

纳学生感兴趣的内容。另外,小学的学生往往对动画人物很感兴趣,教师可以将这些动画人物作为主角设立一个小故事帮助学生思考。例如,在开展“位置”这一课时内容的学习时,教师可以设立这样一个情境。喜羊羊的家在学校以东300米,再向南300米,图书馆在喜羊羊的家以南200米,再向东200米,这时,教师可以在黑板上画出一个间隔为100米的坐标轴,并标出喜羊羊的学校在(2,3)的位置。此时,教师就可以向学生提问,喜洋洋的家和图书馆分别在什么位置上呢?此外,教师应注意,所加入的元素都要能紧密贴合需要讲授的内容,谨记情境创设只是教学手段的一种,带学生参与活动的主要目的是让他们更好地学习知识。

(二)情境要丰富,能够提升学生的参与度

多样化的情境能够提高学生的专注力,帮助学生更加高效的投入到课堂学习中,教师可以从练习的应用题目入手。例如,教师在开展“简易方程”这一知识的练习课时,教师可以将“甲乙两筐苹果,甲筐苹果的个数是乙筐的24倍,如果从甲筐取出35个苹果放入乙筐这时两筐苹果个数相等,原来两筐苹果各有多少个?”改写成“喜羊羊和懒羊羊每人手里有一筐苹果,喜羊羊筐里的苹果个数是懒羊羊筐里的24倍,如果喜羊羊将自己筐里的苹果分给懒羊羊35个,这时两人筐里的苹果个数相等。那么,原来懒羊羊和喜羊羊筐里的苹果各有多少呢?”之后教师可以通过幽默的语言和肢体动作作更加生动有趣的讲解思考过程,从而帮助学生一步步深入,最后得出这道题目的方程,并进行求解。

(三)情境设定可以贴近生活,也可以故事化

情境设定可以带动小学生的情绪,吸引他们的注意力,情境或故事情节丰富有趣,能更贴近他们的日常生活。因此,为了能让情境创设发挥作用,小学数学教师可以在情境创设上,选择更贴近生活的方式,或是更具有故事情节的方式。同时,教师可以通过直接由班级学生做情境人物的方式,通过这样的情境可以很快带动学生的学习情绪,让学生很快参与到学习过程中。

结束语

在小学数学的教学过程中,教师应用心的创设情境,并将情境与所学习的知识紧密联系起来,使得学生能够条理清晰的跟随教师学习。教师可以根据以下几点开展小学数学课程,第一,基于教材创设情境,帮助学生直观的理解所学知识。第二,教师可以从应用题目入手,创设更加多样的情境。第三,从实际生活出发,将生活中的元素融入到情境创设中,便于学生理解知识。

参考文献

- [1]魏富元.小学数学课堂教学中情境创设策略的研究[J].数学学习与研究,2019(23):94.
- [2]海玉琴.有效情境在小学数学教学中创设策略的研究[J].学周刊,2019(32):34.
- [3]刘轶曼.情境教学法在小学数学课堂教学中的应用策略[J].课程教育研究,2019(19):129-130.

高中生心理压力原因分析及减压对策

姜璐璐¹ 冀爽² 苗苗³

(1.山东省青州第三中学 山东 青州 262500;

2.山东省青州实验中学 山东 青州 262500;

3.山东省青州市苏埠屯学校 山东 青州 262500)

【摘要】随着社会的不断进步,社会发展对人才的要求越来越严格,人们越来越重视文化素质培养,学历逐渐成为用人单位的重要参考,这就给高中生带来了无穷的压力,这种压力可能来自于高考,来自于学生心态,也来自于父母老师。所以高中生存在心理压力的现象普遍存在,且越来越严重。本文对高中生存在心理压力的原因进行分析,并提出帮助高中生减压的策略。

【关键词】高中生;心理压力;减压对策

引言

对于高中生来说,他们直接面临着高考升学考试,这个考试决定了他们日后的层次,直接或间接的影响学生们未来的发展道路。而且他们还需要给自己十几年努力付出的学习生涯一个交代,高考几张试卷凝聚了十几年的辛苦付出。同样高中生也需要给父母老师一个答复,回报他们这么多年不辞辛苦的栽培。所以高中生自己就给自己很多无形的心理压力,更何况还有来自家长、老师、社会等各个方面的压力。

一、高中生心理压力产生原因

(一)高中生个人原因

很多高中生在初中时学习成绩十分优异,到高中课程比较复杂,他们的成绩并没有很好,他们会有很严重的落差感,为了弥补这个落差,他们努力的学习,但成绩可能并没有提高甚至是继续下降。很多高中生有清晰的目标,他们在追求目标的过程中,可能会遇到很多难题,在自己不懈的努力下,依旧发现自己距离目标很遥远。这些情况都会让高中生在无形中产生很严重的心理压力。

(二)家长老师施加的压力

在孩子步入高中后,家长和老师会不断的叮嘱学生高中生活要多么努力多么辛苦才能有好的成绩,提醒他们高考的重要性,距离高考的时间,以及讲述各种高考失败后的孩子的发展,想要以此激励学生努力学习。但过多的激励会转化成压力,让孩子从心理上惧怕高中学习生活,更加惧怕高考。

(三)同学之间的竞争压力

很多高中采取“对流”的教育方式,也就是根据学生每次期末考试的成绩,对学生进行重新分班。高中生为了防止自己的位置被其他人取代,他们就要更加努力,学习成绩成为高中生唯一的追求。

(四)社会压力

社会的发展使其对需要的人才要求越来越高,很多公司、机构的招聘底线是本科生。而且本科生越来越普及的情况下,每年毕业季的最大新闻就是“今年将有多少应届毕业生面临毕业即失业的挑战”。这些都在提醒这些高中生社会有多残酷,社会中工作竞争有多么激烈。

二、减压策略

(一)找到压力来源针对性减压

高中生在感觉到自己心理压力过重,并影响到自己的学习生活时,要及时找到这种压力的来源,并针对性的解决心理压力。分析一下这种压力是来自于外界还是自身,如果是自身因素,就做一些自己喜欢的事情来疏解压力或者找好朋友倾诉一下;如果是外界因素,就找到施加压力的人,说出自己的想法,互相交流解决问题。

(二)提高学习效率,提升成绩

对高中生来说,学习上的压力大多来自于对课程的掌握出现问题,老师讲授

很多知识而自己不能全部消化,导致成绩提升困难。这种情况下,学生应该合理的分配学习时间,提高自己的学习效率。制定学习计划,详细到每一门课程分配的时间,对每一门课程做好课前预习、课后复习、完成作业等时间分配,并严格按照计划进行学习,有利于提高时间利用率,提高学习效率,达到事半功倍的效果,提升成绩。

(三)克服考试压力

考试是所有学生最惧怕的事物,也是学生产生心理压力的主要原因,克服考试的紧张感和惧怕感,能有效的减少学生的心理压力。

1、摆正心态,面对考试

学生不应该将考试成绩当作是学习的目的,学习的目的是收获,而不是成绩单上的数字。所以面对考试,学生要摆正心态,把它当作是检验上一阶段学习收获的方式。成绩好则说明上个阶段学习有成效,学习方法适用,后续学习继续努力;如果成绩不算理想,也不用过分放在心上,下阶段改善学习方法,继续努力学习并将这阶段内容补齐。

2、制定一份考前复习计划。

根据自己以前学习的情况,每天合理安排考试科目的复习时间,要做到文理交叉,并对自己每天的复习情况及时评价,及时调整。

3、合理休息

每学习一两个小时要进行短暂休息,使大脑尽快消除疲劳。另外,考试前要保证充足的睡眠,不要开夜车,以免影响学习效率。

(四)与老师家长沟通

如果学生感到家长和老师给自己施加了过多的心理压力,那么学生可以主动与家长或老师进行沟通。老师和家长也是希望孩子好,才会寄予厚望。在学习过程中,要将自己的真实能力与家长沟通,避免家长不了解学生的真实能力而产生过高的期望。对于老师和家长的要求,如果很难实现就要及时于老师和家长交流,说明自己的想法,而不是自己默默承受,否则会产生更多的心理压力。

结语

关于高中生的减压对策,关键还是在于学生自己。学生要学会保持良好的学习心态,掌握科学的学习方法,合理的利用时间,与家长老师保持良好的交流关系,摆正考试心态,在轻松愉悦的心态中完成高中生活,达到自己的目标,奔向美好的未来。

参考文献

- [1]张翠平.县城高中生学习压力的现状及对策[J].科教文汇(上旬刊),2019,08:147-148.
- [2]李海霞.中山市高中生心理健康状况研究[D].青海师范大学,2016.
- [3]李岩.高中生心理压力现状调查及缓解对策研究[D].内蒙古师范大学,2016.