

“我们的祖国还有许许多多的名胜古迹、壮丽山川。如：桂林的山水‘甲天下’，兴安岭的景色迷人，物产丰富。”学生受到了熏陶，产生了强烈的爱国主义情感。课后同学们纷纷收集赞颂祖国的图片资料，从而加强了爱国主义教育。

二、在语文教学中培养学生良好行为习惯

现今少年儿童多数是独生子女，在家里是“小皇帝”、“小公主”，时时受到爷爷奶奶、外公外婆以及父母长辈的溺爱，养成了诸多不良的习惯。如：自私、待人诚实、做事不守信、任性、不孝敬父母、随地吐痰、乱扔垃圾等。因此加强少年儿童的行为养成教育尤为重要。（一）孝敬父母是中华民族的传统美德。有些孩子因长期受到家长的宠爱，不仅不知道关心体贴父母，还把父母当作自己的“佣人”，呼之则来，挥之则去，稍有意慢或不随心愿，就哭天喊地、哭闹不止。在为人做事方面，自私自利，常常以自我为中心，不考虑父母的感受，认为父母为自己所做的一切都是应该的。对于爱，只知道一味的获取而不懂付出。我充分利用文本内容，如：《三个儿子》、《可贵的沉默》、《七颗钻石》等对学生进行孝敬父母的美德教育。（二）对学生进行诚实守信教育。社会是个大舞台，在这个大舞台上生活着形形色色的人。因受社会环境的影响，我所教的学生中出现了弄虚作假，不诚实守信，欺骗他人的行为。在作业方面尤为突出。欺骗老师、家长。针对学生的这些行为，我在教《诚实的孩子》时，让学生将课文排成课本剧，在课堂上表演。通过表演，让学生说说看了课本剧懂得了什么？想到了什么？教育了学生要做一个勇于承认错误、改正错误的人。语文教材中有许多关于诚实守信的小故事。如《我不能失信》、《中彩那天》，我通过这些故事使学生受到感染受到熏陶，从中受到教育。（三）对学生进行环境保护教育。我针对学生中存在的随地吐痰、乱扔果皮、纸屑的不良习惯，利用语文课对学生进行日常行为的养成教育。我在教人教版第四册《清澈的湖水》一文时，紧紧抓住“船靠岸了，小洁手里还是紧紧地攥着面

包纸。”一句中的重点词“攥”，先让学生做“攥”面包纸的动作，理解“攥”字的含义。再进一步提问：1.小洁为什么紧紧地攥着面包纸？如果她把面纸随手扔到湖里，湖水会怎么样？2.从小洁的行为中你体会到什么？联系实际谈谈自己平时有哪些不文明的行为？通过诱导，学生充分的认识到“保护环境，人人有责”。保护环境从点点滴滴做起。同时在班内开展了“弯腰”活动。使学生在实践中增强了环保意识。

三、通过语文教学对学生进行人生观教育

在语文教学中，教师要善于对学生进行人格教育。使他们在掌握知识的同时，学会做人的基本原则。培养学生的集体主义精神，自尊自爱，自强不息的精神。加强荣辱观的教育，还要培养、发展他们的辩证思想，提高鉴别能力。

小学生思想单纯，模仿能力强，对人生的价值观认识较浅，对于人为什么活着？活着又是为了什么？理解不深。加上社会上存在着种种不良现象，学生没有足够的辨别能力。我在语文课上利用语文教学的生动性、趣味性、情感性等特点。结合教材中有关战争年代的英雄人物的故事，让学生体会无数先烈为了革命的事业把生死置之度外的精神；对革命无限忠诚的崇高的品质。使学生感受到国家、民族、人民的利益高于一切，来进行心理素质导向教育，培养他们的健康的心理。使他们具有高尚的道德、崇高的理想，树立正确的人生观、价值观、世界观。结合语文教学对学生进行德育教育，是加强未成年人德育教育的重要方式。

参考文献

[1]李多喜.加强小学语文教育,发挥语文教学德育功能[J].学周刊,2019(27):86.

[2]吕卓卓.新课程背景下小学语文教学渗透德育的策略研究[J].学周刊,2019(23):31.

疫情背景下中学生心理健康问题及应对策略探究

满路萍

(重庆市綦江区南州中学 重庆 401420)

【摘要】疫情下，人心惶惶，对中学生来说，他们要一直待在家里不能出门，难免会出现寂寞、恐惧、无聊等不良情绪，继而会产生各种各样的心理问题，眼前，利用科学方式疏导中学生的心理问题迫在眉睫，而发挥音乐和家校共育的作用无疑是疏导中学生心理问题的最好方式。据此，本文以音乐和家校共育为核心叙述疫情背景下中学生心理健康问题及应对策略。

【关键词】疫情；学生心理问题；对应作用

疫情来势汹汹，国家为了切断传播途径，已经禁止大中小学停课，这就造成许许多多的中学生只能待在家里玩手机玩电脑，每天都过的无所事事，久而久之就会产生许多的不良情绪。那么，如何才能消除中学生的这些不良情绪呢？这是所有中学教师都非常关注的问题，下面，笔者就谈一谈音乐和家校共育对学生心理问题的疏导作用，并分析相关的心理疏导策略。

一、疫情下中学生的心理问题分析

第一，许多中学生在家期间无所事事，生活一成不变，就是吃饭、睡觉、玩游戏，这样的日子持续一段时间，中学生心中自然就会产生厌烦情绪，感觉到生活非常无趣，自己的未来也十分渺茫，不知所措的时候更容易产生消极厌世的情绪，非常影响他们的正常生活和学习。

第二，当代中学生的人际交往能力本来就不是很强，在疫情影响下，中学生宅在家里，除了能上网聊天之外，一切的走亲访友活动都不能参加，如此一来他们会更加沉迷于网络之中，不与他人交流解闷，无法同他人做一些有益社会的活动，慢慢的就会丧失人际交往能力。

第三，中学生通过网络和电视新闻关注新冠病毒的情况，有些消息是真的，但有些消息也是假的，尤其是国外对中国疫情的不实言论会给中学生造成非常大的思想负担，甚至认为此次疫情已经难以控制，生出许许多多杞人忧天的想法，盲目的悲观观会对他们的思想行为造成非常严重的影响。

第四，中学生在家期间很少有主动学习的，如果长时间不学习的话，那必然就对学习越来越疏，有时间学习的情况下也学不进去，心中更生厌倦情绪，如此一来就会严重影响其学业，更有甚者，教师进行远程教育的时候不分中学生还会用各种小聪明应付老师，长此以往更对学习心生厌倦，成绩退步也就成了必然。

二、疫情下中学生的心理问题的应对策略

(一)发挥音乐的力量

1、抚慰人心，发现美好

抗战疫情中，有一些音乐工作者用自己的方式表达对祖国抗击疫情的坚定支持和颂扬，这些歌曲描绘了一幅幅感人至深的画面，中学生经常听这些歌曲，必然能够发现人间自有真情在，在家无聊寂寞的时候，可以通过聆听这些感人至深的歌曲抚慰自己的内心，从而发现生活的美好和希望。教师在线上教学中需要融入这些歌曲，也可以组织学生改编、传唱这些歌曲，唤醒学生心中那份深藏的美好与希冀。

2、净化心灵，重拾信心

有些中学生对此次新冠病毒疫情十分担忧，仿若是世界末日来临一般的恐慌和无助，看着每日攀升的感染和死亡人数，心中也难免会出现消极情绪，此时，教师应当以抗战疫情中的励志歌曲振奋其内心，坚定其战胜疫情的勇气，这样才能帮助他们快速摆脱那些杞人忧天的消极想法，积极乐观的面对生活，坚定疫情决战的必胜信心，并可以为战胜疫情贡献自己的一份力量。

3、降低压力，舒缓心情

中学生在家的时候，更多的时间还是应该放在学习上，尤其是那些准备考研读博

的学生，尽管受疫情影响不能上学，但在家学习和在学校里学习是一样的，只要能静下心来就可以，所以教师在上网课或组织网络自习课的时候可以给学生播放一些轻音乐，拭去心灵的蒙尘，降低压力，舒缓心情，引导他们以更加积极的心态对待学习。

(二)发挥家校共育的力量

不同类型的学生对症下药，基于互联网技术采取个性化、多元化的教学指导方案，才能与家长建立密切的交流合作关系，共制教育计划，引导学生认识到自己的学习问题，并且增强学习信心，树立学习目标。

1、利用网络通讯平台

对学优生来说，其心理问题的产生根源并不在学习本身，因为在学优生的心中，他们有目标，有方向，能合理规划学习时间，按照既定的学习计划去走。只不过在居家阶段，他们孤军奋战，难免会因缺乏比较和竞争而心生慌乱，影响心理健康。针对这种情况，教师可以建立微信群、QQ群，多给家长发一些有益学生身心的知识和技巧，告诫不能给他们太大的学习压力，反而应多和他们交流互动，适当转移其注意力，如此一来，他们就能在劳逸结合中始终保持高涨的学习态势。

2、优化教育管理方式

相较于学优生，学困生的心理健康问题比较复杂和严重，一时之间很难纠正其错误思想和行为，最好的方式就是循序渐进，这也需要教师和家长的密切配合，利用教育监管技术提升管理教育质量。一方面，教师必须要针对学困生制定特殊的教学管理计划，组织“家长论坛”，大家根据学生的居家情况讨论科学的心理疏导方式，另一方面，家长要密切关注孩子的学习行为，比如上网课时有没有偷偷玩游戏，有没有按时完成作业等等，通过在线办公软件或通讯软件，每日完成“学习行为调查报告”并交给教师，教师则及时反馈教学管理意见和建议，针对有厌学甚至厌世情绪的学生应当重点跟踪和教育。

结束语

综上所述，疏导学生的心理问题是疫情下中学教师的重要工作。受疫情影响，长期赋闲在家会让中学生产生各种各样的心理问题，而借助音乐和家校共育的力量疏导其心理问题，从而能够让他们发现生活的美好，并以音乐丰富自己的家庭生活，使其每天都过的开心快乐。

参考文献

[1]吕敬忠,袁愈新,王冬.新型冠状病毒肺炎疫情影响下中学生心理健康状况及影响因素分析[J].南方医科大学学报,2020(02):171-176.

[2]张来琼,王建军.浅谈新时期中学生心理健康问题及其应对策略[J].新课程研究:教师教育,2019,000(005):178-179.

[3]刘明清.浅析音乐教育对中学生心理健康的影响[J].黄河之声,2018(07):29-31.

[4]郝鑫山.“互联网+”背景下的家校共育策略探讨[J].好家长,2018(90):26-26.