

当代初中生心理咨询的现状与分析

牟克锐

(辽宁盘锦辽河油田实验中学 辽宁 盘锦 124000)

[摘要]在现阶段信息化的社会中,信息传递的速度也越来越快,同时社会上也出现了以舆论为导向的事物评价方式。初中生正处于青春期阶段,身心都在不断的发展中,对于很多事情并没有明确的判断能力,社会上的言论等等都很容易对初中生的心理造成影响,导致初中生产生一定的心理问题。所以良好的心理咨询对学生的成长和发展来说具有重要的意义,所以现阶段的家长以及教师都应该遵循初中生的发展需要,了解学生的心理状态以及情感变化,对学生实施合理的心理辅导,帮助初中生得到身心的健康发展。

[关键词]初中生;心理咨询;现状分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.260

一、现阶段初中生心理咨询的基本情况探究

(一)对学生人际关系方面问题的分析

对于初中生来说,人际关系是他们最关心也是最难解决的问题。处于青春期的他们更重视自己的存在感,关心同学朋友以及教师对自己的评价,在别人对自己有不认同的想法时,他们可能很快就会发现,同时初中生的成长也会受到周围人群的影响。如果初中生能够长期处于比较稳定的人际关系中,也能够更好的保证学生情绪的稳定性,让他们有更多的安全感,如果学生周围的人际关系一直处于不断变化中,就很容易导致他们觉得孤单。初中生会追求朋友的陪伴,而且认为这就是友谊,他们认为长时间的陪伴才是友谊的体现,这种对于友谊不正确的认识也会影响学生们的成长。初中生对人际关系中很多情感以及定义的正确认知都需要一个比较漫长的过程,都需要教师以及家长不断进行引导和帮助才能实现,才能改变学生心中已经形成的不正确的想法,所以家长与教师应该重视对学生的引导教学。

(二)对学生学习压力的处理方式分析

学习是学生初中阶段的主旋律,所以在学习方面存在的问题是初中阶段学生经常出现的问题。在初中阶段学生需要面临升学的压力,学生对成绩的关注也会更多,教师以及家长也都会更加关注学生的考试成绩,这就让学生产生较大的学习压力。学生的这种压力必须及时得到缓解,让学生将这些压力释放出来,不然不仅会影响学生的学习成绩,甚至对学生的心理健康也会产生一定的影响。能够减轻心理压力的方法有很多,但是不管选择哪一种方法解决学生的学习压力问题,首先都应该让学生愿意将自己的压力表现出来,让这些负面情绪远离学生的内心,这样才能对不同心理情况的学生都进行合理的心理引导。只要学生能够将自己的心理压力表现出来,就可以利用宣泄或者转移注意力等方式让学生得到压力的释放,让学生得到心理的健康成长。

二、解决初中生心理问题的有效措施

(一)教师加强对心理健康教育的重视程度

学生的健康成长就分为心理健康以及身体健康,虽然教师也都能够认识到学生的心理健康对学生健康成长的重要影响作用,但是一些传统教学方式的实施还是在影响着学生的健康发展。家长以及教师都没有意识到自己对初中生心理健康成长的重要影响作用,甚至还会觉得这些教育与自己的关系并不大,所以就导致并没有人重视初中生心理健康成长的监督工作。所以想要做好初中生的心理健康教育,首先就应该让教师以及家长认识到重要性,这样才能让他们关注初中生的心理健康,才能实施对初中生的心理健康教育工作。教师为了能够更好的培养学生的心理健康状态,可以给学生建立心理健康知识的普及工作,对学生进行健康心理调整的教学,让初中生可以在一定程度上调节自己的心理,还可以给学生进行训练,让学生善于

处理人际关系,促进学生健康心理状态的形成,让学生学会简单的自我调节工作,促进学生心理的健康成长。

(二)给学生创建专门的心理咨询场所

学校想要实现对初中生积极心理的引导,帮助学生及时解决心理问题,开设专门的心理咨询场所是一种有效的方式。学校开设专门的心理咨询室,学生在心理存在问题时就可以有地方及时去咨询,学生的心理问题就可以在第一时间被教师了解到,教师也能够最快的时间内给学生实施正确的引导,这样就可以保证学生的秘密不被外传,同时也能够让学生的心理问题得到解决,有利于学生的心理健康成长。

(三)对学生实施正确引导的方法

在学生的心理健康教育中,教师应该对学生进行正确的引导,这样学生才能更好的面对自己心中的问题,学生才能够得到正确的心理引导。教师在对实施心理引导时,需要将学生的问题进行分析,并且与学生的实际生活相结合对学生进行引导,让学生更好的理解。不论学生面对什么样的问题,教师要做的就是帮助学生进行疏导,让学生能够正确的调整自己的心态,并且在这个过程中及时调整自己的想法,避免更大的心里压力的产生,促进学生心理素质的提升,促进学生健康心理状态的养成。例如,在面对学生的人际交往压力时,教师可以让学生说出自己存在的问题,在学生表达出自己的问题后,教师再给出针对性的分析,给学生一些建议让学生突破自己,促进学生更好的成长。

总结

初中阶段是学生心理健康教育的重要阶段,所以更要重视初中生的心理咨询工作,保证初中生的心里的想法以及问题能够得到表达,同时也要保证能够给学生指出正确的方向,帮助学生调节自己的心理,减轻压力,促进初中生身体以及心理的全面健康发展。

参考文献

- [1]刘润润.初中生心理咨询个案研究[J].青春岁月,2018,(1):112-113.
- [2]徐卫青.运用积极心理治疗促进学生健康成长——对一名初中生心理辅导的个案分析[J].长江丛刊,2020,(9):122,124.
- [3]杨嘉连.故事的治愈力——谈叙事疗法在初中生心理辅导中的运用[J].魅力中国,2020,(14):132.
- [4]黄秋芬,李红霞.焦点解决短期疗法在初中生考试焦虑心理咨询中的应用[J].科教导刊,2017,(1):158-160.
- [5]叶丽霞.例谈焦点解决短期咨询应用于初中生厌学问题[J].中小学心理健康教育,2018,(13):42-46.

小学数学教学中学生自主学习策略探讨

庞未爽

(内蒙古通辽市奈曼旗大沁他拉镇第四小学学区中心校 内蒙古 通辽 028300)

[摘要]学习知识的最佳途径是由学生自己去发现,因为这样的发现理解最深,也最容易掌握其中的内容、规律和联系。而自主学习正是让每个学生根据自己的体验,用自己的思维方式自由地、开放地去发现、去探索,去获取知识。因此,在教学中要采取适当的方式和策略,促进学生的自主发展。营造浓厚的自主学习氛围,唤起学生的自主意识,激发学习需要;创设自主学习的情景,提供每个学生都有充分表现自己的机会,在积极主动的参与教学全过程中,培养学生的自主学习的能力;应用激励评价促进学生表现出自主学习的“自主性”,使学生在自主学习活动中获得自主发展。

[关键词]小学数学;自主学习;策略研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.261

面对时代的挑战,小学数学教育如何培养学生具有独立性、自主性、创造性以适应充满合作竞争的现代社会的人才,是当前小学数学教育中亟待解决的问题。在过去的数学教学中,人们更多关注学习的结果,对学生的学习方式和策略往往忽视。一是单纯传授数学知识,忽视了数学知识技能的培养,纯属知识型数学教学;二是以教师讲解为主、学生被动接受数学知识,扼杀了学生主动学习数学的积极性,其结果是教师教得死,学生学得死,学生跟着老师转,忽视了学生自主学习数学的能力和探究创新能力。

一、提供给学生“学”的方法,培养学生的创新能力

提供给学生学的方法,犹如交给学生打开知识大门的钥匙。学生掌握了方法,才能真正把握学习的主动权,真正属于学习主体位置。学生的创新意识,只有在自主探索问题与解决问题的过程中才能得到培养。因此,教学时应从学生的年龄特点和认知特点出发,留给学生足够的探索空间,让学生通过预习、质疑等具体活动提

高创新能力。

1. 指导预习

自主学习的预习,贵在独立性,是学生独立获取基本知识的重要一环。指导预习按“扶—放”原则,起先可设置“导学提纲”以设计一系列问题的形式,在“学什么”“怎样学”两方面加以引导。如教学“除数是整数的小数除法”我设计以下导学提纲:①“除数是整数的小数除法”与“整数除法”有什么异同点。②“除数是整数的小数除法”商的小数怎样确定。③除到被除数末尾仍有余数怎么办?这样坚持训练并将预习要求,读书方法适时渗透,当学生对如何预习有一定的实践后,提纲逐步精简,最终让学生丢掉“导学提纲”的拐杖,走上自学的道路。

2. 鼓励学生独立思考,勇于质疑困难

有的学生由于受知识年龄等限制,有的胆小,不敢质疑困难,有的满足于知半解,不愿质疑困难,所以我们要创设条件,努力营造氛围,激发学生质疑困难。