

战，冷静地处理演奏中出现的各种意外。

调整气息和钢琴凳的位置、高低。每个演奏者走到钢琴前坐下时，一定要调整好钢琴凳的位置和高度，感觉舒适才可以进行弹奏；坐好后，让自己安静下来，呼吸几次，让气息平稳；演奏者坐下来呼吸平稳后心理默数五个数，给自己做个准备。成功都是留给有准备的人，只有在细节上做好了，才能赢得更大的收货。

控制好自已的练琴时间和效率。在演出临近日子里，练琴时间控制在2至3小时足已；如果晚上演出，白天就不要过多的练习，要为演出积蓄力量；没有必要快速地弹奏，如果在演出前的弹奏出现问题，会在心理上增加恐惧感，应该用正常或者稍慢的速度练习，而且要看乐谱，多用脑子，控制好练琴时间及效率，有利于发挥正常水平。

三、生理紧张因素的表现及对策

(一) 生理上紧张的表现

部分演奏者在演奏时经常出现尿频、手脚抖动、身体僵硬、手心出汗、手臂和手不听使唤等生理反应；技术上没有把握而造成的紧张；演奏者在弹琴时，紧张僵硬的手指弹出乐曲难听、薄弱、干枯，毫无韵味；大多数的演奏者在表演前会出现情绪不稳定、头疼、等不良生理反应；平时对演奏技巧的练习不重视、不严格，练习不刻苦，基础不够扎实，对有一定技巧难度的乐曲把握不准。

(二) 生理紧张因素的解决对策

生理上的紧张因素一方面来自身体本身，另一方面来自技术上的缺陷，平时练习不认真而造成的，只有平时多加努力地练习、磨练，上台之后才能完美的完成演奏。以下是笔者多年实际演奏、学习总结之后对生理紧张的解决对策：

当出现生理不良反应时的对策：首先，是让心境上放松，因为轻松、愉快的心情会对身体产生良好的促进作用；可以左右手各做抓捏200次，还可以做轻揉捏，按摩身体，让身体渐渐放松；甩动胳膊、转转腰、抖抖腿，慢慢向左扭转头颈部绕圈，然后再向右绕圈；或者闭上眼睛，用鼻子深呼吸二十次，然后慢慢缩紧脚趾，

在放松，再缩紧脚踝，继续放松，一直做到感觉良好为止；在考试或者演出之前可以做以上放松活动，可以调整身心。

通过“慢练”解决技术上的难点。在弹奏和弦、音阶、琶音、八度等技巧基础练习的过程中，要认真对待、一丝不苟，还要特别注重钢琴练习中的“慢练”；在慢练中要注意如下几点：正确理解慢练与乐曲原速的关系。慢练不是钢琴演奏训练中的最终目的，只是为了更好地提高练琴效率，解决一些钢琴音乐作品中的技术难点的练琴方法，所以，在慢练中如果能自如、流畅地完成音乐作品的演奏，就要及时地逐渐加快弹奏速度，如能按照音乐作品的原速自如流畅地弹奏完成，这就是钢琴练习中“慢练”最终目的；

分难点重点练习。把乐曲中不易演奏的难点作为一个单独的练习部分，多次对其进行练习，而不是每次都把乐曲从头至尾地音符的一遍遍弹奏，一定要抓住重点，才能完成好乐曲的整体弹奏；经过以上的训练，才能达到在技术上无负担地完成作品，也就减少了错误发生的概率，演奏就成功了一半。以上对策可以从根本上解决生理上和术上的紧张，使学生全面的提高。

四、结论

综上所述，钢琴演奏是一复杂的活动过程，每一个钢琴演奏者应当用科学的方法去练习钢琴，不断提高心理素质及钢琴水平。每个有素的钢琴演奏者，都要具备良好的演奏心理素质，可以适应不同的观众和群体、不同的环境；钢琴演奏技巧训练和心理素质锻炼这两个问题同等重要，不可小觑。

参考文献

[1]孔维锋,周圣音.“自然的紧张”——浅谈钢琴演奏的放松理论[J].天津音乐学院学报,2011,03:122-127.

[2]熊旭.试论钢琴演奏中的放松[J].阿坝师范高等专科学校学报,2005,06,第22卷,第2期:124-126.

变“灌”讲为“导”思

黄 平

(广东省廉江市第一中学 广东 廉江 524400)

[摘要]传统教学思想认为，教学就是传授知识和技能，知识和技能源于教材和教师的讲授，学生的学习就是听、记、练，因而学生在教学中常常处于被动地位。此种教学模式被称为“满堂灌”它的弊端显而易见。试想，课堂上，面对几十双充满求知欲望和信任的眼睛，你却在那里慢条斯理“老生常谈”天天如此，“眼睛”是否“天天如此”望着你，就不得而知了。课堂教学不是要学生配合老师，而是教师要指导配合学生，“满堂灌”式的课堂沉闷，学生的兴趣提高不起来，更谈不上发展智力，培养能力了。

[关键词]中学语文；课堂教学；导思；教学方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.1135

在语文教学实践中，现在许多教师已经意识到了这一点，“激趣教学”“情境教学”等新式教学法纷纷出场。笔者认为凡有利培养学生创新精神的的教学都离不开“导思”。所谓“导思”，就是在课堂教学中，教师以教材为载体，以精心设计的问题为线索，力求知识和思维的有机结合，层层推进，从而引导学生进入学习的佳境，激发学生学习兴趣，调动学生积极思维的方式。“思而得之则深”“思维的创新始于惊讶和疑惑”是古语中的精言。所以，思考、疑问往往是科学探索的先发点，教学中如果注重“导思”，达到以一石激起千层浪的作用，可使受教育者产生强烈的求知欲望，更有利于学生创造思维能力的培养。

那么，我们语文教师在教学中如何“导思”呢？

一、于悬念情境中导思

悬念，从心理学上说，就是人们心理活动中的一种强烈的想念和紧张的心理。这种心理活动，具有很大的诱惑力，给人造成一种急于求知的紧迫情境，这样一来，抓住了学生的心理，催其产生一种锲而不舍的学习愿望而主动求知，开启思维大门。

如在讲授鲁迅的《药》时可这样设置提问：同学们，你们见过人血馒头治病的事吗？今天，我们学习的课文《药》讲的就是用人血馒头治病的事。文章为何用“药”的标题？有何深刻的含义？通过这样悬念的设置，学生的阅读热情马上被调动起来，快速去寻找答案。

二、于矛盾疑处导思

在阅读文章时，有时我们会发现一些矛盾，不合事理、情理的东西，如稍不留意，就错过了，认真一想，有问题了。如鲁迅的《为了忘却的纪念》，既然是“纪念”，为什么说是“为了忘却”？是不是笔误？这问题出，学生兴味盎然，议论纷纷。通过课文首尾两段的认识讨论，大家明确了鲁迅在《为了忘却的纪念》这一问题中寄寓着极其深刻的含义。

再如《孔雀东南飞》中写刘兰芝在母亲的催逼下做嫁衣的情景时有这样两首诗：“左手持刀尺，右手执绡罗。”这里就很值得思考了，“十四学裁衣”的刘兰芝是个“左撇子”吗？诱饵一出，引起了“群鱼争食”。有的说这是刘兰芝从小养成的习惯，有的说这是刘兰芝手艺高……在争论中形成了比较一致的看法，认为这里用的是互文的修辞手法，应理解为“兰芝有时左手持刀尺，右手执绡罗；有时右手持刀尺，左手执绡罗”。再追问：这里用互文的手法表现了刘兰芝怎样的心态？这表明刘兰芝无心作嫁衣，假假装场面，因为她死志已定，无心作华衣衣服，从而更好地表现了她对爱情的忠贞，对封建礼教的反抗精神。

三、于比较阅读中导思

课堂教学中要善于比较，求同求异，注重知识的迁移，教给学生的知识不能只

局限于一篇课文，而要善于把新知识联系起来，使学生能举一反三，把课上得生动活泼。如唐代诗人骆宾王和李商隐都不约而同地在其诗歌中写到了“蝉”，但各自采写的角度有异，这说明了什么问题？通过比较阅读，我们发现了两首诗中蝉的形象都各自带有诗人形象的特征，从而理解了咏物诗中常用的艺术手法——托物抒情。这里主要是运用“求异”思维，在无形中挑逗和引诱学生的思维形式。

四、于板书设计处导思

板书设计可说是课堂教学的眼睛，好的板书可收到事半功倍的效果这里主要是运用课堂教学中的直觉因素，充分发挥学生好奇及接受新事物的优势，启发学生的思维。

如刚开始教《药》时，在板书课题以后，先作下列板书：

药。

《药》 药？

药！

学生瞪着眼睛看这三个标点符号，注意力高度集中，自然引发思考，然后教师再讲述小说的深刻意义，收有极佳的效果。

当然，“导思”的前提是教师在教学中一定要认真钻研教材，平时也要用心搜集能诱发悬念的材料，注重研究学生心理，提出恰当的问题，变从头到尾，字字句句讲为“一字一词一句”思，巧妙地把教学目的，转化为学生的学习目的，激励学生更加主动，积极地探索问题的答案，在质疑——析疑——解疑的思考学习中增长智慧。但须注意的是“导而弗牵”的原则，面对学生纷纭各异的思路，要坚持引导的原则，而不能固守教案，牵引学生。而对问题的设置，可以在教学过程中各个环节进行，主要是让学生带着问题听讲，带着问题阅读，带着问题自学，使学生在过程中活跃思维，振奋情绪，渴望求得解答。

总结：叶圣陶先生曾说过：教学只是一个范例。他告诫我们要破除“死记硬灌”的旧观念，只有用新的观念去作指导，才会去适应新的时代潮流，新时期的教学大纲明确指出，教学中要开拓学生的视野，发展学生的智力，特别是要培养他们的创新精神和开拓精神，以适应新时期的发展需要。

参考文献

[1]马云.语文教学中“趣、导、思、讲”的应用[J].现代教育科学(中学教师),2015(04):107+102.

[2]周亚峰.导情·导思·导法——语文课堂导学的三个追求[J].新作文(语文教学研究),2017(12):39.

[3]周亚峰.导情·导思·导法——语文课堂导学的三个追求[J].新作文(语文教学研究),2017(12):39.