

积极心理学在中学心理健康教育的应用

钟晓东

(广西玉林市兴业县教师进修学校 广西 兴业 537800)

【摘要】心理健康问题会影响中学生的健康科重,而我国大多数中学心理健康教育课程中,都沿用以往的教学模式,主要是解决学生身上的消极心理问题、心理疾病。随着积极心理学的崛起,更适合用于中学心理健康教育课程中。本文主要对积极心理学策略在中学心理健康教育课程的运用进行相关探讨。

【关键词】积极心理学;中学;心理健康教育课程;实际运用

一、树立良好的“教育观”,培养中学生积极心理品质

积极心理学认为,中学心理健康教育需要从积极方面出发,面向每一位学生,挖掘学生的心理潜在能力,培养学生形成积极、良好的品质。首先,需要传授学生基本的心理知识,建立起理论基础,让学生掌握基本的理论知识,能够在一定程度上避免学生在遇到心理问题时候加剧心理负担,并要为中学生开设心理活动课程或者辅导课程,比如,进行智能训练,对智力不同的内容进行针对性的训练;对学生心理进行指导,以促进形成积极向上的学习态度。其次,要开展心理教学活动,培养学生形成积极的心理。教师要充分发挥学校心理健康教育课程的作用,尊重学生,引导学生进行合作式学习,在各个学科教学中渗透心理健康教育,使学生获得积极心理学的熏陶,形成积极的心理。再次,教师需要尊重和了解学生,采用分层教学,让学生对学习产生浓厚的兴趣,从而加强学生的学习积极性。班主任还需要主动观察学生,通过作业、周记等方式对学生进一步的认识,拉近师生之间的距离,及时观察学生,并对其进行相应的心理辅导。最后,需要重视实践,让学生能够在实践活动中解决心理问题,增强积极体验。根据相关实验表明,想要更好的实现心理健康教育,则需要学生在接受心理健康教育的过程中主要是根据其本身的感受和实际操作。学校需要考虑学生心理实际情况,为学生开展富有身心健康的活动,不断活跃学生的思维,调整学生的情绪,减少心理冲突。随着学习的负担不断加重,教师应积极开展活动,让学生拥有更多机会展现自己,同时也可以缓解学生的紧张程度,改善学生的焦虑不安、自卑孤独等消极心理。

二、加大对中学生心理行为问题的重视程度,重建学生的自信

学校需要设立专门的心理咨询室,聘请专业的心理教师,面向全校师生提供心理咨询和心理辅导。中学生三观正处于发展阶段,容易受到不良的诱惑和自身的局限性,导致出现认知方面的错误、做出错误的行为、无法走出困境等等。这时候需要心理教师认真、耐心的听从学生的倾诉,在学生将所有的的问题都陈述完毕之后,能够产生一定的轻松感。这时候,心理咨询师需要利用积极心理学策略,让学生接受积极的心理辅导,从感性思考转为理性思考。有利于教师找到学生的病症所在,对症下药,帮助学生形成积极的心理,重建自信。

三、不断挖掘中学生的心理潜能,开发学生的创造力

中学阶段,属于挖掘学生心理潜能的重要时期,挖掘中学生的心理潜能和开发创造力都属于积极心理学中的教学任务,也是心理健康教育课程中不可或缺的内容。学生在通过专业的训练之后,能够更好的管理自身的心理承受能力、人际交往能力、适应能力等等,促使学生的综合能力能够得到更好的发展。除此之外,教师还可以对学生自我激励能力方面的训练,加强学生的自主意识和主观能动性。

四、让中学生掌握情绪调控的方法及对策,培养自身的积极人格

情绪是每一个人进行心理活动的主要体现,教师通过对情绪的调控能够对心理活动产生影响。中学生本身具有无限的潜能,能够更好地接受知识,让中学生掌握情绪调控的方法,能够对学生产生积极的影响。比如,让学生全面认识自己,并且可以悦纳自己,有助于对情绪进行控制和调整。这也是心理健康的标准之一。调

控情绪有下列方法:一是换位思考法:从积极的角度出发,对已经遇到产生消极情绪的事件进行回顾,得出新的认识,平衡自己的情绪,或许可以得到意想不到的收获。二是转移调节法:积极心理学表示当人产生情绪变化的时候,会在大脑皮层出现一个兴奋中心,这时候如何寻找新的刺激,再次引发新的兴奋中心,则可以减少之前的兴奋中心。据此,若是学生的消极情绪即将爆发时,可以适当的转移自己的注意力,分散和消除自己的消极情绪。

五、教师在课堂中构建积极氛围,潜移默化培养学生的积极心理

班级是进行心理健康教育的主要场所,教师的专业思想落实需要在课堂中进行,而且积极心理的教育需要循序渐进,所以积极心理学在应用方法上要营造课堂氛围,进行潜移默化的教学,使学生逐渐改变心理结构,形成积极心理。首先教师要与学生之间建立一种和谐共处的关系,让学生能够自我表达,教师可以深入了解学生,这样会使心理教育更有针对性,教学效果也更好。这其中需要初中班主任的配合,树立良好的学风班风,使学生在班级中能够有归宿感和表现的欲望,从而就让心理教育的效率大大提高。然后,教师要尽量以积极心理学为指导,将教学内容变成班级的集体活动,使学生可以从中得到积极向上的心理暗示。最后,教学的评价上,教师要尽量鼓励为主,让学生感受到心理上的满足,从心理到精神面貌上都有所改善。

六、结合家庭教育,全方位落实积极心理学的应用

心理教育不能只是依靠教师的教学,家庭教育也非常重要,并且与学生心理的发展关系紧密。所以,要实现积极心理学在心理教育的应用就需要结合家庭教育,使学生得到全面的心理教育指导。比如在家长会中教师要与家长达成共识,对于学生的努力要给予肯定,家长与教师沟通学生的日常学习和生活状态,共同分析学生的心理,进行心理指导。教师和家长要一起让学生感受到关怀和关爱,激发学生的自信心和积极的态度,这对学生的学习是最好的帮助。学校和家庭共同的进行心理健康教育,是积极心理学最好的教育结构,能够真正地改变学生的心理,为学生指明方向,使学生养成强大的心理,积极面对所有问题。

结语

心理健康教育课程对于中学生有着至关重要的影响,需要教师引进积极心理学,帮助学生更好地解决生活中遇到的消极心理,以积极向上的心态面对生活,成为一个健康成长优秀学生。

参考文献

- [1] 颜刚威,林满,陈佩珊,梁梁昇,林宝玉.积极心理学在中学心理健康教育中的应用[J].宁德师范学院学报(哲学社会科学版),2019(03):111-115.
- [2] 刘什芹.积极心理学在心理健康教育中的应用[J].淮南职业技术学院学报,2019,19(02):38-39.
- [3] 陆丽萍.积极心理学在中学心理健康课堂上的应用[J].基础教育课程,2018(13):41-44.
- [4] 杨变云.积极心理教育:中学心理教育的重心[D].首都师范大学,2006.

浅析初中班主任如何实现德育教育与班级管理的融合

尹晶田磊

(江苏省盱眙县第一中学 江苏 淮安 223001)

【摘要】正处于青春期的初中学生,身心正在快速发展,这是学生人格塑造、价值观念形成的关键时期。对这个阶段的学生进行管理,班主任不仅要关注学生的学习成绩,还要关心学生的身心成长状况,将班级管理与德育教育融合起来,使学生获得全方位、整体发展。基于此,本文就初中班主任如何实现班级管理与德育教育的融合进行讨论。

【关键词】初中;班主任;德育教育;班级管理;融合

前言

德育教育自新课改实施之后被提上重要日程,成为教师进行教学和管理的方向之一。在这样的教育新形势下,初中班主任在对学生进行管理时,应当适当地渗透德育教育,使学生德智体美各个方面得到发展。然而,德育教育的实施是一项系统的、艰巨的工程,需要掌握一定的技巧。在本文中,笔者立足自身的班级管理经验,就如何基于德育教育的渗透提升班级管理效果分享几点看法。

一、营造和谐健康的班级氛围

学生行为习惯的养成、人格的塑造、价值观念的形成等,与所处环境有密切关系。在对学生进行管理时,班主任要注重环境氛围的营造,通过良好的环境约束学生的行为,渗透德育教育,实现班级管理水平和学生综合素质的全面提升。首先,从物质环境层面来说,班主任可以和学生一起装扮教室,如悬挂一些带有名人名言的挂画等,名人名言的内容应当具有德育教育价值,如“人心齐,泰山移”“业精于勤,荒于嬉”等。将这些挂画悬挂在教室内,让学生时时刻刻都能看到,从

而产生潜移默化的教育作用。又如,班主任可以组织学生办有关于“团结”“诚信”“勤奋”等主题的黑板报,通过这些物质环境的营造打造一个有内涵的班级^[1]。其次,从精神环境层面来说,班主任可以通过奖惩制度、激励制度等约束学生的行为,如设置“好人好事奖”,对于好人好事予以表扬、奖励,通过这种方式鼓励学生向好的方向发展。又如,班主任可以根据初中学生的喜好,如喜欢听音乐这一兴趣爱好,让学生选择一首正能量的歌曲作为班歌,每天早读课、班会课或者参加重要活动的时候唱一遍,如《我们都是追梦人》《夜空中最亮的星》《站来气》等。这样的环境营造既可以增强班级凝聚力,又能实现对学生的德育教育,从而促进班级管理水平和学生自我管理能力和综合素质的全面提升^[2]。

二、多途径强化德育理论教育

德育教育的渗透是一项系统工程,班主任在班级管理中应当通过多个途径去强化教育,促进德育教育与班级管理的深度融合。例如,班主任可以通过班会课对学生德育教育,如开展主题班会,并在主题班会中突出学生的主体地位。教师可

以每周开展一次主题班会，班会的主题可以围绕社会主义核心价值观，或者优秀的传统文化而设置^[3]。譬如，面对部分学生考试作弊、作业抄袭等问题，班主任可以开展主题为“诚信”的班级活动。为了避免枯燥的说教式教育引起学生的反感，班主任可以组织学生“讲故事”，通过这种方式提升教育效果。具体来说，班主任可以让学生轮流讲故事，每人讲述一个有关于诚信的故事，可以是自己身边发生的真实故事，可以从书上看到或者从别人嘴里听到的有关于诚信的故事，并且让每个学生讲完故事后说一说自己的看法、思考。这样的教育方式轻松、有趣，既不会引起学生反感，还能促进学生对知识的吸收、消化，从而形成良好的行为习惯，自觉纠正错误。除了通过主题班会对学生进行德育教育，还可以通过道德与法治课程对学生进行德育教育。道德与法治课程中蕴含丰富德育元素，如诚信教育、礼仪教育、生命教育、爱国教育等，教师可以在课堂上通过对这些内容的讲解对学生进行德育教育。此外，班主任还可以借助网络平台，如开设微信公众号，通过微信公众号进行每日工作总结，并推送有关于“爱国”“团结”“谦虚”等主题的文章，实现对学生的管理和德育教育，促进班级管理水平和学生综合素质的全面提升。

三、开展丰富多彩的德育活动

在班级管理中对学生进行德育教育，旨在帮助学生形成良好的行为习惯，树立正确的价值观。换言之，德育教育与班级管理的融合，并不仅仅是让学生知道哪些行为是正确的，哪些行为是错误的，更重要的是让学生在现实生活中学会规避错误的行为，弘扬正确的行为^[4]。这仅仅靠理论教育难以实现，需要借助实践活动。通过实践活动的参与，学生可以获得良好的情感体验，这可以促进学生认知向行为的转化。例如，班主任可以利用道德与法治课后作业开展德育实践活动，譬如布置给爸爸妈妈做顿饭、洗洗脚等实践作业，这样既能深化学生对道德与法治课程知识的理解和感悟，还能增强学生责任感，使学生自觉孝敬长辈。此外，在班级管理中，班主任可以基于

德育教育的渗透组织学生开展丰富的实践活动。例如，班主任可以在课后时间组织学生开展篮球比赛，或者其他的体育类比赛活动，如乒乓球比赛、羽毛球比赛等。在这个过程中，班主任可以参与其中，譬如充当裁判。这些丰富多彩的实践活动既可以充实学生的课外生活，还能让学生从根本上认识到与他人团结的重要性。经常开展这类实践活动，不仅可以增强班级凝聚力，还能培养学生的团队协作能力、合作精神。除此之外，班主任还可以带领学生参加社会实践活动，尤其是一些公益性的、服务社会的实践活动，如敬老院送爱心、为贫困山区孩子送爱心等活动等，通过这些实践活动对学生进行德育教育，提升学生的综合素质，同时也提升班级管理成效。

结论

德育教育的开展是一项艰巨任务，也是新课改背景下教育教学中的重点、核心。在班级管理过程中，班主任要及时革新教育理念，从思想上重视德育教育，再从班级氛围、理论教育、实践活动等层面着手，将德育教育理念全方位渗透到班级管理活动中，开创教育管理工作新局面，促进班级管理成效的全面提升，为社会培养更多有信仰、有道德、有知识的高水准人才。

参考文献

- [1]李慧燕.如何在班级管理中德育教育[J].科学咨询(科技·管理),2019(06):24.
- [2]王楚彬.提高初中班主任德育工作实效性的思路[J].科学咨询(科技·管理),2019(06):132.
- [3]常玉兰.走进学生心灵 打开学生心结——初中班主任德育工作方法探析[J].名师在线,2019(27):94-95.
- [4]王乐芳,徐西伟.走进学生心灵,打开学生心结——初中班主任德育工作方法探析[J].中国校外教育,2018(11):44-45.

小学德育中的优秀传统文化及其渗透研究

胡甜

(广东省河源市源城区源南镇双下小学 广东 河源 517000)

[摘要] 在小学阶段，对小学生的德育培养是非常重要的。小学阶段是学生刚刚接触正式的学习生活的阶段，是学生刚刚开始学习怎样做一个对社会有帮助，德才兼备的人。德育分为多个方面，有社会德育、学校德育以及家庭德育等等，德育包含的意义非常的广泛。学校德育主要包含在对小学生道德的培养以及树立正确的人生价值观，帮助学生养成良好的道德习惯，让学生在潜移默化中对我们国家优秀的传统文化进行逐渐了解，并融入其中。

[关键词] 小学阶段；德育渗透；优秀的传统文化

中国是一个具有悠久历史的国家，它拥有五千年悠久的丰富历史，在各个方面，都是非常值得我们感到骄傲的。小学德育文化主要来源于我们国家的传统文化，在古代，培养了很多优秀的文人墨客或者是其他优秀的人才。所以，在吸取传统文化所带给我们帮助的时候，要有目的性的、针对性地吸取，使学生从小就受益。

一、德育在优秀传统文化中的内容

1、礼仪文化

一个国家的礼仪文化是一个国家在对外方面的根本保障，我们国家向来是一个礼仪之邦，我们的礼仪文化非常的深厚。礼仪文化要求我们在待人接物时要保持着一一定的客气，要体现出自己谦虚的一面。而我们在进行现代德育的教学时，就可以以这些优秀的传统文化为素材，为学生进行对德育知识的教学。

例如：刘备三顾茅庐拜访诸葛亮，刘备为了能让诸葛亮当他的谋士，曾三次到诸葛亮居住的地方以最好的姿态和礼仪请诸葛亮出山，诸葛亮被他的行为所打动，为以后刘备的大业奉献了最大的一份力。所以，良好的道德礼仪是一个人走向成功的根本，在叫别人帮你做事的时候，更容易为之打动。在与他人相处的时候，会显得更加轻松，对我们日常生活中的关系发挥着很大的作用。

2、谦让美德

谦让是我们中华民族的一种良好美德，谦让要求我们在日常的生活，学会怎样礼貌地进行一定的退让。在我们的日常生活中，常常需要我们对一些事情进行一定的谦让，我们中华民族尊老爱幼的良好品德就是要通过一定的谦让来达成的。如在公交车上，当我们看到有老人或者是有需要的人我们可以进行一定的让座，把座位留给更需要的人，我们自己可以少吃一点小亏，却可以帮助别人，就体现了自己良好的谦让美德。

例如：孔融让梨就是一个表现谦让品质的最典型的事例。家人拿来了三个梨，分别是大的、中等的、小的，孔融把大的让给了哥哥，因为哥哥比孔融大，把小的给了自己，因为弟弟比自己小，这就是我们所说的谦让。在谦让的过程中，可能自己的利益会受到一点损失，但是却给人留下了一个非常好的印象，既表现的有礼貌又让人感到很舒服。

3、进取精神

进取精神是我们人生发展中必不可少的，我们的国家，我们的民族，都是靠着一代又一代的顽强拼搏的进取精神，才使我们的国家变得更加的进步，才让我们的生活变得越来越好。每个人在成长的道路上都需要具备一定的进取精神，如果没有进取的精神，人就会变得满足现有的东西，而不去进行拼搏我们在梦想中的东西，人生就会变得没有价值。因此教师在进行德育教学的时候，应该培养学生具有一定的竞争性和进取性，让他们学习生活变得更加的丰富。

例如：教师在上课的时候，可以多多鼓励学生在课上进行踊跃的发言，可以把学生分成多个小组在课堂上进行知识的比赛，采取积分制的模式，让学生在课上进行回答问题以此来获得学分，最后，看哪组的学分最高，那组就是最后的胜利者，

教师可以给予一定的学习奖励以此来提高学生在课堂上的积极性。在这整个过程中，学生的学习情绪都调动了起来，培养学生在学习上的进取心。

二、对优秀传统文化进行德育渗透

小学阶段里有非常丰富的教学内容，为了提高学生的乐趣，通常会开展各种各样的活动。在进行德育教学时，教师就可以开展各种活动来进行对优秀文化的德育渗透，以活动的形式来让每个学生都能参与到其中来。小学生都还是比较爱凑热闹的，教师在进行德育教学开展相关活动的时候，可以多多鼓励学生积极的参加。

例如：教师可以开展对优秀传统作品的朗读比赛，如我们国家的四大名著，《西游记》、《三国演义》等等，让学生进行朗读自己认为最精彩的一个故事，既能提高学生的朗读课文的能力，又能让学生对我们国家的优秀文化有一定的了解。除此之外，学校还可以举办关于国家优秀传统文化的画报比赛，把整个班级的学生都调动起来，一起来完成这份独特的黑板报，形成一股非常好的凝聚力。

三、传统文化在德育方面的合理运用

在小学阶段，对德育的教学还是比较简单易懂的，为了养成学生有良好的优秀品质，教师在德育教学的时候可以融入我们优秀的传统文化，帮助学生在德育的时候能更好地进行学习和运用。教师在对小学生上课时可以多讲一些我们古代有代表性的事例进行课堂上的分析和理解，让学生在学习现代知识的同时又能了解以前的励志故事，达到学以致用学习效果。

例如：在进行教学如何做一个有礼貌的人的教学专题时，教师就可以举一些以前尊师重道历史典故，如程门立雪等一些典型的事例，或者是一些比喻人非常有礼貌的事例，这些都可以拿过来进行在德育课上的教学。让小学生在学习如何做一个有礼貌的人的过程中，能够进行融会贯通，教师在进行讲解的时候，也能更加的轻松，既让学生感到简单舒服，又能达到非常好的教学效果。

总之，我们国家优秀的传统文化是我们国家的瑰宝，它蕴含着非常丰富的内容。教师在给学生进行德育教学的时候，以我们优秀的传统文化相融合，帮助学生更好的学习和理解我们传统文化所蕴含的精髓。在小学阶段，学生的人生旅程还是一片空白，还需要以后的点缀，所以教师对学生进行德育教学是非常重要的，可以让学生进行全面发展。

参考文献

- [1]朱静.论小学德育中的优秀传统文化及其渗透[J].才智,2019(36):144.
- [2]陈甜甜.小学德育中的优秀传统文化及其渗透[J].课程教育研究,2018(47):68-69.
- [3]孙锦玲.优秀传统文化在小学德育中的渗透[J].西部素质教育,2018,4(19):69.
- [4]邱林山.小学德育中的优秀传统文化及其渗透[J].学周刊,2018(25):102-103.
- [5]余秀娟.小学德育中的优秀传统文化及其渗透[J].课程教育研究,2018(28):71-72.