

减负背景下的小学生心理健康分析

杨波

(吉林省四平市铁东实验小学 吉林 四平 136001)

【摘要】在我国深刻贯彻落实素质教育理念的大背景下，“减负”逐渐成为小学阶段校方和教师重点关注的教育问题。当今社会发展的进程加速，社会的竞争性不断增强，对于人才的质量要求也在逐步提高。各个学校为了迎合时代发展，意在培养出更多高质量的综合性人才，过于注重学科知识以及技能的传授，往往忽略了学生自身心理状态的发展状况。尤其是对于小学生而言，他们尚处于思想发展的萌芽时期，心理环境尚未成形，心理发展方向需要外界的合理引导，由此小学生的心理健康状况显得尤为重要。在减负背景下，小学生肩上的知识学习担子能够得到一定程度的减轻，他们的心理健康状况也能得到极大的改善。因此，本文基于减负背景下的小学生心理健康状况做出分析，将从以下几个方面展开论述。

【关键词】减负背景；小学生心理健康；现状分析

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1072

引言

我国在教育领域向来注重学生的知识技能水平与学生的心理状态的并举发展，要求广大校方和教师要切实减轻违背教学规律、有损于学生身心健康的过重学业负担，促进学生的健康成长。减负意在减轻学生学业负担，在保证教师教育教学效果的同时保持学生心理状态的积极性和健康性，是学校培育高素质人才的一种方式。小学生的心理状态仍处于不断发展和完善的阶段，需要教师在校方在教育方面指引方向，及时为他们开拓心理健康发展渠道，给予他们更多展现自己的机会。通过减负举措，学生能减轻学业压力，在一个轻松、愉悦的学习环境中成长，对于自身人格的塑造，正确人生观、世界观以及价值观的养成，良好思想意志品质的培育都有极强的助力作用。

一、心理状态放松，勇于尝试新事物

“减负”在教育领域的基础实施举措就是减轻学生的学业压力，在课程安排、作业布置、课外活动等多方面进行合理增减，让学生在课内学习与课外活动中找到一个适宜的平衡点。通过一系列的减负举措，学生的心理状态会经历从紧绷状态到放松状态的转变^[1]。尤其是对于小学生来说，在这个年龄阶段，对学习的热情远不及对玩耍娱乐活动的热情高。小学生肩上的一部分学习担子被卸下了，他们拥有了更多可供自己支配的时间，同时也具有了更多尝试新事物的勇气。正恰契合了我国素质教育中培育具有创新精神和实践能力人才的教育目标。小学生的创造精神不可估量，从占据大量可支配时间的课堂中解放出来，在放松的心理状态下实施的创新创造活动，会收到更好的教学效果。

二、保持积极心理状态，产生好学上进心理

在减负背景下，教师授课的过程以及教学方式都会随之调整，不断改善，课堂结构得到优化，教学质量也随之提升。学生意识到老师教学的时间和各项安排可能都会在“减负”实践的驱动下逐渐减少，课堂的教学质量在稳步提升，他们自然会激发参与学习过程的积极性和主动性。基于减负下的教学活动，具有浓缩性和统筹性，教师尽量将大量的课程安排缩减到少量的课堂教学之中，给予学生更多自主消化的时间^[2]。减负背景下，能充分调动学生学习的积极性，通过自我消化、总结经验的学习过程，学生的学习效果得到了提升。学生在具有浓厚学习氛围的环境下学习，有助于他们保持良好的积极心理状态，产生好学上进的心理，更加专注于学习。

三、抗挫能力减弱，产生学习焦虑

减负过程中，对学生心理状态的影响并不是只有消极方面。凡事具有两面性，作为教师在校方，应该具有前瞻性眼光，学会用发展的角度看问题。小学生的心理状态充满了不可控性，外界事物的变化可能会导致他们产生复杂的内心活动和翻天覆地的心理变化。在减负背景下，教师的课堂实践活动减少了，供学生自由支配的时间增加了，尤其是对于小学生而言，自律性和他律性较差，学生在开展一系列娱乐活动的同时往往会忽略自身的学习主要任务，难以把握娱乐与学习之间的平衡。长此以往，学生的学业成绩、学习质量都会受到一定的影响，这将会导致他们的抗挫能力减弱，产生不同程度的学习焦虑心理。小学生的学习需要极强的引导性或自主性，处于减负背景下，教师的引导时间不足以贯穿于小学生学习过程的始终，这就要求学生对于自身学习要有一定的心理变化发展意识^[3]。减负举措的推进，学生的学习时间变少，在失去了教师完全掌握学习节奏的前提下，学生的焦虑、不安的心理状况表现得更为明显。处于抗挫能力尚未发展成熟的年龄阶段，此举对学生的心理健康发展仍有一定影响。

结束语

总而言之，在减负背景下的小学生的心理健康状况拥有多元化的趋势。小学生的心理状态是不稳定的，具有多变性，减负并不能完全降低孩子们的压力水平，只能在一定程度上缓解学生的心理压力，改善他们的心理状态。因此，作为校方和教师，在减负背景下，不能将学生的心理状态放于一个理想化的状态，需考虑到学生对减负举措的接受程度以及随之而来的心理变化发展趋势，要用辩证的观点去看待学生的心理健康发展问题。无论是积极的还是消极的心理发展状况，校方和教师都应该因材施教，对学生的心理健康状况做出宏观的分析，为下一阶段的心理健康教育举措做好准备。

参考文献

- [1]李洋.减负背景下中小学生学习心理健康现状研究[J].牡丹江师范学院学报(社会科学版),2019(06):137-144.
- [2]易地.我国小学“减负”政策执行现状研究[D].广西师范大学,2019.
- [3]杨欣.小学减负喜悦参半背后的对策探究——基于108所小学减负落实情况的调查[J].中国教育科学,2019(08):6-12.

初中班主任德育教育中如何有效实施激励策略探讨

姚建雄

(广东省梅州市平远县城南中学 广东 梅州 514600)

【摘要】在当今的社会，素质教育已经成为了初中教育的主流，很多学校在开展文化教育的同时也非常注重学生的德育教育，只有更加注重学生的道德建设，才能够让学生在将来成为对于国家和社会真正有用的人才。在德育教育的过程中有效的激励策略能够有效的提升德育教育的效果，促进学生德育水平的提升，因此本文首先介绍了初中班主任德育教育激励策略的实施要点，然后提出初中班主任德育教育中实施激励策略的具体措施，希望能够对当前的初中德育教育有所帮助。

【关键词】初中班主任；德育教育；激励策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1073

一、引言

初中班主任开展德育教育的形式是有多种多样的，而且大部分都能够取得非常好的德育效果，激励策略是德育教育当中非常有用的一种教育手段，它主要是通过对学生进行激励，让学生找到学习和生活的信心，从而能够在不断激励的过程中，逐渐提升德育水平，养成良好的行为习惯，最终体现出德育教育的效果。运用激励策略展开德育教育需要教师能够树立全新的德育教育理念，并且去注重激励的适度化和多元化，让学生在能够获得激励的过程中不断的去突破和挑战自我，这样才能达到德育教育的效果。

二、初中班主任德育教育中激励策略的实施要点

1. 树立全新的德育教育理念

传统的德育教育虽然能够取得一定的德育效果，但是与通过激励策略来达到的德育效果还是有一定的差距，因此初中班主任要能够树立全新的德育教育理念，在班级管理的过程中实行激励教育，让学生能够在一次次的激励过程中实现德育水平的提升。例如，当学生犯错之后，传统的德育教育手段就是对学生进行批评，让学生认识到自己的错误，然后进行改正。在激励策略下，班主任批评学生的方法更为委婉，并且教师关注的重点并没有在学生所犯的错误上，而是告诉学生如果能够换一种做法，可能获得的结果是不同的。这不仅间接的告诉学生，他所犯的错误是可以避免的，让学生对自己的行为进行反思，也告诉学生通过其他的方式可以更好的完成自己所做的事情，同时激励学生做再一次的尝试。

2. 注重激励的适度化和多元化

班主任在对激励的时候，应当注重适度化和多元化，并不是所有的行为都要对学生进行鼓励，适当的批评反而能够起到更好的德育教育效果。例如，当学生在课堂上开小差的时候，如果教师对此进行鼓励，那么课堂是无法进行下去的，这个时候教师就需要对学生进行一定的批评，并且告诉学生如果好好听讲，不仅能够获得知识，还能够获得教师的表扬，这种变相的激励也能够帮助学生更好的去进行行为水平的提升。

三、初中班主任德育教育激励策略具体措施

1. 榜样激励

初中生是活泼好动的，他们的模仿能力非常强，并且非常在意他人对自己的看

法，如果班主任能够在班级当中给学生树立起榜样，那么榜样的力量会是无穷的。每一个学生都想成为其他学生的榜样，即使班主任将某一个学生树立为榜样，其他学生还是想取而代之，因此就能够在班级当中树立起非常好的班风和学风，从而让学生在榜样的激励下，不断提升自己的道德水平，形成良好的行为习惯。例如，教师可以在班级当中树立起助人为乐的好榜样，并且将助人为乐进行量化，学生每进行一次助人为乐就可以获得一个积分，然后在一个周期内谁的积分最多就可以成为班级的榜样，这样就能够调动起学生的参与积极性，在班级当中引发助人为乐的热潮，从而帮助学生养成良好的行为习惯和道德素养。

2. 物质激励

物质激励是一种非常好的激励方式，也是非常简单粗暴的激励方式，初中生的攀比心是非常重的，如果能够利用学生的攀比心去进行德育教育，那么德育教育的效果是非常好的。例如，在很多学校都会有自己班级承包的卫生区，然后都会有老师对每天的打扫情况进行打分，那么教师就可以根据每周的打分情况去选择出“打扫小能手”，然后给予一定的物质奖励，其他的小组看到自己没有获得奖励，学生就非常羡慕获得奖励的小组，进而就会激发他们打扫卫生的动力，使得每一个小组的学生在自己值日的当天非常卖力的进行卫生的打扫，从而帮助学生形成了非常好的行为习惯。

3. 给予学生适当的奖惩

适当的奖惩对于初中生的成长是非常重要的，虽然说激励策略是对学生进行鼓励，但是对于一些反复犯错误的学生来说，适当的惩罚也是激励策略的一种。例如，班主任明确规定在自习课上不允许学生交头接耳，而某个同学总是犯这个错误，那么教师就需要对这个学生进行适当的奖惩，首先对其进行一定的处罚，然后在以后的学习当中，如果这名学生表现良好就进行一定的奖励，在这惩罚和奖励当中，学生的行为就会得到规范，从而帮助学生养成良好的习惯，也锻炼了学生服从管理的良好道德水平。

四、结语

综上所述，在当前的初中班级管理过程中，开展德育教育对于初中生的成长是非常重要的，其中激励策略能够有效的提升德育教育的水平，初中班主任在使用激励策略进行德育教育的时候，应当尽可能的对学生的行为进行鼓励，并利用多种