

地提升自己英语表达的能力和写作的能力。在英语朗读中,学生也能够得到学习自信心的提升,在学生大声朗读英语中,能够给学生一种积极正能量的暗示,全面地提高学生英语听说读写的能力,进而地提高学生学习英语的兴趣,有效地减少了学生焦虑心理的产生率。

另外,在高中英语教学和学习中,应该强化心理上的暗示,心理暗示是借助语言、行为等方式来对他人思想或者行为产生影响的活动,促使他人能够接受其思想而改变行为,进而实施活动。教师的一言一行都在影响着学生心理的变化,积极向上的心理暗示能够有效地提高英语学习的效率,能够有效避免学生焦虑心理的产生,从而全身心地投入到英语学习中。

2. 积极参加各种各样的活动, 强化沟通与交流

大多数的学生能够集中注意力投入到英语的学习中,但是考试的结果往往不理想,导致思想和精神上出现紧张和焦虑,学生过度关注于学习,精神过于紧张,另外加上家长和教师的不理解,从而加大了学生焦虑心理的产生,学生自身应积极主动地与教师和父母进行沟通,教师和家长应该从学生的角度来对问题进行分析,共同总结学习中出现的问题,促使学生与教师、家长之间不出声排斥的心理。学生在学习中遇到的困难问题时,应该积极和及时地与家长和教师进行沟通,听取意见,强化心理素质,促使学生的心理抵抗能力增强,预防学生焦虑心理的形成。同时,强化学生课外活动的参与,引导学生积极地参加各种各样的英语社团活动,这样能够

突出学生的主体性,让学生在社团活动中自由自在地发挥自己的所长,进而有效的激发学生学习英语的热情和降低焦虑心理的产生。

例如,教师可以组织大家来找错的英语活动,将学生分成两组,通过多媒体来展示单词,另一组学生进行观察,将不属于一类的单词找出来,通过两组学生速度和正确率来衡量比赛的结果,游戏简单而又快捷,这种游戏能够有效的调动学生参与的积极性,同时便于学生能够在简单的游戏中掌握英语单词的记忆和理解,促使学生能够全身心投入到游戏活动中,潜移默化地提高学生学习的效率,能够有效避免焦虑心理的产生。

结束语

综上所述,在高中英语学习中,学生焦虑心理的产生逐渐增多,需要教师与家长、学生自身等诸多方面进行针对性的改变,提高教师教学方式的多样化、引导学生积极性的参与活动和沟通等,才能够有效地避免和预防、降低学生英语学习中焦虑心理的产生与形成。

参考文献

- [1] 赵冬华. 心理防御机制对听障大学生英语学习焦虑的影响及应对措施[J]. 海外英语, 2018(21): 233-234.
- [2] 蔡璇林. 高中英语学习的焦虑心理与应对措施[J]. 科技风, 2017(03): 16.

浅析初中生心理健康教育策略

李翠荣

(夏津县第二实验中学 山东 德州 253200)

【摘要】从目前的实际情况来看,初中生群体相对来说的心理波动较大,易出现心理危机,心理健康教育刻不容缓。本文立足于初中教育教学角度,分析了初中生心理健康教育策略,希望具有一定参考价值。

【关键词】初中教育; 心理健康; 课堂教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1069

引言

当前,我国的基础教育正经历着一场深刻的变革,即由应试教育向素质教育的全面转变。这是社会发展对基础教育提出的迫切要求,也是提高全民素质、培养新世纪人才的一项战略任务。随着教育改革的不断深化,心理健康教育越发重要,因此,对于初中生心理健康教育策略的研究有着鲜明现实意义。

一、初中生心理健康现状分析

初中时期是青春期的主要阶段,也是人的一生中身心发育最为显著的时期。处于这一时期的中学生大多怀揣着梦想,对未来有着美好的憧憬但又缺乏必要的知识;在学习中有着充沛的精力但又没有足够的自我调节能力;在生活中富有探索和冒险精神但有时又分不清是非界限……他们在学习、生活、人际交往、自我意识等方面会遇到各种各样的心理问题,这些心理问题使他们的情绪变得极不稳定。

近年来,我国青少年心理健康问题越来越引发社会关注,青少年的心理健康和身体健康同等重要。因此必须做好学生的心理健康教育,引导他们朝着健康方向发展,为他们的健康成长打下坚实基础。

二、初中班主任开展心理健康教育工作的重要性

对初中生实施心理健康教育是一项系统工程,需要全社会的共同关注与参与。初中班主任作为教学工作中的重要组成人员,由于接触学生时间长,对学生了解较全面深入,在时间与空间上具有较大的灵活性,在学生学习和成长过程中起到了关键性作用。而且,班主任在学生面前具有较强的权威性、认同感和亲和力,这些为班主任开展心理健康教育工作提供了条件和保障。

笔者担任班主任期间,也深刻体会到不少学生在行为表现中的种种异常,如自卑、焦虑、厌学和自闭等。这些现象的出现并不是单纯的品行问题,而往往是由心理问题引发的。因此,将班主任工作与心理健康教育相结合,做好学生的心理健康教育工作,对教育的成败将起到重要的作用。

三、初中班主任开展学生心理健康教育工作的策略

1. 加强对心理健康教育的重视

一是学校要构建全面性教育观,要从学生全面发展进行考虑。且心理健康教育不仅要关注学生的智力与心理,而且还要以培养学生各项能力为主,让学生能够认识到自身存在的缺陷,能够在日后学习与成长中树立良好的道德品质,保持积极乐观的心态。二是要构建差异性教育观,在进行心理健康教育的时候,需要从学生心理健康水平所存在的差异性进行分析。因为学生生长环境、性格等存在差异,所以心理问题呈现出多样性,在进行心理健康教育的时候要多维度出发。三是要构建发展性教育观,通过心理健康教育将学生所存在的心理问题加以化解,更重要的是要预防学生不良心理问题的发生,在教学当中学校还要做好心理健康知识的宣传,采取多种方式提高学生的抗压能力,让学生能够学会控制自己的情绪。

2. 解决学生存在心理障碍的策略——情绪发泄

农村学校的班主任需要时刻关注班级中所有学生的一一t1,理状况,以及学生与学生之间的交往情况。当班主任意识到个别学生存在交流问题或者是不良情绪时,教师就需要通过“以情动人”的方式,让学生将心中的不良情绪发泄出来。无论是在家庭中存在的压抑情绪,还是来自学校里的学习压力,班主任都需要通过对初中

生引导的方式,将他们。t1,中的情绪发泄出来,从而确保学生能够保持良好的状态,解决他内心中心存在的心理障碍。

例如,笔者在具体的实践中,就会在心理教学课中开展一些“悄悄话纸条”“秘密聊天室”等活动,从而通过这些活动的开展,让学生将心中的不良情绪抒发出来。接着,笔者就会在课后另外寻找时间,对理有障碍的学生进行疏导。用自身的情感来感化学生,进而实现师生之间的情感沟通,激发学生良好、向上的生活信心和力量,从而避免这些学生产生严重的心理障碍。因此,农村初中学校的班主任必须加强对学生一一t1,理健康的重视,尤其是初三阶段的学生。初三的学生正处于即将面临中考的重要阶段,农村的初中生总会因为家庭的原因,害怕在考试中取得不好的成绩。

3. 合理进行换位思考

在农村的家庭中,往往会因为外出打工等原因使一部分孩子成了留守儿童,从而导致这部分学生在长期没有父母关爱的情况下,形成与人交流、表达爱意的心理障碍网。而往往这部分学生存在的心理障碍,是觉得父母不爱自己,或是其他方面,产生的自卑心理。因此,班主任需要在劝导学生的过程中,让学生进行换位思考,从而慢慢地打开心房,解决交流困难的心理障碍。

例如,班主任在对某一个学生开展心理疏导的过程中,可以让学生将自己与父母的位置进行对调,并进一步展开思考:父母都是农民,如果在家务农,就没有办法养活整个家庭,更没有办法为孩子提供基础的生活;而外出打工,能够使整个家庭正常生活下去,那么当你是父母,你该如何选择?在孩子进行思考的过程中,班主任还需要将“父母爱孩子”的观念灌输给学生,让学生相信自己的父母是一定爱自己的。接着,班主任还需要让学生相信,自己周围的同学与老师,甚至是家中的长辈也是爱自己的。这样,通过“爱”的灌输,让学生渐渐打开心扉,让他们的心中保留“爱”,从而解决不愿与人沟通的心理障碍。当然,作为班主任,尤其是初中班主任,必须保护学生的隐私,保护他们的自尊,从而让学生能够在良好的保护中健康成长。

结论

初中学生心理健康问题表现在多个方面,班主任要针对出现的问题采取恰当的措施,做好学生心理健康教育工作。笔者结合班主任工作的实际情况,对做好初中生心理健康教育的策略进行了探讨和实践,以期心理健康教育工作提供一些方法,促进心理健康教育工作的持续发展。

参考文献

- [1] 左群英, 吕晓丽. 初中体验式心理健康教育主题班会的案例研究——以“如何与父母进行有效沟通”主题班会为例[J]. 北方文学, 2019(06): 127-128.
- [2] 曾燕平. 新课改背景下初中生心理健康教育有效性策略探讨[J]. 新课程(中学), 2019(01): 234.
- [3] 张强. 谈高中体育教学中渗透心理健康教育的有效策略[J]. 新课程(下), 2018(12): 32.
- [4] 阿荣. 谈初中心理健康教育的改进策略[J]. 青少年日记(教育教学研究), 2018(12): 207.

小学语文教学中融入德育教育的有效尝试

吴海妹

(江西省赣州市赣县区南塘中心小学 江西 赣州 341100)

【摘要】小学阶段是学生形成正确的初始道德价值观的重要时期,而小学语文是和德育教育联系最为紧密的学科。通过对小学语文历史文化知识和传统背景的教学,可以促进学生的德育思想教育工作,并帮助学生形成良好的道德价值观和完整的人格。

【关键词】小学语文; 德育教育; 教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1070

“言之无文,行之不远”,语文学科的学习对于学生能力和道德素质的培养具有重要的意义,小学语文教学工作者必须强化自身的责任意识,努力帮助学生树立

远大的理想和目标,提高思想道德境界。

一、小学语文教学中渗透德育的必要性