

联网的助力下构建出积极向上的心理状态, 铺好学生健康成长之路。

#### 参考文献

[1] 姜彤. 互联网背景下高中生思想政治教育浅析[J]. 学习月刊, 2016(06): 44-45.

[2] 邢泽轩. “互联网+教育”理念下中学生心理健康教育模式构建[D]. 广西师范大学, 2016.

[3] 孙晖. 高校思想政治教育与健康教育的结合研究[D]. 西北农林科技大学, 2017.

## 初中体育与健康中德育渗透方式分析

施大壮

(张家口市第五中学 河北 张家口 075000)

**[摘要]** 体育与健康是初中教学体系中的重要组成部分, 通过开展这门课程, 能够有效提高学生的身体素质。随着教育事业的改革, 教师除了关注学生的身体素质外, 还要注重提高学生的德育素养, 所以在进行体育与健康教育中要注重德育教育内容的渗透, 这样不但能够满足初中德育与健康教育的需求, 还能够有效促进学生的全面发展。

**[关键词]** 初中; 体育与健康; 德育渗透

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1067

#### 引言

初中阶段是学生成长和发展的关键时期, 随着时代的发展, 体育与健康教育在初中教育体系中占有的地位越来越重要, 在体育与健康教育中渗透健康德育是必然趋势, 能够为德育教育的落实提供有利的条件。现如今的初中体育教学不再过于关注学生身体素质的提升, 更加关注的是学生的德智体美全面发展, 健康德育的渗透能够促进目标的实现, 所以初中体育教师在进行体育与健康教育时要更加注重健康德育的渗透<sup>[1]</sup>。

#### 1、初中体育与健康教学中渗透健康德育的重要意义

体育与健康作为初中阶段一门实践性较强的学科, 能够帮助学生强健体魄和塑造人格, 且对于学生今后的成长发展起到重要的作用, 通过开展多种不同形式的体育活动, 能够使学生的身体各个部位得到有效的锻炼, 思想品质和道德观念也会得到良好的提升。健康德育在初中体育与健康教育中的渗透, 不但能够有效调动学生参与教学活动的积极性, 还有助于培养学生的语言交流能力、团队合作能力以及环境适应能力等, 这样能够促使学生以更好的精神状态面对今后的学习和生活, 进而有效推动学生的全面发展。

#### 2、初中体育与健康教育存在的问题

##### 2.1 容易忽略学生的主体地位

在初中体育与健康教育中, 大多数学生比较乐于参加体育教学活动, 因为体育教学活动不仅能够使他们放松学习压力, 还能够强健体魄。但是从实际教学情况来看, 初中体育教师往往采取单一的授课方式, 会将自己看做是课堂教学的主体, 容易忽略学生的主体地位, 导致学生始终都只能被动学习教师传授的知识, 阻碍了学生的发展。

##### 2.2 教学方式过于单一

体育与健康教育逐渐成为素质教育的重要内容, 愈加受到体育教师的重视, 教师要加强对体育与健康教育的力度。但是从现实情况来看, 教学方式过于单一, 多数教师往往都只注重体育基础知识的讲解, 缺少与实例之间的结合, 导致学生的实践能力得不到提升, 同时也阻碍了健康德育教育的渗透<sup>[2]</sup>。

#### 3、初中体育与健康与德育渗透的方式

##### 3.1 结合教学内容创设教学情境, 促进健康德育的渗透

健康德育在初中体育与健康教学中的渗透, 需要考虑学生学习兴趣, 只有保障学生对学习内容产生足够兴趣以后才会主动参与到体育与健康教育活动中, 体育与

健康教育活动才能够有序的进行。教学情境的创设能够激发学生的学习兴趣, 并且能够为健康德育的渗透奠定良好的基础。例如, 在进行铅球运动教学时, 单纯进行抛铅球动作讲解, 学生很难真正理解, 教师可以结合战争创设一个投掷手榴弹炸碉堡的情境, 并将抛铅球的技巧融入所创设的情境中, 这样不但能够有效调动学生的积极性, 而且能够通过创设战争情境, 有效实现对学生爱国精神的培养<sup>[3]</sup>。

##### 3.2 借助小组合作学习, 实现对学生团队合作精神的培养

现代社会发展对人才提出了高要求, 是否具备团队合作精神已经成了重要的评价标准之一, 也是人才必须要具备的基本素质。但是由于多数家庭都是独生子女, 溺爱孩子的现象较为严重, 导致学生自小就形成了独来独往的特点, 严重欠缺团队合作精神, 所以培养学生的团队合作精神具有重要的意义, 体育教师可以通过开展小组合作学习来培养学生的团队合作精神。例如, 体育教师可以组织学生进行4\*200接力赛, 首先对学生进行科学合理的分组, 四人为一组, 只有四人互相配合才能够赢得比赛的胜利, 胜利的小组将获得教师的奖励。通过这种方式, 不但能够有效培养学生的团队合作精神, 还能够有效激发学生的竞争意识。

##### 3.3 将健康德育渗透到体育与健康教学内容中

初中体育与健康教材中的很多内容都涉及德育知识, 且都适用于开展德育教育, 教师有必要对体育与健康教材内容进行深入挖掘, 并注重健康德育的渗透, 这样有助于促进学生的发展。例如, 体育教师组织学生进行室外体操教学时, 经常会出现纪律混乱的情况, 教师往往需要边调整队形边进行德育教育, 对于刻意违反纪律的学生要进行惩罚, 从而能够让学生更好的遵守纪律。

#### 4、结束语

综上所述, 初中开展体育与健康教育, 不但能够帮助学生强健体魄, 还能够使学生放松心情, 而健康德育的渗透, 能够更好的锻炼学生的精神品质, 提高学生的德育素养, 促使学生能够更好的成长和发展。

#### 参考文献

[1] 黄宇鹏. 初中体育与健康与健康德育渗透方式探究[J]. 中外交流, 2019, (10): 137-138.

[2] 陆江巍. 在职业院校体育课堂中提高学生心理健康素质分析[J]. 少林与太极(中州体育), 2014(03).

[3] 马凌波, 杨清风, 张中印. 初中体育与健康课程中不同维度的德育渗透对学生影响效果研究[J]. 体育科技文献通报, 2017(10).

## 高中英语学习的焦虑心理与应对措施初探

王文

(青海省海北州第二高级中学 青海 海北 810399)

**[摘要]** 高中阶段中, 英语学科是该阶段课程教学的重要科目之一, 英语学习成果的好坏影响着学生高考成绩和未来发展等方面情况, 随着现在学生在高中学习的压力越来越大, 诸多学生很容易在学习英语上产生焦虑的心理, 对自己的成长产生了阻碍, 因此, 本文主要对高中英语学习中, 产生焦虑的原因进行分析, 并且提出可行性的策略, 进而提高学生学习英语的兴趣和帮助学生学会减缓和释放心理的压力等, 促使学生能够全面、健康地成长。

**[关键词]** 高中英语学习; 焦虑心理; 措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1068

英语学科是高中课程教学体系中的重要组成部分, 大多数的学生在学习过程中会产生焦虑心理现象。在学习英语过程中, 学生经常表现为学生本身开朗, 但是在学习英语汇总却表现的焦虑或者不顺畅, 回答问题声音小、学生对英语的学习自信心不足等, 所以, 减轻学生内心焦虑心理, 促使学生能够健康地成长, 这才是高中英语教学中的重要任务。

#### 1. 高中英语学习中产生焦虑心理的原因分析

##### 1.1 英语知识点分散而又复杂

高中英语相对初中英语需要记忆、理解的知识点多一些, 并且难度逐渐地增加, 大部分的学生会产生许多不适应的现象, 出现高中相对初中学习的成绩、效率等都出现下降的情况, 因此, 会产生不同层次焦虑的心理, 高中英语内容联系非常密切, 需要掌握各方面的知识点进行衔接, 如果出现知识点环节不能够很好地掌握, 那么会导致英语学习质量和效率的下降, 进而学生会产生焦虑、厌学等负面的情绪和心理表象, 不愿意积极主动地参与到学习中, 影响后期英语学习的进展。

##### 1.2 英语教师自身的因素

英语教师在教学方式上, 也能够影响学生心理的变化。在高中英语课程中, 由于知识量、知识点比较大和琐碎, 因此, 大多数的教师往往会采用直接简单而又传统的方式进行知识的灌输与传授, 和初中启发式的教学方式截然不同, 教师都希望学生们能够成才, 往往会过度的严格要求学生, 由于学生处于一个青春成长的阶段, 往往不能够很快地适应高强度的训练环境, 会逐渐地出现焦虑心理。还有一部分教师对成绩好的学生进行特殊照顾, 这种无形的做法势必给其他的学生造成不良的影响, 增加了学生的学习压力, 促进学生焦虑心理的助长。

##### 1.3 家长因素的影响

学生家长是学生焦虑心理产生的重要因素之一, 通过与家长的沟通、交流得知, 大部分的家长都有一种望子成龙、望女成凤的教育观念, 过度注重孩子的成绩, 而忽视孩子心理等方面的教育, 甚至会出现一些极端的做法, 强迫孩子去学习, 这样势必会影响学生健康地成长。

##### 1.4 学生自身主观因素的影响

从学生自身主观因素而言, 学生们的性格特点、学习能力和个人能力存在一定的差异而引起不同程度的焦虑, 性格开朗的学生往往能够自我的减缓焦虑的负面影响, 但是心理素质不强的学生, 往往会逐步地加深焦虑负面的影响力, 加上自身性格的孤僻或者不爱沟通交流等, 进而的产生很重的焦虑症。

#### 2. 高中英语学习中产生焦虑心理的应对策略

##### 2.1 学会多样化的学习技巧和方法, 进行积极向上的心理暗示

在高中英语教学中, 很多高中生往往面对英语考试试题时, 出现畏惧、抓耳挠腮等心理、行为, 如果学生能够掌握多种学习英语的技巧, 就能够有效地降低焦虑心理的产生, 英语的学习没有捷径, 只有耐心的沉淀和积累, 因此, 要强化学生日常生活中的学习练习, 促进学生能养成自主学习的习惯。

例如, 在高中英语听力的考试中, 老师经常会告诉你在听的过程中找到关键词, 进而得提升做题的效率。但是在实际上总是会遇到较难的英语题目, 为了有效地解决这个问题, 可以采取模仿复制的方法。学生可以利用课余时间来进行听力的练习, 逐句地进行模仿性练习, 并且注意找到重难点的单词, 对不懂的单词进行及时的查阅, 并对其进行理解和记忆, 这样能够在英语写作过程中的应用能力。同时, 加强学生英语口语语境的练习, 组织学生多与说英语的人进行交流, 促使学生能够在说英语的过程中强化对英语知识的理解, 长此以往下去, 学生会潜移默化

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,也是人的一身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,害怕在中考中取得不好的成绩。

### 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