

浅谈初中班主任如何做好心理安全教育

朱红英

(广东省清远市清新区太平镇初级中学 广东 清远 511500)

【摘要】初中阶段正是学生生理和心理发展的“关键期”。在此阶段,中学生的身心都在快速发展,但生理和心理的发展是不平衡、不同步的,这对他们今后的学习、生活乃至人生发展都将发生重大的影响。本文从当前中学生心理健康状况、心理问题产生的原因、有关方面目前的举措与今后的改进措施等方面做出了细致的分析与研究,提出了有针对性的策略建议。

【关键词】中学生;心理健康教育;实践;策略

一、中学生心理健康状况

(一) 认知能力不足,情绪状态不稳定

中学生正处于青春时期,他们的生理发展与心理发展不一致,心理发展较为落后于生理发展。在这一时期内,第二性征、身体素质都得到了很大的提高,内心更为渴望对异性的接触;但是心理方面受到知识面、思维等的限制,认知能力又还不足,就容易使中学生情绪状态不稳定,波动起伏较大。而接触社会所带来的影响力,也将会对中学生的价值观、世界观等带来不同的见识,没有能及时调整认知的中学生,会有难以融入的错误认知,造成心情低落、压抑等情绪问题。

(二) 易受挫,强自尊

中学生逐渐成长,心理需求逐步接近成人,他们既需要得到来自家长、教师、同伴的肯定,又需要得到他们的尊重,来满足自己自尊的需要。而过强的自尊心以及心理韧性不足等原因,又会导致中学生心理非常容易遭受挫折,很多小事容易扩大化,多数时候不能直面挫折,导致自卑、烦闷、灰心丧气、自暴自弃等不良心理现象的产生,不利于中学生健康成长。

(三) 易焦虑,多抑郁

中学生逐渐成长,在逐步脱离父母和学校走向独立的同时,也逐渐要自主面对很多选择或决策,中学生也逐步要求独立自主。但是受到中学生心理发展不成熟,世界观、价值观尚未正式形成,为人处事的方法还不娴熟等原因的影响,中学生也还在依赖于家庭和学校。既要独立又不独立,容易造成中学生内心的矛盾冲突,在遇到事情时容易产生焦虑不安的情绪,在不能很好地处理事情时会产生责怪自己、灰心丧气、不能承受的心情,导致抑郁,不能很好地适应学校和学习生活。

二、如何做好中学生心理安全教育

(一) 学校建立全程心理健康教育机制与帮扶机制

农村中学应该建立全程化的学生心理健康教育机制,从学生一入学就为他们带来心理教育课程,专门构建心理健康领导小组,并相应制定详尽的心理健康教育实施方案。再一点就是要建立心理咨询室,为校内配备专业化或半专业化的心理辅导教师,专门为贫困家庭中学生群体进行定期的心理健康常识培训,开展一对一的心理健康指导,切实解决他们的现实心理问题。我校都是按这个机制执行的,例如:我对我班单亲贫困家庭学生伍锦鸿进了一对一的心理健康指导和建立档案,原本让我教学接手时的她在上课或下课都喜欢独处一角,不愿意与同学交流,沉默寡言,自闭的她已逐渐变得开朗,主动与同学交友,且有说有笑了。当然,教师也可以将心理健康教育渗透到学科教学中,实现跨学科教育。另外,目前农村中学的帮扶机制还不是很好,有时只依赖某个企业单位愿意捐赠才可实行对部分贫困学生的帮扶。因此,农村中学还应该尽快创建完善好贫困中学生帮扶机制,从物质上扶助他们,为他们提供食品、图书和生活用品,让他们感到来自学校及社会的温暖,逐渐转变自闭心态。

(二) 优化教育方法

农村中学一定要优化教学方法,特别是加强人文教育,在校内广泛开展面向贫困家庭中学生的心里调查及咨询活动,再配合家访给予贫困中学生学校与家庭等两方面的教育支持。同时还要采用个性化的咨询与指导机制为贫困中学生进行早期的

个人学习生涯发展目标规划,为他们的未来发展明确方向,以帮助他们早日适应学校生活及社会生活,成功摆脱自卑自闭心态,健康成长。定期对学生进行心理辅导和组织心理讲座,让学生充分了解自己。只有让学生认识了自己,认识了他们所处时期具备的一些心理特点,这样他们才能根据自身出现的问题及时调整自己并培育出更加健康的人格和心理,进一步健康成长。

(三) 用无限的爱心感化学生,促使学生心理健康发展

热爱学生是形成教育艺术的基础。“感人心者莫先乎情”,对爱抚情感的渴求是一个青少年学生的心理需要。教师只有把爱的情感投射到学生的心田,师生间才能产生心心相印的体验,收到良好的教育效果。例如:我们班夏广宁同学是从湖南省随父母来广东省打工的孩子,家庭贫困,他自律性很强,学习成绩优秀,多次考试名列前茅,但是不幸的事情发生了。他40岁的母亲,在一天上班途中突然晕倒,意识模糊,通过呼叫120救护车把他妈妈送到清远市第一人民医院,经医生检查确诊为脑梗死。医生马上给他妈妈进行了介入手术,手术后肺部被感染,多痰引发呼吸困难等。在ICU重症病房住院二十多天转到普通病房住院两个星期,之后又转入广州市珠江医院和省二中医院,目前在南方中西医结合医院治疗,他妈妈的肺部感染和吞咽功能等还未痊愈,生活还不能自理,他爸爸一直在医院照顾着他妈妈,治疗已达两个多月,医疗费用已花费了十几万。而且夏广宁同学刚好又遇到升学状态,他需要关心,我带头为他妈妈费用捐款,得到学校领导的支持,还发动九年级老师们为他家庭捐款,解决了一部分的医疗费用,目的是安稳学生心情,有望像他哥哥去年中考一样,成绩名列全区前十五名,能在今年考上重点高中。另外,我也多次与在医院照顾他妈妈的父亲联系,激励他父亲正视病情,安慰他妈妈安心养病,争取早日康复!网课期间由于夏广宁家里贫困,网线不好,话费又欠缺,为解决他能顺利接受网课,我多次家访,为他送去水果、牛奶等营养品,并为他上交二百元的话费及二百多元的书籍,保证了他能够在疫情期间继续学习。在复学返校后,我为夏广宁同学运送住宿物品,也为他提供了部分生活物品,他七十一岁奶奶说:“朱老师,你是广宁真正的好老师!”此外,教师对学生的情况要深入细致地了解,对孩子的心理变化要细致观察,在与学生交谈的过程中自然流露真情实感,充分尊重、信任学生,教师不要居高临下,要让学生感受到平等,教师只有真心对待学生,学生才会相信教师,才会愿意倾心与教师交流、相处,从而有利于达成共识。

三、结束语

中学生心理健康教育至关重要,对学生的发展有着重要的作用,需要学校、家庭与社会引起足够的重视。教师要把握好对学生恰当的“爱”和适度的“严”,做到爱中有严、严中渗爱,用我们的爱心、诚心、细心、耐心和责任心在这神圣的岗位上把属于我们那片园地持之以恒地管理得天清日朗,将我们的爱通向学生的心灵,去换取学生的开心、家长的放心、祖国的振兴!以使我们无愧于自己的学生,使我们的学生无愧于生命长河中的那段青春年华。

参考文献

- [1]戴瑜君.农村贫困中学生心理问题研究及应对措施[J].读写算(教育教学研究),2012(16):15.
- [2]范林.农村贫困中学生探索性心理探析[J].科学咨询,2014(29):32.

基于高中物理核心素养教学的学生思维能力培养

邹志刚

(福建省福州市罗源县福州民族中学 福建 福州 350000)

【摘要】课程标准中对于高中物理学科学的核心素养做出了明确要求,既要引导学生通过对于高中物理学科的学习,对于带有物理学科特性的品质进行内化和培养,还要在整体物理课程推进与发展中培养学生适应社会发展和终身发展的品格与能力。

【关键词】高中物理;核心素养;思维能力;全面发展;课程优化

一、高中物理学科核心素养要求

新课程标准中提及的物理学科核心素养主要包括物理观念、科学思维、实验探究和科学态度与责任等方面,要求学生能够在对于物理学科知识内容学习的过程中,以物理学的视角对于物质运动和物理概念规律进行提炼与升华,从而形成能够解决实际问题的物理观念。要求学生能够从物理学视角对于物质的本质属性和内在规律等进行分析综合与推理论证,从而形成科学的思维和意识能力,能够对于物理现象与生活实际相连接不断推理创新,以批判性的思维和辩证的发展眼光,建构物理知识体系。要求学生能够依据物理现象提出问题进行猜想和假设,在此基础上,以实验论证的形式,对于物理数据和信息进行处理,形成良好的实验探究精神和创新实践能力。

二、基于高中物理核心素养教学的学生思维能力培养策略

(一) 创新教学模式

在高中物理学科核心素养的目标要求理念下,传统高中物理课程教学模式已经无法满足当前高中学生对于物理学科学习和发展的需求,这就需要高中物理教师在开展课程教学时,依据高中物理核心素养要求,对于教学模式和教学内容进行有效创新和优化,将囊括了物理概念以及科学思维和实验探究、科学态度与责任等的核心素养教学要求融入贯穿在物理教学活动之中,从教学模式到教育模式转变,从而实现对于学生思维能力的培养和开发。例如,在教学“牛顿第三定律”这一部分内容时,教师应摒弃传统物理教学中以知识为本位的教学观念和教学流程,而要在教学初期阶段,借助Flash动画的形式,指导学生观看两个同学拔河的视频,观察思考物体作用的力的方向。此时学生对于物体作用的相互性问题有了大致的认知和理解,教师在播放汽车在平整公路上行驶的视频,以及螺旋桨在空中旋转的视频,