，是要使政治教师注意自己的工作态度，自己的职业道德及关注每一个学生的发展等；让教师知道“我有什么”来鼓励自己，是要使政治教师注意自己的语言表达，语言的风格，上课目标、重点，课堂的效率等；让教师知道“我没有什么”来提醒自己，是要使政治教师注意自己改进固有的方式方法，借鉴他人的长处补自己的短处。这样在教学上，就可以尽可能的张显自己的长处，克服自己的短处。

4、教师要能实现课后作业生活化。笔者一贯反对教师给学生的作业就仅限于配套练习上。我们政治教师应该让课后作业回归生活，让学生知道生活就是作业，作业就是生活。我们可以要求学生把政治课上到的知识延伸、发散、应用到课外，所谓得法于课内，得益于课外。我们可以让学生尽可能的从他自己的现实生活中找出与我们授课内容相关的一些例子，教师上课时可以从选取一些典型的例子进行分析归纳总结。讲完之后，再让学生自己结合老师上课的讲的东西，用学生自己的话把学到的东西写出来。这些方法可以使作业由原本刻板枯燥变得生动活泼，让学生们对知识的感知力有所增加，而且让他们的文字表述能力也有所提高了。事实证明大部分学生喜欢这样的作业形式。这样充分调动了学生学习的积极性，使学生的潜能得到了挖掘。

笔者认为，一个政治教师要形成特色的教学风格绝非一朝一夕。作为一名教师只有在实践和探索中，不断加强自身的教学理论修养，提高教学实践水平，还应努力探索一条适合自己教学个性的新思路，要博采众长、虚心求教，才能使自己的教学道路越走越宽。