

统节日来临之际，带领学生举办各种形式的活动，从而让学生在活动当中了解传统文化的内涵，从而接受传统文化。例如，在九九重阳节这一天，其文化内涵就包含了尊老这一内容，因此教师在一天可以带领学生去养老院看望老人，将重阳节的内涵在潜移默化中灌输给学生，从而让学生能够提高他们德育水平，为学生的综合素质能力的提升提供帮助。

4. 加强课堂实践，提高道德修养

小学生正处于知识欠缺、经验缺乏、对于传统文化的故事缺乏正确的认知和判断的时期，从而导致学生极易出现因无法正确解读历史知识而丧失学习兴趣的情况，导致了小学德育教育的低效化。因此，为促进德育教学效率的提升，教师就要根据学生的真实情况和学情进行教学计划的针对性设计，为其提供符合学生兴趣点和热情的话题，使学生在进行传统文化内容的讨论中，获得优秀道德品质的熏陶。教师还可以根据教材内容进行课堂和课外实践活动的设计，如进行接力比赛的开展，让小组成员在游戏中获得和体会到优秀品德的渗透，使其养成团结友爱的精神。另外教师还可根据教材进行相关历史事件的分角色扮演课堂演绎活动的组织，让学生对历史人物的行为和神态进行充分了解，以进行历史人物内心情感的深

切体会，从而对于其优秀品质和道德修养有更加深入人心的感知，从而促进小学生的全面健康发展。

三、结语

综上所述，历经千年沉淀、博大精深的中国传统文化对于学生的思想道德建设和学生正确的价值观、人生观、世界观的树立具有深远的推动作用。所以在小学德育教育中，进行中华优秀传统文化的渗透，将其具有的正确指引和精神支持的作用和教学优势充分发挥出来，能够为学生们树立正确的道德标准和行为规范，以促进小学生优秀品格的养成和身心的健康快乐成长。

参考文献

- [1]李秀梅. 小学德育教学中优秀传统文化渗透途径探[J]. 内蒙古教育. 2019 (36)
- [2]薛武德. 谈小学德育中优秀传统文化的渗透[J]. 甘肃教育. 2019 (14)
- [3]黄明征. 论中华优秀传统文化传承与小学德育相结合[J]. 学周刊. 2019 (10)

谈当前小学生心理负担过重的原因及减负对策

李秀艳

(吉林省四平市铁东实验小学 吉林 四平 136001)

【摘要】小学生减负喊了许多年，也确实收到了一定的成效。然而在许多学校，学生的课业表面上虽然有所减少，但课下的各种辅导以及家庭作业，仍然给学生带来非常沉重的学习负担。除此之外，教师和家长对小学生的殷切期待，也给他们带来了过重的心理负担。想要真正找到问题所在，帮助学生减轻学业和心理负担，促进小学生身心健康成长，还有很长的路要走。

【关键词】小学生减负；心理负担；教学研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1062

引言

素质教育背景下，国家教育部门要求切实减轻中小学生的课业负担，全面提高素质教育，给学生一个更加轻松优秀的教育环境和优质高效的学习氛围，这是教育改革的必然趋势。想要切实减轻小学生学业压力和心理负担过重的问题，不仅仅需要压缩课时和学业内容，还应当统筹学校家庭和社会等多方面的教育影响，真正给学生一个宽松的学习和成长环境。

一、小学生心理负担过重的原因分析

(一) 课业负担过重

一些学校虽然名义上减轻了学生的学业负担，但教学要求越来越高，教学内容更加追求偏、难、多，超纲授课和延长授课时间屡见不鲜，校内非上课时间经常被占用。不仅如此，一些学校为了进一步提高学生的知识水平和考试能力，经常在正常的课时之外增加课外辅导时间，而这部分上课时间则被名义上剔除到教学之外。因此学生不仅没有得到减负，反而课业负担越来越重，一些有晚自习的小学不断延长自习时间，很晚才让学生离校回家或休息。在家长的默许下，学生们的在校时间越来越长，学业负担不断加重。

除此之外，在一些课余时间和周末，家长为了提高学生的知识与能力，给学生报各种名目的辅导班、奥数班和兴趣班，使得学生在课余时间也很难得到休息，在学校上完课还要去一些辅导班或上家教，使得他们的学业压力越来越大，难以得到休息和放松，这给年龄比较小的学生带来沉重的负担。另外，不断增多的各科家庭作业、频繁的考试、大量的学习资料给学生带来了更加沉重的课业负担，成为增大小学生心理负担的重要因素^[1]。

(二) 心理压力过大

面临着沉重的学业和课业负担，再加上升学和与同龄人的竞争，带给小学生沉重的压力。其中，主要是过重的课业负担占据了学生大部分的学习和休息时间，让他们不堪重负，焦虑感和挫败感始终占据着学生的心灵。考试的失利、作业没有完成等情况，会进一步加剧学生的这种心理负担。另外，教师和家长对自己寄予的厚望，也给学生带来了很大的心理压力。不少家长对子女期望过高，将自己的理想寄托在孩子身上，以及不正确的教育观和教育方法，逼子女成人成才，甚至走向极端。在学校和家庭的双重压力下，孩子们的天性被压抑，难以得到休息和娱乐，心理负担越来越重。

二、为小学生心理减负的策略

(一) 推动一系列教育政策优化

首先，在社会和学校层面，应当全面推动教育改革，真正落实有关减负的国家政策。在学校学科设置、教学时间以及教学管理方面，关注学生的学业负担，真正结合小学生的身心特点和发展规律，统筹德、智、体、美、劳综合教育影响，关注课程教材的改革，减轻学生的学习难度和学业负担，提高教学的质量。

另一方面，要加大社会监督力度和教学反馈机制，科学的衡量小学生的学业难度和作业量的大小；关注学生的学习反馈，在各个学校积极调研，了解学生的心声，对一些学习内容过偏过难的现象，坚决改进，让教学内容和教学强度符合国家教育规定；真正关注学生的学习感受和在校感受，适当减少在校时间，优化教学管理，真正从应试教育转向素质教育，严格按照大纲要求教学，既重视学生知识能力的培养，又关注他们的思想品德教育，帮助学生养成良好的行为习惯，发展个性，陶冶情操，树立远大的崇高理想，全面提高学生综合素质^[2]。

(二) 营造良好的社会教育大环境

“减负”是个系统工程，需要学校、社会、家庭、政府的共同参与，从“知识中心”向以“人”为中心、从“精英教育”向“全民教育”的教育思想转变，树立新型教育观、质量观、人才观、学生观和现代化教育技术观。同时学校应理性做好“减负”的加减法，切记减负不是无负，减负不是降质，减负不是不要考试，不要竞争，而是应减轻学生的学习负担，加强德、智、体、美、劳全面发展；减动脑筋负担，坚持体育与智育相结合，培养学生健康的身体素质。在课程、教学及学生管理上，应进行系列改革，构建新的课程体系，实施分层递进教学，改革作业形式，实行学生自我管理，优化教学方式，提倡“愉快教育”，开展社区教育，丰富学生的课外活动，加强教师队伍建设和努力提高教师队伍整体素质，建立科学、客观的素质教育评价体系等。

此外，应发挥家长作用，转变家长观念，使家长正确对待子女成才，关注子女全面发展，而不是一味的提高学生的课余时间学习内容，应当用科学的方法指导学生养成良好的学习能力和习惯。学校应当对家庭教育进行指导，争取家长对学校工作的支持，经常与学生家长展开交流沟通，共同为学生减负。例如，对于学生的课下辅导班和各种兴趣班的选择，家长可以与教师共同商量，根据学生的特点和需要减少报班数量，而提高辅导的质量，使“减负”工作取得实实在在效益^[3]。

结语

综上所述，学生的课业负担和心理负担过于沉重，对他们的学习和成长将产生非常不利的影响。教师、家长和社会各方面教育力量，应当充分关注学生的真实需要，精简课业内容，坚持学生主体原则，满足学生需要，真正促进小学生全面发展。

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]王金娜. 改革开放以来小学生减负政策的发展特征、局限与展望[J]. 教育科学, 2019, 35(06): 40-46.
- [3]程承建. 素质教育背景下的中小学生学习“减负问题”[J]. 现代教育, 2019(12): 116-117.

小学心理健康教育现状及对策研究

刘雄

(广东省河源市龙川县细坳镇中心小学 广东 河源 517334)

【摘要】随着素质教育的深入人心，素质教育的内容与形式都得到一定的深化与创新，小学阶段的心理健康教育也得到了社会各界的广泛关注。但是在现阶段的小学心理健康教育过程中，由于教师教学理念、专业素质以及教学设施的限制，仍存在着一系列的教学问题与不足，影响着学生身心健康的成长与发展。因此，这就需要教师应积极的进行小学心理健康教育的优化，通过教学理念、教学形式的转变与创新，来强化小学生心理健康教育的效果。

【关键词】小学阶段；心理健康教育；现状分析；优化策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1063

一、引言

自世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。”的论述以后，心理健康教育的概念就进入了人们的视野，并获得了社会各界的关注。小学阶段的学生正处于身心发展的关键时期，学生心理健康的具备对其健康成长、良好发展以及健全人格的形成都具有重要的积极作用。因

此，在素质教育理念的指引下，教师应对小学心理健康教育的重要意义进行正确的认识，并通过通过对现阶段小学心理健康教育状况的深入分析，来更加深刻的进行存在问题的发现，并采取对症下药优化策略的实施，来实现小学心理健康教育效率的提升。

二、小学心理健康教育的现状分析