

高中心理健康教育的问题分析及建议

胡桂芝

(江苏省句容市第三中学 江苏 句容 212400)

【摘要】高中生不同于其他阶段的学生,高中生不仅要承担多个学科学习压力,还要面临高考带来的压力,所以很多高中生或多或少都会出现心理方面的问题,这意味着高中心理健康教育是必要和重要的,理应得到高中各任课老师及学生的重视。尽管新课改下高中心理健康教育水平得到提升,但实际教学中依然存在很多困难及问题,所以本文基于心理健康教育相关文献及经验,分析了高中心理健康教育问题及措施建议。

【关键词】高中心理健康教育; 问题分析; 措施建议

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.652

1 教育问题

1.1 老师对心理健康教育的重视度不高

部分学校尤其是山区或者经济发展水平低地区的学校,并没有组建专门的心理健康教育小组和构建心理咨询室,对相关的教育设施设备资金及技术投入也不足。另外,很多老师并不重视心理健康教育,所以没有积极参与到各种心理健康教育技能培训中,降低了心理健康教育专业水准^[1]。还有的老师本身就有心理方面的健康问题,故很难积极主动的参与到心理健康教育活动中,从而影响整体高中心理健康教育教育发展。

1.2 学生自我调节能力及抗压能力差

调查发现,很多高中生都存在心理健康方面的问题,并且还有意逃避问题,认为心理健康问题就是精神疾病,所以不会积极主动的去找心理医生进行调整和治疗,这种认知本身就是错误的。有学生虽然意识到了心理问题,也了解心理健康的重要性,但却缺乏老师的正确引导,导致自我调节不正确,故难以在短时间内解决心理问题,甚至加重心理健康问题。此外,还有部分学生本身的自我调节能力及抗压能力差,所以即使有老师和心理医生的指导,也需要花很长时间才能解决心理问题,提高心理健康水平。

1.3 教育方法有待完善

高中心理健康教育与其他学科相比,起步是比较晚的,所以在教育理念及方法方面并不完善,很多老师还在使用“重理论,轻实践”“满堂式”及“灌输式”教学方法,殊不知这些教学方法很难起到良好的心理健康教育效果,甚至还会让学生轻视和厌恶心理健康教育。尽管部分老师重视心理健康教育,也完善了心理健康教育方法,但因为缺乏经验等原因,导致教育方法使用错误,不但没有起到应有的教学效果,还打击了学生的学习积极性,对学生自我调节能力、抗压能力等的培养造成了严重的不利影响^[2]。

例如使用多媒体过多播放消极视频及电影等,给学生传输了消极观念,让学生产生消极情绪,最终做出消极行为,所以要尽可能播放积极乐观和励志的心理健康教育电视及视频素材等,以保证学生得到有效的心理健康教育。

2 应对问题的措施及建议

2.1 提高度心理健康教育的重视度

首先,学校要构建专门的心理咨询室,以供学生进行心理咨询,同时还需要组织专门的心理健康教育技能培训小组(由心理专家及医生组成),以定期对各任课老师进行心理教育培训,提高整体高中老师的心理健康教育专业能力,打造高质量心理健康师资队伍。其次,对于老师,要提高对心理健康教育的重视度,并积极参与到学校组织的各种心理健康教育技能培训活动中,以提高自己的心理健康教育能力^[3]。最后,老师自己要增加对各种心理书籍的阅读及学习,并到其他学校吸取相关教育经验,以不断完善自己的心理健康教育方法及模式,从而提高心理健康教育质量及效率。

2.2 引导学生学会自我调节

首先,老师要时刻观察学生动态,以及时发现和帮助学生调整各种不安心态,

如学习压力大造成的烦躁、焦虑及抑郁等心理;其次,日常教学中要主动关心学生,并积极参与到学生学习及生活中,以及时发现学生困难,并帮助学生解决学习及生活上的困难,帮助学生减轻压力,并为学生营造良好的学习环境,使得学生能够轻松愉快的进行学习;最后,要引导学生自我调节,如引导学生多培养业余爱好,压力大时可通过爱好缓解^[4]。此外,还需要鼓励学生多参加集体活动,让学生在集体活动中感受到生活的美好,以树立继续好好学习的自信心。

2.3 引进各种教育教学方法

第一,引进情景教学法,即每一节心理课时,老师都要构建课堂情景,让学生在身临其境的感受心理变化,然后从中调节心理,以强化心理调节能力。第二,引进多媒体教学,即对于抽象复杂的心理知识,可以利用多媒体中的视频功能、语音功能及图像功能等,将抽象的概念简单化、形象化和直观化,以降低学习难度,提高学生心理健康水平。例如在培养“抗压能力、受挫能力”时,老师可以利用多媒体向学生播放很多励志电影,让学生在电影中学习如何调整自己的心态、如何面临各种挫折^[5]。第三,组织小组合作学习,即老师可以先设置课堂问题及任务,然后各个小组的学生进行探讨。例如可设置“我们该如何面对高考?对于日常考试不及格时我们该怎么办?面对同学之间、朋友之间及亲人之间的矛盾我们该怎么办?”等问题,这些问题的提出,很多学生就会针对性的根据自己日常生活中出现的问题而进行解答,使得学生的问题解决能力得到提升,从而间接性的强化了学生的抗压能力及受挫能力。此外,还可以引导学生多参加各种课外活动,以缓解日常学习中积累的负面情绪,从而调整好心态继续学习。

结语

综上所述,心理健康教育一直备受关注及重视,并成为重要的高中教育学科,在高中教育发展及学生健康成长中都起到不可替代的积极作用,故必须不断提高高中心理健康教育质量及效率。高中心理健康教育因为起步晚等原因导致实际教育教学中出现一些不利于学生心理健康的问题,所以上文从提高度心理健康教育的重视度、引导学生学会自我调节、引进各种教育教学方法等方面分析了解决教育问题的措施,希望对实际的高中心理健康教育起到积极作用。

参考文献

- [1] 张兆娟. 心理健康教育对高中学校德育工作的影响[J]. 科学咨询(教育科研), 2020(08): 167.
- [2] 潘瑾, 耿希峰. 高中心理健康教育的问题分析及建议[J]. 决策探索(下), 2020(07): 67.
- [3] 林根火. 高中心理健康教育现状与对策研究[J]. 品位经典, 2020(06): 133-134.
- [4] 王小琴. 高中心理健康教育有效开展的基本策略[J]. 科学咨询(教育科研), 2020(06): 146.
- [5] 段艳婷. 当前高中心理健康教育存在的问题与对策分析[J]. 亚太教育, 2015(04): 233.

新课标下高中数学教学应如何搞好初高中数学知识的衔接

孔娟

(江苏省句容市第三中学 江苏 句容 212400)

【摘要】新课标下,人们提高了对高中数学的教学要求,不仅要求提高学生学习质量,还要求提高学生数学应用能力及综合素质,而初高中数学知识的衔接则是打造高效数学课堂的重要途径,理应得到重视及关注。初高中数学知识的衔接,不仅能够丰富高中数学教学内容,还能增加课堂趣味性,激发学生兴趣,更能够完善学生的数学知识体系,使得学生的数学应用能力、综合能力得到提升,所以高中数学课堂上做好初高中数学知识衔接工作是必要的。

【关键词】新课标; 高中数学; 初高中数学知识衔接; 原因分析; 衔接措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.653

1 初、高中数学知识衔接不上的原因

1.1 教学方法不同

首先,初中学校与高中学校的数学教师大多不是同一位,每位教师都有自己的教学特色,教师的教学方法不同,学生需要适应新教师的新教学方法。其次,初中数学的教学进度相较于高中要慢很多,初中阶段教师可以拿出时间反复强调教学重点,高中阶段的教学任务重,教学计划安排紧密,师生没有充足的时间强调重点内容^[1]。最后,初中教学侧重学生记忆,学生掌握概念、公式、定理就基本可以取得好成绩,高中教学侧重逻辑,学生不仅需要掌握课上教学内容,还要理解教师补充的课外知识点,原先的学习方法显然不适用了。

1.2 教学内容不同

初中教材侧重定量计算,高中教材侧重变量集合。初中数学教材内容通俗易懂,只要学生好好配合教师的课堂教学活动,学习难度不大。高中数学教材内容不是学生学习态度端正就可以理解的,高中教材的逻辑性较强,学生需要具有数学思维和空间想象力,在理解教材方面就存在脱节现象。

1.3 学习方法不同

在初中阶段学生学习数学知识以理解和吸收教师讲述内容为主,教师在课堂上详细拆分教学重点,带领学生一遍遍的温习概念、做例题,学生在教师的引导下掌握数学内容,在学习过程中略微被动^[2]。到了高中,教师没有那么多的时间手把手的“投喂”知识,学生需要独立思考和规范总结,掌握数学学习方法,学会举一反三。初高中对学生学习的要求不同,初中阶段使用的学习方法,可能不适用于高中阶段的学习,学生需要及时做出改变。

2 新课标下,有效衔接初、高中数学知识的措施

2.1 研究初中新课程,衔接初高中教学内容

新课标下,教学模式与教学内容做出了很大的调整,大大降低了初中课程的难度、深度与广度。高中阶段需要学习的立式、二次不等式和二次函数等内容在初中教材中涉及的较少,初中教师按照课程指标讲解相关内容,为学生进入高中阶段的学习做铺垫。教师研究初中新课程内容,注重学生自主学习能力的培养,增加思维运算类的题型,帮助学生形成问题思维,有助于学生解决问题。初中新课程注重学生估算、计算机学习、数学化过程和建立数学模型。在几何部分的教学内容中新课标降低了几何证明的要求,重视几何模型在现实中产生的过程,增加了更多直观的