

# 家校联合，保卫线上学习阶段心理健康

陈起超

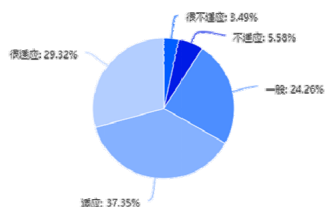
(哈尔滨师范大学附属中学 黑龙江 哈尔滨 150000)

**摘要** 青春期，心理学家霍林沃斯称其为“心理性断乳期”，正处于青春期的中学生，个人意识凸显，容易产生现实与自我发展的矛盾，引发心理健康问题。

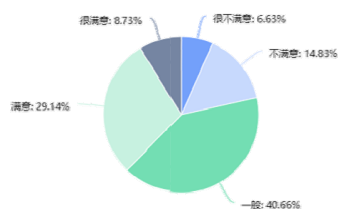
**关键词** 小学校；学习

自疫情暴发以来，各地的中小学校都受到较大影响，开学时间统一延后，由线下学习转向线上学习。为了解疫情期间学生的心理健康状况以及帮助学生应对调整，特对我校高二学年的全体同学进行了关于“疫情期间在线学习的心理状况”的问卷调查，此次问卷调查共回收有效问卷573份，通过对有效问卷所得出的数据进行统计与分析，得到关于“时间管理”“学习效率”“情绪状态”和“父母关系”四个维度的统计信息，分析结果如下：

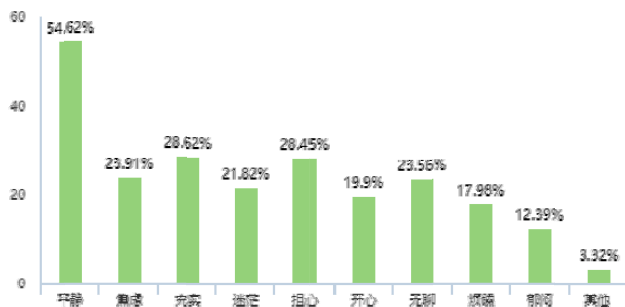
1. 时间管理：对比之前正常在校的学习时间，23.91%的同学认为线上课程中投入到学习的时间更多，57.42%的同学持平，18.67%的同学更少；在量表题“你的作息是否能适应学校的时间安排”中所有同学的平均分为3.83分（满分5分），通过对以上数据的分析研究可得：大部分学生能良好适应疫情期间的在线学习生活和学年的时间安排，合理对自己的时间进行规划和安排，只有少数同学在调查中显示不适应及很不适应。



2. 学习效率：在问卷中对关于学习效率的自我评价问题中，37.87%的同学表示很满意及满意，40.66%的同学反映一般，以及剩余21.46%的同学表示不满意及很不满意。通过对这组数据的分析研究可知，部分同学对自己目前的学习状态和学习效率是存在更高要求的，期待与现实的冲突极有可能引起心理上的焦虑和烦躁。



3. 情绪状态：通过调查数据所绘制的柱状图可以清楚看到：54.62%的同学能够在网上学习期间保持平静以及28.62%的同学处于比较充实的状态，也就是绝大部分同学的状态是比较良好的；但是仍然有部分同学感到迷茫、焦虑、郁闷和烦躁，主要原因在于长期在家导致的心情烦闷、和家之间出现矛盾以及担心自己的成绩下滑所造成的焦虑情绪。



态投入到正常的学习生活中，我认为学校和双方应该携手努力，家校联合，引导学生对学习和生活中的挫折进行正确的归因，采取比较积极的应对方式，以保卫孩子心理健康。

## 一、营造良好和睦的家庭氛围

调查结果显示，线上学习阶段有16.58%的同学认为和父母的关系一般，2.79%和2.09%的同学认为和父母的关系比较不好和非常不好。因此，改善父母与孩子的相处模式、营造良好和睦的家庭氛围是保证疫情期间学生居家学习阶段心理健康的关键基础。

良好的家庭氛围会让孩子感到踏实、有安全感。马斯洛认为，心理安全感是决定个体心理健康的重要发展因素。尤其在线上学习阶段，家长作为孩子的唯一亲密接触者，更应时刻关注孩子的心理变化，以及时发现孩子的情绪问题，促进孩子的健康成长。

### （一）疫情期间，加强与孩子的沟通交流

家长与孩子的良好沟通是教育孩子、培养孩子健康人格的前提。疫情期间，作为家长，应该抽出适当的时间，加强与子女的沟通，了解孩子的思想和内心世界；作为家长，应该多和孩子进行亲子活动，居家期间，可以和孩子探索不同形式的室内健身活动项目，以加深彼此的亲情和了解。在与孩子接触过程中，家长不但能了解孩子的内心世界，从而真正了解自己的子女，有针对性地开展家庭教育，更能使孩子感受到家庭的温暖，感受到父母的理解、宽容、真诚和信任，有利于孩子健全人格的形成和心理健康的发展。

研究表明：父亲的情感温暖、理解对其子女的心理更有更加显著的积极影响；因此，孩子线上学习阶段，父亲应该把握住机会，充分发挥自己在疫情阶段的居家时间较长的优势，关注孩子的思想和感受，多与孩子进行基本的沟通和交流，从而及时帮助孩子调节压力和负面情绪，帮助孩子获得心理上的安全感，以更好状态投入到学习和生活中。

因此，作为父母，在线上学习阶段应控制好分寸，掌握必备的沟通技巧，以“朋友”的身份进行平等的交流和引导，以保证孩子健康成长。

### （二）尊重孩子的个体差异，建立科学的成才观

由于疫情期间的不足，进而对孩子提出更高的标准和要求，孩子因此会产生抵触和逆反心理，从而引发情绪和心理问题。

作为家长，应当正确认识到每个孩子都具有不同于他人的个别性和差异性，要能够根据他们的个性特点、能力特点等制定适当的目标，提出适度的要求，不宜对孩子过度要求，增加孩子的心理负担。对于处于高中阶段的孩子，其自我意识高度发展，因而对行为自主性提出更高的要求，所以线上学习阶段家长不宜事无巨细、全面监控，不要过分干涉孩子的学习和生活，父母要给孩子一定的自我发展空间和自由度，培养孩子的自我管理能力和自律品质，但是作为家长也不能任由孩子随意发展，而是要在必要的时间点、必要的情境下，进行必要的建议和指导。

此外，家长应建立科学的成才观。成才观是父母对孩子成才标准的认识，即父母对孩子的期望。目前中国的现实是，在求职、待遇、职称和晋升等关键时期高学历都起着决定性作用，加之与中国传统的望子成龙、盼女成凤观念作用，导致家长对孩子的过高期待，这种过分的关心和期待必将会使孩子感到巨大压力。

综上，疫情期间，作为家长，一方面要为孩子营造更加和谐温馨的家庭环境，增加孩子的心理安全感，另一方面也要引导孩子把握方向、明确目标，保持乐观、愉快的生活态度，以正面的情绪和积极的心态面对生活中的压力，以协助孩子顺利度过疫情期间的线上学习阶段，从而引导孩子以更加饱满的热情和积极的心理状态迎接复课、迎接正常学习生活的到来。

## 二、线上学习阶段，加强学生意志品质，化压力为动力

作为一名高中生，其压力来源更多地是源于学习方面，调查数据显示，21.46%的学生对居家学习阶段自己的学习状态和效率表示不满，因此产生焦虑和烦躁情绪。那么如何在线上学习阶段帮助学生有效缓解学习压力，使其能够以更

综合以上四方面的调查和分析研究，可以得出：总体来说高二学生对疫情期间线上学习的课程安排和自身的时间管理满意度很高，能够和父母和谐相处，但部分学生居家学习过程中仍然存在一些因学习效率不高或自我管理问题所造成的焦虑、压抑等负面情绪，这应该引起教师和家长的注意和重视。

2019年2月22日，中国心理学会和中国科学院心理研究所共同发布了我国第一部“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告》，其中对青少年群体的调查分析发现，学生心理健康指数随着年龄增长呈现下降趋势。为在线上学习阶段，帮助已经存在不良情绪的学生能够及时战胜困扰，帮助学生能够以更好的状

好的心理状态投入到接下来的学习中。爱因斯坦说：“优秀的性格和钢铁的意志，比智慧和博学更重要。”因此，高中生应该具备坚强的意志品质，在学习中学会学习。

#### （一）提高自律性，培养自主学习能力

学生在疫情期间的线上学习阶段，学校和老师可以说是鞭长莫及，那么在这种情况下，除了父母的监督之外，学生的自我管理则尤为关键。苏霍姆林斯基指出：“真正的教育自我教育，所谓自我教育，就是用一定的尺度来衡量自己”。因此线上学习阶段，要尤其培养学生的自主学习能力。

问卷调查结果显示：21.46%的同学表示对自己线上学习阶段的学习效率不满意及很不满意，继而产生烦躁、焦虑等负面情绪。所以科学地指导学生合理规划学习时间、提高学习效率能够在一定程度上帮助学生缓解不良情绪，改善心理状态。

关于时间管理，线上学习阶段，学校对学生的时间安排进行了科学、细致的规划和统筹安排，学生按照学校的规划严格执行，即可保证每天的学习时间；其次关于学习效率，在保证学习时间的前提下，如何保证学习收益最优化，则必须要解决学习过程中的效率问题。针对部分学生所提出的对自己学习效率不满意的情况，我建议学生可以从以下几个方面进行调整和改善：

改善学习环境，营造良好居家学习氛围。居家学习和在校学习的最大区别在于学习环境和学习氛围的不同，学生居家学习阶段，容易被学习之外的其他事情影响而导致学习效率低下，比如电视、手机、零食或不够安静的学习环境；针对此问题，学生应尽量保证自己学习环境的安静和免打扰，将可能会影响学习的电子设备及零食等物品进行收纳、不出现在自己的视野范围之内，以免学习过程中的分心和溜号。

明确每天的学习任务，树立紧迫的学习意识。线上学习阶段，建议学生每天进行“to do list”任务打卡，培养学生按计划行事的习惯，今日事今日毕，清楚自己当天的学习任务清单并逐项突破，即能够保证完成学习任务，又可以在打卡过程

中收获阶段性成就感；同时，建议学生结合适合自己的学习目标，制定学习周计划或月计划，做到有所规划有所追求，将目标作为指引，化压力为动力，积跬步至千里。

#### （二）清晰自我认知，设定合理的学习目标

清晰的认识自我，并为自己制定合理的学习目标，是高中生顺利开展学习活动的基础。正确制定符合自己实际的学习目标，要对自己做出合理的定位，不能好高骛远，不切实际；也不可没有目标，碌碌无为。

因此，学生能够在线上学习阶段制定出适合自己的学习目标则显得尤为关键。建议学生分别为自己设定短期和长期的学习目标，老子在《道德经》中说：“天下之难事必作于易，天下之大事必作于细。”意思是远大的目标必须从小处做起才能实现。短期的目标可以是保证每节课的听课效率、解决当天的学习问题、完成每天的任务打卡、在周测中取得目标分数等等，而长期目标则可以是将来考取哪一所高校、学习自己喜欢的专业、从事什么方面的工作等等。

千里之行，始于足下，有目标作为学习的动力和指引，保证线上阶段的学习效率和状态，脚踏实地，并适时适度的调整自己的学习目标，以更好实现对自身实际学习的有效指引，在学习中获得快乐和成就感。

以上即是通过疫情期间的问卷调查，根据学生的反馈结果，针对学生的心理健康问题所提出的具体建议。当然，心理健康教育是一项长期的工程，作为教师作为家长，不仅要关注疫情阶段孩子的心理状态，更要在后续的陆续返校复课中，减轻疫情对学生的影响程度，加强学生对时间管理、学习目标等方面的实施和落实，帮助学生提升在学习及情绪上的自我掌控感，减弱因不可控带来的紧张和焦虑等消极情绪。

本文为黑龙江省教育科学规划“新冠肺炎疫情背景下疫情防控应对策略与教育反思研究”专项课题研究成果。

## 小学班主任在班级管理中的德育渗透

原万立<sup>1</sup> 窦玉文<sup>2</sup>

(1. 河南省鹤壁市鹤山区中新小学 河南 鹤壁 458000;

2. 河南省鹤壁市鹤山区鹤壁集镇窦马庄小学 河南 鹤壁 458000)

**【摘要】**班主任是一个班集体中的领导者，作为一名班主任，应认清自身地位，提高对学生德育工作的重视。通过多种教育方式，认真履行自身职责，发挥自身作用，更好地对学生德育教育，让学生在掌握一定理论知识的基础上，更好地提升学生自身的综合价值。

**【关键词】**小学班主任；班级管理；德育教育

### 引言

小学生的各方面都不成熟，并且处于发展时期，而且小时候养成的好习惯在今后的成长中是很难改变的，所以老师对其的教育尤为重要。小学生活与学生相处最多的老师就是班主任，而且班主任不仅仅管理学生的学习，还要管理学生的思想教育和生活等等，因此想要管理好一个班级就要从思想上和道德上让学生有所成长，让学生真正体会到德育教育对他们的重要作用，但是达到这个目标也是很困难的，需要在管理班级中采取多种方式调动学生的兴趣，提高对德育的认识。

### 一、发挥班主任作用，通过学科教学渗透德育教育

作为班主任，应发挥自身学科教学的作用，更好地联系学科知识，利用教学时间，在知识的传递上，对学生展开德育教育。班主任作为班集体中的管理者，承担着一定的责任。为了更好地开展自身工作，班主任应建立和各个学科老师之间沟通的桥梁，通过积极和各个学科中的老师进行交流，获取各位任课老师的配合，从而更好、更高效地开展自身的日常工作。对于班主任来说，对于小学阶段各个学科之间的学习进度，也要进行追踪记录，及时了解学生的整体学习情况，根据学生们所学的教学内容，开展更为有针对性的德育教育，将各个学科之间的教学资源进行整合，提升学生的学习效果，让学生在学到一定知识的同时，更好地接受道德教育。利用学科教学中的内容，找到一个适合于开展德育教育工作的契机，提升对于学生的德育效果。

### 二、深入了解学生，细心观察问题

每个人的各个方面都是不同的，学生也是一样，尽管一个班级的学生每天接受相同老师的教导，但是对于同一个老师的同一种方式来说，并不是所有同学都适用，因此老师要从班级的大小事情中观察学生的问题，并对其进行深入了解，这样才能从根本上对学生德育教育，让他们更能从小事中得到锻炼，吸取教训，明白道理，并且通过问题更能让学生正视自我，提高自我。

例如，想要对小学生进行德育教育，通过言语可能很难让他们有所感悟，老师可以让学生从行动中有所发现。如，在管理班级的过程中，班主任可以在课余时间多在班里走动，与同学们聊聊天、谈谈心，这样就会相应地了解到学生的学习、生活等方面的问题，也能拉近师生之间的距离，让学生更容易听从老师的教导。再如，老师对一些自觉性较差的同学，像随手扔垃圾、不遵守纪律的行为要制定严格的教育措施，让学生自己在奖励与惩罚中养成良好的习惯，逐渐改正一些不良习惯。在这种行动的感悟中，学生的德育素质就会有所提高，并且是在无形中养成的，会更容易让小学生接受和理解。

### 三、开展多种德育活动，实现学生的全面发展

小学阶段的学生，其自身思维还是存在着一定的限制。班主任应从学生的角度出发，制定更为合理的德育教育措施。在日常的教学活动中，班主任应通过开展多种多样的德育活动，来启发学生，让学生认识到德育教育的重要性，形成一定正确的价值观念。班主任在日常的教学活动中，可以结合当前实际生活情景，营造一定的教育气氛，更好地让学生参与到活动中来，提高学生的参与兴趣。例如，在国庆

节时，教师可以让学生开展关于“勿忘国耻”的主题活动，通过举办演讲比赛、歌咏比赛、绘画比赛等方式，让学生更好地接受教育，完成德育工作的目标。通过这样一系列丰富多彩的德育活动，既契合了当前的实际情况，也能让学生树立正确的人生观，培养学生对于祖国的热爱之情，让学生养成热爱祖国的美好品德。

### 四、允许学生犯错，从错误中进行教育

每个人都会犯错，成人都可能会在无意中犯错，更何况是刚刚踏入校园的小学生。在小学生中，他们也会面临不同程度的诱惑，这些诱惑很可能就会导致他们犯一些错误。作为老师，要允许学生犯错误，但要在犯错之后对学生进行德育方面的教育，这样不仅会对其今后的成长有较好的影响，还有利于班级的管理。也可以借此事给班级内的其他同学讲道理，让他们不犯类似的错误，并总结其中的道理。例如，在小学阶段，学生很有可能会产生厌学、逃学的想法，并且可能会欺骗家长和老师去玩或者上网。这种现象是不允许出现的，因为这对他们自身不利，对班级管理也有较坏的影响。老师可以与这类同学进行单独交流，了解他们的真实想法，并通过一些事例对他们进行德育教育，同时也在教育完之后也要在班级内进行教育，循循善诱，让他们明白是非对错。

### 五、家校联动共同关爱

家庭环境对学生的个性、学习及生活有重大影响。长期的生活成长环境让叶某的心理既压抑又渴望关爱。只靠教师的引导和关爱，远远不能解决学生的根本问题，教师和家长必须充分联动，只有学校教育和家庭关爱双管齐下，才能对学生的教育起到更加的效果。因此，在笔者充分了解了小纯的家庭背景后，笔者通过微信、电话联系等方式与叶某的母亲、外公、婶婶等人经常联系，尤其是其母亲，多次长谈，引导其母亲日常多关心女儿，多些电话沟通，节假日多回来看望她，多听听孩子的意见和想法。很幸运的是，学生家长是爱孩子的，她们在笔者的引导下，也开始用心地对待小纯，关爱小纯，小纯也开始主动和同学谈自己的母亲。

### 结语

综上所述，小学生在一些问题上的认识带有偏见，思想也不够成熟，对于一些事情的处理可能会比较偏激，因此需要老师在平时管理班级时对同学进行德育方面的教育，让同学们认识到德育对学生学习和成长的重要性。但是德育教育工作并不容易开展，因此需要老师采取多种多样的方式对同学进行渗透。如果只是言语方面的教育，便很难让学生认识到德育教育与自己切身利益多么密切，相反可能引起学生的反感，所以通过观察、活动等形式让同学们在无形之间提高自身的德育素质是较好的一种方式，同时也能帮助学生更加全面地成长。

### 参考文献

- [1] 刘观兰. 小学班主任班级管理过程中德育渗透策略初探[J]. 课程教育研究, 2019(18): 91-92.
- [2] 邓映清. 小学班主任班级管理过程中德育渗透策略初探[J]. 科学咨询(教育科研), 2019(04): 37.