

学应该注重实践性。音乐教学需要每一位同学的参与和投入才能达到最佳效果，而仅凭教师一个人的“独角戏”是不够的。为此，教师应该精心设计和探索课堂各个环节如何引导学生的参与，注重课堂内容连贯性和实践性，让学生有兴趣听课，更有趣成为课堂的主人。学生和教师在实践中进行情感的交流，思想的碰撞，使双方达成一种良性的互动，使学生在主动参与和探索中得到艺术才华和艺术素养的提升。

中学音乐课堂的实践性探索对素质教育是有着充分的作用和价值的，音乐教师应该多途径地拓展音乐赏析课的丰富性和趣味性，比如学习一首歌曲之后举行一个班级内部的小型合唱演唱会，或者每次课堂经过学生投票选择下次课播放的音乐片段等，总之要让学生做音乐学习中的主人，发挥他们的积极性和创造性，让音乐课堂成为一个放松的机会同时培养学生的审美能力。

(四)联系现实塑造正确价值
音乐教学时美育的一个组成部分，承担着培养学生思想品德和价值取向的重要作用。因此，教师应该明确自己的教学目标，在课本知识、音乐理论之外，将现实的价值融入课堂中。

教师应该向学生传达出真善美的标准，并且通过音乐作品、音乐片段等具体内容培养学生正确的三观以及文明习惯、人文情怀等，教师应该提高教学的思想高度，适当在课堂中对讲授的知识、观看的视频进行升华，联系社会现实，正确引导

学生认识和看待世界的眼光，做到美育与素质教育相结合。

四、结语

在中学课程中，音乐教育是美育培养的一个重要方面，培养学生的审美鉴赏能力和思想道德品质是音乐教育的终极目标。但是审美能力的培养不可能一蹴而就，思想品质的形成也并非一朝一夕，这些都该经过精心的课堂设计和安排，在潜移默化中传授给学生。在音乐教育中渗透美育教育，更好地发挥音乐教学的美育功能，让学生们在中学这个三观养成与知识吸收的关键时期能够接受真、善、美的熏陶。教育者应坚持以美育人，探索更多更有效的方法，培养出具有综合素质的全面型人才。

参考文献

- [1]李凯.浅谈中学音乐教育中美育的实施策略[J].音乐美教学,2009年01期:191
 - [2]田洁,蒋娜.浅析学校音乐美育教学的开展原则[J].《戏剧之家》2019年09期:225
- 作者简介:
孙玉斐,1997年11月出生,男,汉族,河北省保定市阜平县,学历:本科大四音乐专业学生,学校:通化师范学院音乐学院,邮编:134001

小学生如何培养健康的心理

李春娜

(山东省德州经济技术开发区长河小学 山东 德州 253000)

[摘要]近年来,小学生安全事故频发,令人触目惊心、扼腕叹息。究其内因,小学生的心理健康问题不容忽视。拥有健康的心理,在很大程度上能杜绝心理性安全事故的发生。而如今,教师、家长多聚焦于小学生的学习成绩和身体健康,忽略了他们的心理健康。小学生心理健康问题普遍存在,日渐突出,且小学生心理健康培养还未得到充分重视和有效落实。培养小学生健康的心理,就需要全面深入了解他们存在的心理问题,他们目前的心理健康现状,有针对性地对他们进行心理健康教育,引导他们掌握恰当的心理调节方法,及时进行调节,从而从根本上预防和解决学生的不良心理问题,促进他们身心健康成长。

[关键词]小学生;心理;健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1779

一、小学生存在的主要不良心理

(一)自大、任性、攀比、嫉妒、社交困难等不良心理。随着经济社会的发展,很多家庭的物质生活水平大大提高,加上家长对子女的百般呵护,娇生惯养,一些家庭经济特别富裕或成绩向来优秀的小学生狂妄自大,不听劝告,我行我素,摆阔气、讲名牌,互相攀比,在生活、学习中表现出自私,缺少合作精神,唯恐自己不如别人,嫉妒比自己强的人,不懂得礼让,也不会正确竞争,在交往中遇到困难不知所措,甚至用恶语和恶行伤害他人。

(二)自卑、孤僻、焦虑、逆反、乃至自杀、犯罪等不良心理行为
一些小学生性格内向、沉默寡言,缺乏自信、胆小退缩,朋友圈子狭窄,自尊心相当强,对人对事很敏感,有的甚至表现出强烈的过激行为。这类小学生包括:留守儿童,成绩特别差的小学生,常遭批评歧视的小学生,家庭经济特别困难的小学生,父母感情长期不和甚至离异的单亲家庭的小学生,身体有缺陷的小学生。他们态度消极,行为叛逆,不思进取,缺少责任心,做事时总是想当然,懒散散散,得过且过,不主动,不求质量,不愿与人交流分享,遇到困难怨天尤人,自暴自弃。

根据心理健康的定义和青少年心理健康的标准,应培养小学生的健康心理主要有:一是自信乐观,正视自我。二是情绪稳定,正视挫折。三是人际和谐,正视竞争。四是独立自主,正视人生。为此,要寻求有效的策略方法,以预防、解决小学生存在的不良心理问题。

(一)深入实施心理健康教育。要明确心理健康教育的重要性,要坚决改掉形式化;要引进心理健康教育的专门人才,提高心理咨询人员的业务素质;辅导过程中不光要关注解决问题,还要详细了解被辅导学生的情况,建立档案和联系卡,随时了解他们的心理发展状况,有针对性的进行发展性辅导,并作好记录。帮助小学生正确认识和对待社会、学校、家庭,以及自身学习、人际关系中的种种问题和矛盾,提高小学生正确认识和调节自我以及应付各种事件的能力。

(二)多措并举开展心理健康教育。邀请心理健康教育专家来校举行心理健康讲座,提升广大师生的心理健康意识;开展爱国主义、集体主义、社会主义和中华民族精神教育,开展文明行为习惯的养成教育,培养小学生高尚的道德情操和文明积极的行为习惯;平时潜移默化地传授直接影响个人和集体安全的心理卫生知识,如:正确对待老师的批评,认真反思,切忌做出什么过激的行动;当与同学发生矛盾时,要理智,切忌用拳头代替说理,等等。

(三)发挥班主任的细节管理作用。现在的小学生任性好动,逆反心理强,一旦遭受挫折或失败,很容易突破法律底线,导致违法犯罪。班主任对小学生的关心要真正做到从细处着手、从长远着眼,无微不至。对小学生的批评要讲究艺术,多鼓励,少指责;对小学生的要求要恩威并施,多引导,少要求;和小学生交往要讲

究民主,多沟通,少训斥,做小学生的良师益友,取得他们对自己的信任和尊敬。对于个别小学生性质较为恶劣的不良行为,应以同情、理解而又明确的态度妥善处理,决不能实施体罚或变相体罚;班主任应为小学生创设积极健康的情境,如融洽的师生关系、良好的班级氛围、丰富多彩的文体活动等。要关注个性差异,关心那些学习成绩不好的学生,因为他们在学习过程中经常遇到失败,会形成自卑感,在心理上觉得事事不如别人,自惭形秽,逐渐丧失信心,甚至悲观失望。^[1]应让他们发现自身的长处、闪光点,积极地面对生活。

(四)教会小学生正确认识自己,恰当调整不良心理,保证安全。

1、合理宣泄,求得帮助。指导小学生在适当的场合,用适当的方式排解和发泄心中的不良情绪,选择合适的对象,倾诉烦恼,使自己心情舒畅。^[2]老师、家长、同学都可以是倾诉的对象。作文本也可以是最忠实的听众。例如一些表达内心情感活动的作文:《____,我想对您说》《我真____》等等,要在作文中表达真情实感。还可以鼓励他们多写日记,随时记录下自己的真实感受,在受到不良情绪影响和干扰时,及时地在日记中宣泄出来,从而摆脱消极的心理体验,使自己的心境始终保持活泼、开朗、稳定、充满朝气。同时,向别人倾诉也有利于从对方那里获得安慰、开导和解决问题的办法。

2、自我暗示,积极面对。让小学生学会自我肯定、自我激励,使心理保持平衡,提高自信。鼓励他们进行积极的自我暗示:“只要我努力了,即使失败了,我也不会感到后悔。”^[3]“大家都喜欢和我交往,我愿意帮助别人,我会给别人带去快乐。”“我是一个孝顺的孩子,我爱自己的家人,我会努力回报他们。”等等。以积极、赞赏的态度来接受自己,并设法消除各种附加其上的“不良信息”,不自己给自己找麻烦,让自己充满正能量。培养积极的心态,总是站在有利的角度思考,总能看到阳光的一面,对生活充满希望。学会调节自己的情绪和情感,善于消除自己不良的情绪,不要使焦虑、忧愁、敌意及挫折感长期存在。积极参加集体活动,主动与人交往,与老师、父母、同学、朋友和谐相处,消除孤独感,获得安全感、安慰感和幸福感。

3、换位思考,寻求安慰。“通往广场的路不止一条”,让小学生学会从多个角度看问题,例如:吸尘器的发明者最初要发明的是吸尘器,可是灰尘吹走了又落下来,甚至越吹越多,于是他逆向思考,发明了吸尘器,达到了发明的目的。让他们懂得殊途同归的道理,不钻牛角尖,灵活机智地应对各种问题。同时,让小学生学会恰当使用“精神胜利法”,进行自我安慰:“赛翁失马,焉知非福。”这样问题就不会困扰自己了,心里也就豁然开朗了。

参考文献

- [1]刘慧娟.心理健康教育指导:情绪篇[M].科学出版社.2003:108-147

思维导图走进小学德育课堂

李燕群

(广东省湛江市徐闻县春蕾小学 广东 湛江 524100)

[摘要]在教育改革深入实施以及教学观念不断转变的前提下,学生思想认知和实践能力的全面协调发展成为当前教学实践中教师的重要任务之一。因此教师要加强对德育教育,对学生进行更加全方位的培养与训练,实现其全面发展。小学阶段的学生正是处在成长与发展时期,为了能够更加高效地开展德育教育,帮助学生养成正确积极的价值认知,教师可以将思维导图与德育教育的内容进行有机地结合,让学生通过锻炼与培养获得思想认知和行为能力上的增强,为促进学生的发展,实现教学的目的提供支持。

[关键词]小学教学;德育教育;思维导图;教学实践

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.1780

在小学阶段的教学实践中,教师要根据学生的实际情况以及发展需求制定相应的教学和活动措施,以促进学生知识水平与能力的协调增强,为教学效率的提升以

及学生的发展提供支持。所以为了对这一阶段的学生更好地进行德育教育,使学生形成正确的价值观念和行为习惯,教师在教学实践中可以对课堂的形式和内容进行