

浅谈怎样提高学生的心理抗压能力

姚水清

(广东省茂名市育才学校 广东 茂名 525000)

[摘要]真正的教育是需要用积极的方式来帮助学生的成长,让学生能够通过这个过程认识并成为最好的自己,如果把打击作为挫折教育,往往起到适得其反的效果。作为教育工作者,怎样提高学生的心理抗压能力是我们在工作过程中需要思考的问题。

[关键词]提高;学生;心理抗压能力

一、当前学生责任担当现状

当前社会经济不断发展,家庭的条件也越来越好了,在成长过程中,孩子偶尔犯了错,父母能够容忍、老一辈比较宠爱,往往就是说服教育成了最大的惩罚。在这样的教育过程中,对于是非观是混淆的,孩子们的狡猾被当成了聪慧,在这样的环境过程中,孩子缺乏了本应该具有的责任感,没有担当责任的勇气。同时,在学校教育过程中,学校教育的重点往往对于知识的学习,成绩好坏就成了老师潜意识中对于学生好坏的评定标准。在教育学生过程中,对于自身修养的方面的内容重视不够,轻视了德育教育是当前学校教育的一个普遍现象。社会正处在高速发展的过程中,精神文明建设还落后于经济建设,在这样的大环境下,各行各业商业化,丧失了人文精神,在这样的教育环境中,孩子往往是保护自身,丧失了承担责任的勇气,没有责任感。

二、培养和提高学生心理抗压能力的必要性及重要性

从大量的事实数据来看,从小经历遭受挫折比较少的孩子,成年以后经常会因为不适应复杂多变的社会环境产生巨大的压力。对于小学生而言,有意识地进行挫折教育,在这个学习阶段是非常有必要的。但是,有意识的教育并不是我们在现实中刻意的教育。科学地进行挫折教育,对于营造出和谐的教育氛围,能够使得小学生在遇到挫折时,老师能够通过支持、安慰及鼓励,帮助孩子增强心理抗压能力,学会积极的面对挑战及失败,而刻意的进行挫折教育往往对于孩子的心理来说只是增加了负担,对于孩子的自我认知会产生不良的影响。

只有让孩子内心温暖,有着自我意识,才能够让孩子形成既能够积极面对竞争,也能够接受自己的失败,成为一个真正自信的人,在这个阶段培养和提高学生心理抗压能力是非常必要且重要的。

三、提高学生心理抗压能力的方式

(一)从家庭的角度着手,构建和谐氛围,建立起亲子之间平等的关系。作为教育来看,家庭其实是教育的主战场,只有构建了和谐的家庭氛围,建立起平等的亲子关系,才能够帮助我们的孩子在生活中更好地面对一些可能出现的挫折。从当前来看,同过去的传统亲子关系相比,虽然说更有了较大的改善,但是家长在心目中或多或少地保留了一些自己的想法,忽视了孩子自己的想法,那么在孩子成长过程中,有些父母往往对他们接受正常的挑战存在一些于心不忍,主动的去帮孩子完成,使得孩子在自己的经历过程中缺失了经历失败,没有获得自我胜利的这种感觉。还有一些家长是从语言上和行为上对孩子的行为进行了过早断言,觉得孩子吃不了苦,经历不了挫折,还有些家长将孩子的愿望完全的忽略,把自己的理想强加在孩子的身上,这样的家长对于孩子的成长形成健康的人格方面起到了阻碍作用,表面上家长把孩子照顾得非常好的好,其实孩子内心缺乏温暖,因为这些孩子没有得到父母对自身价值的一种肯定。而一些孩子能够在成长过程中表现出自信和乐观,则是他们的父母能够将自己的生活和人生和孩子的生活和人生区别开来,孩子和父母之间是处在一种平等的地位上,在生活和学习中始终保持一个标准,学习上

严格要求,生活中严格要求,这样能够让孩子在成长的过程中,试着自己去尝试,不断的打磨最终能够面对人生中可能出现的一些挫折。

(二)从教师的角度着手,公平地对待每一位学生

作为教师,公平民主地对待每一位学生是我们工作的基本要求,用自己的行动来对待学生,需要一视同仁,不存在亲疏远近,不要将学生区别对待,分为优等生、落后生,对成绩略微落后的学生要更加的爱护,不歧视,对于身体不好的学生,更是要精心呵护,作为教师,需要自己不断的挖掘每一位学生的闪光点,找出他们积极向上的地方。在课堂学习中,给所有的孩子营造一个公平竞争的学习平台,让孩子们能够在课堂上展现自我,充分出彩,同时要尊重学生的想法,激发出学生的个性,对学生的每一点点进步都要予以肯定,要用公平的态度来对待所有的孩子。作为小学生,正是他们可塑性最强的这个阶段,不管哪一个学生都存在着自己耀眼的闪光点。作为教师,要用平等的目光来对待所有的学生。对于每一位学生的一点点进步,都需要予以肯定,大肆宣扬,将这些正能量的将传递给所有的学生,让所有的学生将自己身边的同学作为自己的榜样。作为老师,一定要弯下腰来看待我们的学生,要用老师的角度来对孩子们之间发生的问题进行公平、公正的分析,要尊重、理解、懂学生,最终给学生形成一个平等交流平等竞争的平台,让学生能够在教师所营造的和谐环境中将真实的自我表现出来。

(三)将学校作为德育工作的主战场,润物无声地对学生进行教育

作为教育工作者来看,德育是润物细无声的一种工作形式。对于现在的小学生正处于一个朦胧的年龄阶段,在生理上刚刚能够独立,但是心里上还比较的幼稚,认为自己能做一些事情,但是从客观的情况下来看小学生还处于容易遇到挫折而产生困扰并缺乏自信的过程。如果在德育工作中,不管是从教师还是从家庭,乃至是学校或者是社会来看,过于露痕迹的挫折教育效果都不好。孩子的跌倒、爬起能力往往是只有通过她不断的跌倒、不断的爬起来才能从中获得,而作为旁观者的教师家长,不管怎样教育都不能取得非常迅速的效果,而且从教师家长学校社会的角度对学生进行挫折教育的时候,往往都是以一种训斥的姿态来面对我们的学生。这样的教育形式,对于小学生来说是充满了压迫和屈辱的,这样的教育使得他们觉得暗示自己很软弱。这样从上往下的挫折教育往往不能够提升我们孩子的心理抗压能力,反而促使他们更加的懦弱,这样不仅没有让学生树立自立自强的意识,反而使得我们的小学生对于家长,老师更加过于的依赖,而对社会更加充满了恐惧。一两次的正式的挫折教育往往不能够给孩子的成长带来非常明显的效果,其实作为教育工作者,我们需要从身边小事做起,随时对孩子进行潜移默化的教育,这样对于培养小学生的独立性格,提高他们的心理抗压能力是具有积极的作用。

参考文献

[1]李磊.挫折教育是素质教育的重要一环[A];国家教师科研基金十一五阶段性成果集(甘肃卷)[C];2010年

初中德育教学生活化探究

李彩媚

(广东省惠州市龙门县实验学校 广东 惠州 516800)

[摘要]学生在初中这个阶段,是形成良好的德育与思想品德的最佳时期。在初中阶段开展德育教学一方面是因为新课改的教学要求,另一方面也是让学生树立道德思想的基础,对学生的人生发展有着重大作用。因此,本文从尊重学生,构建和谐温馨的学习环境;课堂中渗透生活案例,加强学生德育培养;挖掘生活中的德育内容,让学生会归于生活之中方面来进行阐述。

[关键词]初中教学;德育培养;教学策略

在进行初中德育教学工作时,由于初中学生的生理以及心理还未发育成熟,很容易因为社会中或网络中一个举动而进行错误的跟风和学习,影响了初中学生的身心健康发展。特别是在现在这个信息化、网络化发展极快的社会中,很容易让学生受到不良风气的影响。所以,教师要在课堂的教学中切实保障学生的身心健康发展,践行德育教学工作,积极创新教学模式,探索生活化下的德育教学,让学生形成一种良好的行为习惯,提高学生的德育工作。

一、尊重学生,构建和谐温馨的学习环境

由于学生在初中阶段身心发展还未成熟,要是对学生采取强制性的学习措施,学生不仅不会学习知识,还会让学生引发厌烦心理,更不利于德育工作的实施。因此,教师要改变传统的教学模式,引导学生成为课堂的主体,尊重学生的思想,并在课堂中结合教学内容与学生的身心发展状况去创设活动开展德育教学工作,让学生能够积极主动的参与到其中,提高学生的学习兴趣,让学生对道德思想更一步加深理解。教师还要在课堂当中多与学生进行交流,在课堂中创设和谐温馨的学习环境,加强学生的学习体验,进一步提高学生的学习效率。

比如,在“诚信”相关知识的教学当中,教师可以在课堂中创设相关知识的情

景,让学生分别扮演不同的角色,加强学生的诚信体验。可以让一名同学扮演小兔子先生,小兔子先生答应过自己的妈妈在冬天活动时要照顾身边的小兔子,为他们提供生活所需要的食物,但是小兔子先生再一次意外中摔伤了脚,自己冬天的食物已经成了问题。然后让班里的其他同学扮演小猫女士、小狗先生、老虎哥哥等,让同学共同参与到其中,与小兔子先生共同商讨如何度过冬天,解决自己和其他小兔子的食物问题,共同面对他们之间的问题。通过在课堂中模拟场景,可以让学生体验到诚信的魅力,了解承诺的重要性,对自己的未来发展有着重要的影响。这种教学活动可以让学生积极参与到其中,突出学生主体地位,尊重学生的想法,让学生在情景体验中加深对思想品德认识。

二、课堂中渗透生活案例,加强学生德育培养

在进行德育教学中,教学内容不仅仅局限于教材,还可以在课堂中渗透生活案例,加强学生的道德思想。所以,我们教师可以在课堂当中引入生活中的案例,在课堂中与学生对生活案例进行讨论与分析,从而加强学生的道德感悟,对道德思想形成更深的认识,提高课堂中德育教学的效果。

比如,在“社会责任”相关知识的教学当中,就可以将生活中的案例引入课