

常见心理问题的自我调适方法

席 希

(国防大学政治学院 上海 201703)

[摘要] 生活当中的负性事件会诱发多种心理问题,我们要着重分析常见心理问题的自我调适方法,这对于保持身心健康具有重要的意义。

[关键词] 心理问题; 调适方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.818

保持快乐心情是心理调适方法与生活艺术的结合。面对负性生活事件的影响,保持快乐心情,我们首先要做的就是:

一、勇敢面对

心理上有一套机制,就是当我们遇到负性生活事件,产生巨大心理压力时,我们可能会不自觉地逃避和退缩。但是用否认来逃避意外对情绪上的打击,不能解决问题,解决问题关键的是要面对问题。做到这一点,首先要尽量避免独处。面对负性生活事件,独处更容易钻牛角尖,特别是那些性格内向,具有抑郁气质的人,独处更加危险,甚至会发生不寻快乐,寻短见的悲剧。因此,当我们心情不好,总是想独处的时候,反而更应该多参加一些集体活动,多与他人交流,转移自己的注意力,冲淡负性情绪。其次,树立战胜困难的信心。心理学有这样一个观点:“没有绝望的处境,只有绝望的人”。勇敢面对是我们遇到负性生活事件时应有的积极、清醒的态度。

二、合理宣泄

合理宣泄就像大禹治水,既要堵住漏洞,防止压力伤害他人或者伤害自己,又要疏通渠道,把压力有效的释放出去。合理宣泄的途径很多,其中有四种简单易行、效果明显的方法:

一是倾诉。一般是找最亲近、最信赖、最理解自己的人,把自己的内心感受无所顾忌的表达出来。当你们的战友向你倾诉时,要做一个合格的倾听者。一定要注意,他们往往会因为情绪激动,说话时语无伦次、满腹牢骚,对此要给予理解、同情和安慰,并适时予以正确引导。二是书写,当你实在难以找到倾诉对象,或难以启齿时,你可以选择另外一种倾诉方式,那就是书写。把自己的不快记下来,写日记,写信,把坏心情寄给老天爷,通过这个办法把压力倾泻出去。第三种方式是运动。有了消极情绪,躲在房子里可能“剪不断,理还乱”,不如出去打打球、跑跑步,汗水一淌,心情自然而然就会开朗起来。第四种方式是哭。哭也是一种非常有效但往往被忽视的办法。眼泪里含有一些生物化学物质,这些物质是我们心跳加快、血压升高、心理不适的直接原因。哭可以把这些东西直接排出去。但是,由于军营文化和角色期待的影响,很多人都认为军人怎么能哭呢?特别是我们的男同志,就爱“有泪不轻弹”。一位心理学家曾说过:“强忍着自己的眼泪就等于慢性自杀”,因此我觉得,实在是难受的话,找个没人的地方哭一下,也未尝不可。合理宣泄的方法都很简单,但十分有效。宣泄压力并不需要什么复杂的技术,关键在两点,一是宣泄压力不能伤害别人或者自己;二是真学真用,即使是灵丹妙药,不用也没效果。合理宣泄是防止负性生活事件发生时或发生后,个体瞬间被巨大的压力打败的有效办法。

三、正确认知

具体来说,一是认识到,负性生活事件并不是左右心情的直接原因,我们对它的信念才是直接原因。而信念是谁的呢?当然是我们自己的。因此心情不好的时候,不要一味地怪罪于他人或者环境,真正需要对我们情绪负责的是我们自己。二是找到自己的不合理信念,弄清楚自己心情不好的真实原因。怎么去寻找不合理信

念呢?心理学家韦斯勒总结了不合理信念的三大特征,能够帮助我们有效地找出不合理的信念。这三大特征包括绝对化的要求,过分概括化和糟糕之极。找出不合理信念后,接下来是与这些不合理信念进行斗争,进而放弃它们。去除不合理信念的同时,要树立新的合理的信念,用合理的思维方式来应对负性生活事件的发生,防止做不合理信念的牺牲品。

四、悦纳自己

面对负性生活事件留下的负性情绪,不要徒劳地希望彻底消除它或认为自己是失败者。我们要做的是,学会即使永远无法摆脱情绪困扰,也要顽强生活。悦纳自己要做到两点:

一是识时务,尽人事。首先,搞清楚自己究竟想要改变什么?是缓解负性生活事件带给你的痛苦,还是想要弥补不足,以免糟糕的事情再次发生?其次,明确改变的界限在哪里,即什么能够改变,什么不能改变。像恐惧、伤痛等几乎可以治愈的负性情绪,其他的多数只能获得轻度或者中等程度的改善,无法彻底根除。二是学会与坏情绪相处。那些不能根除或者会反复发作的负性情绪是有进化意义的,否则,早就会被进化彻底抛弃。当然,有的时候,这些负性情绪是不必要或者过多的。只有这时,我们才有必要来寻求改变。悦纳自己,归结起来就八个字:勇敢面对,欣然接受。

五、制造幸福

制造幸福就是制造优势和修养美德。如何具备优势和美德呢?优势指的是人要有有所成就。

一是有所成就。要有成就,首先就要有目标。跳一跳,够得着。这是我们合理设置目标的标准。前苏联著名教育心理学家维果茨基提出了最近发展区理论,这一理论认为,目标不能太难,略微超过自己的水平,但经过努力能够实现的,是最合理的。太简单,低级重复,即使实现了,也毫无成就感,只会让我们觉得厌倦;太难,无法实现,徒增绝望与挫折感。目标能够引领我们克服当前的困难,实现目标会给我们巨大的满足感、成就感和幸福感。把大的目标分解成我们稍加努力就可以实现的小目标,小步快跑,我们自然会常常感到幸福与快乐。二是赠人玫瑰,手留余香。心理学大师马斯洛的需求层次论指出,人的需求具有层次性,低层次的需要获得满足时,人只会体验到愉悦感;当高级需要获得满足时,人会有高峰体验,极大幸福。高级需要包括受人尊重,自我实现。助人为乐,品德高尚当然能够获得他人尊重;同时,助人为乐的人,一般都是实现了自己的理想,有一定能力的人,也就是说,一定程度上达到了自我实现。助人为乐,意味着个体的高级需求获得满足,当然会感受到巨大的幸福。

参考文献

[1] 蔡春明,李娜.努力增强基层官兵心理疏导工作的实效性[J].军队政工理论,2010(11):84-86.

[2] 徐沁.“望闻问切”在发现官兵心理问题上的运用[J].2018(08):67-69.

浅谈德育教育在小学道德与法治课程教学中的应用

范新华

(哈尔滨市呼兰区东方红小学校 黑龙江 哈尔滨 150500)

[摘要] 众所周知,道德与法治本身就是德育学科,教材中包含了丰富的德育内容,是学生感受道德内涵的主要依据。在传统的道德与法治课堂教学实施过程中,部分教师忽视德育要求,机械地向学生灌输道德内容,导致学生无法建立良好的道德品行。因此,这需要教育工作发挥出自身所具有的优势,有针对性的对学生引导。本文就是以小学道德与法治课程为例,重点了解到德育教育工作在其中的融入策略,希望能够发挥出道德与法治课堂所具有的教育优势,让德育之花盛开在小学校园。

[关键词] 德育教育; 小学; 道德与法治课程

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.819

前言

小学校园中道德与法治课程的知识讲解,对于学生综合素质的培养,以及未来良好的成长和进步有着不可忽视的重要作用。所以教师更是需要立足于当前社会发展的形势,找到正确的课堂教学方法,把德育知识内容与道德与法治课堂所学习的重点相互结合,只有这样才能够让学生在知识学习的同时,提高自身的素质,进而在未来成长的过程中,树立正确的三观,形成良好的品德,为社会输送更多优质的人才。

一、德育教育在小学道德与法治课程教学中的应用效果

在小学阶段道德与法治课堂教学工作的实际开展过程中,德育教育的融入对于教学工作整体效果的提升有着不可忽视的重要意义,其能够帮助学生在课堂知识学习的过程中,获得最为丰富的情感体验,也能够让学生在学习的阶段具有一定的内在动力。但是在传统教学模式下,由于受到各个方面综合因素所产生的影响,道德与法治课堂上,德育教育工作效果并不理想,学生对于知识学习积极性也并不高。

所以在素质教育思想理念推行的过程中,人们教学工作所具有的思想理念也逐渐产生重大的转变。课堂上还需要把德育教育的内容融入其中,帮助学生保持一个非常浓厚的兴趣,在认知事物发展规律的同时,了解事物存在的问题以及解决的方式,这样才能够让学生获得最佳的情感体验,能够在成长的过程中,不仅学习道德与法治相关的知识内容,提高自身的综合素质,这也是课堂教学工作开展方法最为有效的途径之一。

除此之外,在课堂上教师把德育教育的内容融入课堂之中,可以让学生在知识学习的过程中,避免死记硬背的现象,通过对道德知识的理解,充分地掌握课堂所涉及的重点、难点知识内容,发挥出学生所占有的主体作用,把理论与实践相结合,进而提高课堂教学的整体效果,促进学生的成长和进步。

二、德育教育在小学道德与法治课程教学中的应用策略

(一) 积极转变教育理念

在最新课程改革思想理念提出之后,教育事业也走上了最新的发展道路,所以

小学课堂中,道德与法治知识的学习,还要求教师能够充分的了解和认知到当前教育模式的具体发展趋势,积极地把自身所具有的教学理念进行转变,摆脱传统教学工作对教师当前教学模式开展所带来的束缚,从而最大程度地把教学的方法和手段进行改善,利用德育教育,扩充道德与法治课堂,这样才能够使整个教育工作拥有一个最为理想的效果。

具体来看,在实际教学过程中,教师需要充分的肯定和尊重学生所占有的主体性地位,让学生成为课堂的主人,自己扮演好引导者的角色,帮助学生在合作探究的过程中真正的提高学习的积极性,使其求知的欲望得到激发。例如:在讲解《做好更好的自己》这一课程的时候,教师就可以与学生积极主动地展开交流,让学生能够把自己在学习和生活中遇到的一系列问题倾诉给教师,然后开展小组讨论的方法,围绕着自己的情绪,找到控制和改善情绪的方法,这样就能够深入到学生的内心,也能够保证谈话的内容,对于学生未来的成长产生积极的影响。在完成相关问题讨论之后,教师就可以让学生总结自己已有的看法,并且提出解决的策略,帮助学生在一个浓厚学习的氛围中,存在着疲惫和抵触的感觉,最终对知识的学习丧失了信心和兴趣。所以,为了帮助学生改善当前知识学习的效果,教师就需要采用最为科学有效的教学方法,灵活地对教材知识内容进行运用,融入德育教育的思想理念,

(二) 改进课堂教学方法

对于道德与法治课堂教学工作实际的开展情况能够了解到,教学的过程中如果教师采用生搬硬套的教学方法,或者是让学生死记硬背教材内容的方法,那么随着时间的不断流逝,学生对于所学到的知识内容也会产生遗忘的现象,甚至会导致学生在课程学习的过程中,存在着疲惫和抵触的感觉,最终对知识的学习丧失了信心和兴趣。所以,为了帮助学生改善当前知识学习的效果,教师就需要采用最为科学有效的教学方法,灵活地对教材知识内容进行运用,融入德育教育的思想理念,

进而提高学生对于未知领域知识的理解能力。例如:教师就可以结合使用多媒体的技术,凭借其中所具有的图像、音频、视频等各方面的优势,让学生能够真正地对德育有所了解。通过这样的形式,能够最好的吸引学生对于课堂所学习知识内容的注意力,结合自己的现实生活进行思考。这也能够实现把教学内容向着具体和形象化所发展的目的,帮助学生尽可能多地理解抽象的知识和概念,让学生掌握正确的技巧,提高自身综合素质,同时,最终达到德育教育开展的目的。

结论

综上所述,纵观我国小学校园内部,道德与法治课堂教学工作的实际开展情况能够了解到,长久以来,由于受到了传统教学思想理念的影响,课堂上教师采取的都是应试教育的模式,仅仅关注学生考试的成绩,而忽略了学生综合素质的培养,这也不利于学生后期的成长和进步。所以在以上内容中,本文针对当前小学道德与法治课堂教学工作的具体开展情况进行分析,提出德育教育在其中的融入方法,并且了解到具体的融入效果,希望能够发挥出德育教育所具有的优势,保证小学道德与法治课堂教育能够在原有的基础上,整体的水平得到升华,进而为学生的后续发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 陈同秀.新时期提升小学道德与法治课堂教学有效性的策略探索[J].学周刊, 2020(02): 29.
- [2] 章乐.小学德育课程实效性的提升策略——兼论统编小学《道德与法治》四年级教材的特点[J].课程.教材.教法, 2019, 39(10): 24-29.
- [3] 万希燕.德育教育在小学道德与法治课程教学中的应用效果[J].中国校外教育, 2019(20): 20+25.

浅析小学数学班主任德育工作如何展开

姚明明

(黑龙江省尚志市亚布力林业局第一小学校 黑龙江 尚志 150631)

[摘要]在学生的小学时代,小学教师是学生接触小学教育的第一站,也是引路人,所以教师不仅要教会学生书本上的知识,更要让学生拥有梦想。当数学教师任命小学班主任时,教学的重担和管理的义务全部压在了数学教师的肩上,数学教师作为班主任,既是班级的灵魂,又是班级的领导者,要带领学生认真学习书本文化,也要对学生进行德育教育,以此为国家培养全能型,高素质的人才。

[关键词]小学教育; 数学班主任; 德育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.820

引言

在小学进行的各方面教育中,班主任都有着十分重要的作用,班主任要无时无刻地让学生德、智、体、美、劳全方位发展。所以,教师一定要在教学中加强对学生的德育教育,促进国家对学生德育要求的发展,对学生进行德育教育也可以让学生的未来具有更好的发展,提高学生的综合素质,促进学生健康成长。

一、教师要给学生起到表率的作用

在学生在校的时间里,学生与班主任在一起的时间最长,所以班主任的一言一行都会对学生产生很大的影响,小学生的年龄还小,身心发育尚不完全,并且对新鲜的事物喜欢进行模仿,所以教师要时刻注意自己的言行举止。很多人曾经说过:“教师在学生面前就如同一面镜子”。所以班主任要想教育出品学兼优的好学生,就一定要端正自己的言谈举止,提高自身素质,为学生做出一个良好的榜样^[1]。

二、强化日常行为规范教育,培养学生的综合能力

学生的好习惯和坏习惯都不是一朝一夕可以形成的,初级阶段的教育会直接影响学生的行为习惯以及思想品德。所以对学生进行日常行为的规范以及综合能力的培养就显得十分重要了。首先班主任应该在课堂上培养学生的自控能力。要严格的对学生进行学习习惯的教育,培养学生的自主学习能力。其次,要对班级的值日进行合理的规划,培养学生的自理能力。第三,要让学生学会自理,让学生知道的事情自己做,让学生体会到劳动的意义。

三、小学数学班主任德育工作的开展策略

(一) 在教学中结合教材来进行爱国主义教育渗透

数学学科的覆盖性十分广泛,在我们的生活中可以说是无处不在,在很久以前老人们就可以运用数学方法来解决生活中所出现的难题。我国的数学发展以及数学研究都是许多国家可望而不可及的,所以我们的小学数学教师在教学过程中就可以对学生进行渗透。例如:在人教版小学数学教材六年级上册第五课的《圆》一课中教师就可以介绍圆的历史,以及我们国家一位跟圆有关的伟大人物——祖冲之。祖冲之是全世界第一位把圆周率精确到小数点后七位的数学家,并且祖冲之比国外数学家至少要早一千年得出这种精确度的近似数值。教师在进行历史讲解时将这些告诉学生,会让学生在无形中感受到国家的强大,激发学生的爱国情怀。除此之外学生也会对数千年前先人手中的教学进行了解,了解数学的历史,也会从中知道中华民族历史的源远流长,让学生不由自主的生成爱国情怀。

(二) 对学生进行唯物主义的启蒙教育

在数学学科中具有很强的唯物主义因素,就会让学生在在学习数学的过程中,会对唯物主义形成一定的观点,并且学生会依照自己形成的唯物主义观点来看待世界。在学生在学习数学的过程中教师把唯物主义观点渗透进学生的学习过程中是学生在学习生涯中一大亮点,也是数学教师必须要具备的一项技能。例如:在人教版小学数学教材六年级下册第三课《圆柱与圆锥》中,这是小学生第一次接触抽象的立体

图形,所以学生们就会对其产生不同的看法,但是教师在面对学生的不同看法时要对学生的问题进行回答,例如给学生看圆柱圆锥的分解图,和对其历史进行讲解,对学生讲解其数学概念等。让学生知道这些都是通过实际凝练,抽象而来的,这些都在唯物主义的大家庭里。在进行数学教育的过程中让学生完全的理解和掌握唯物主义是完全不可能的,所以只需要让学生对唯物主义有印象,让学生明白其中的一些观点就好^[2]。

(三) 对德育教育的理念进行改变

在进行小学的德育教育的工作中数学班主任和语文班主任往往在理念上存在着很大的差别。所以数学教师就要改变原先老旧的教育方式,对德育的理论教育方式进行学习以及利用,数学班主任要对学生的行为进行观察,掌握合理的管理方式,充分开展小学数学班主任的德育工作。

四、对学生的教育要具有耐心

在数学班主任对学生进行教育时要具有耐心,教育是一项伟大的育人工程,学生是具有情感的,教师要在教育的过程中用爱去感染每一个学生,让学生得到教师更多的关怀。小学生的年纪往往较小,自尊心都很强,不管在什么事情上都希望得到教师的表扬,但是人无完人,学生也会经常犯一些错误,这是作为数学教师更是班主任必须正确面对的事情。在学生发生问题时就要耐心的去教导,跟学生进行沟通,知道学生的心理活动状态让学生的自尊心不受挫,也能在班主任的关怀中感受到爱^[3]。

结语

总之,小学阶段是儿童发展最易受影响的时期,这一时期的教育,在人的一生发展中起着重要的启蒙作用。对于小学数学班主任来说,我们一定要把所肩负的神圣任务完成好,针对每一个儿童和其身心在不同阶段的特点进行细致的教育工作,并且把学校教育与社会教育和社会教育密切结合起来,为祖国的未来造就全面发展的一代新人。对学生进行德育教育,提升小学生的整体素质,不仅对学生的成长与发展有着重要的促进作用,而且更能为社会培养高素质、全能型人才打下坚实的基础,推动我国现代化建设的不断发展。

参考文献

- [1] 蒋雨宏.小学数学课程教学中的德育研究[D].海南师范大学, 2017.
- [2] 权坤丽.小学数学课堂德育渗透研究[D].湖南师范大学, 2018.
- [3] 韦琼, 蒙小华, 张建平, 孙桔红, 曹怀明, 文中成.试论新时代班主任德育教育的创新研究[A].北京中教智创信息技术研究院.新课改背景下课堂教学方法与手段的有效性研究科研成果集(第十四卷)暨第十四届中国智慧工程研究会基础教育“十三五”规划课题会议论文集(议题三:课堂有效教学实践)[C].北京中教智创信息技术研究院: 2018: 12.