

关注积极心理学在教学中的应用

卢富英

(新疆和田市第五中学 新疆 和田 848000)

【摘要】现阶段,在英语教学中,我们在认知学习方法上做了非常大的努力,但现状仍然是老样子,学生动力贫乏,毅力孱弱,无心学习,困丁无成就。问题出哪了?原因是挤压式学习没有效果,学生不接纳。改变现状刻不容缓。

【关键词】提高学习力;积极情绪;个性化进步教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.052

心理学不仅研究病态弱点和损害,还研究力量和优点,且能和优势不仅是修复被损坏的东西,而且是培育更好的东西,积极心理学就是要协助找到并培育人们的天赋与才华,使得平凡的生活更具有意义和使命感,平凡人变成了非凡人。2006年,美国哈佛大学泰勒本沙哈尔提出幸福课堂风靡全球,风靡哈佛。

快乐的人,创造力高与负面的人,创造力强的人,更快乐、更强大,积极心理学接纳自我寻求意义,关注追求幸福。积极心理学改变方向,我们关注学生的动力,培养学生毅力的锻炼,积极教育学生面向未来的教育急需有设计感,美感,快乐感的课堂。

我们做一份心理小实验:每天三分钟,笑着笑着,每天免疫力会提升,专注力会提升,笑了,有助于寿命增长7.9倍,研究表明,积极乐观开心,积极投入最有梦想,最有情怀是最成功,最快乐的教学。

提高学习力=动力+能力+毅力。

当我们追求金钱权利地位时,错误的认为这是人生的终点,这只是我们追求幸福的桥梁和手段,通过情绪小实验显示积极情绪,能够提高智商,能够有耐受力 and 免疫力,大脑奖励机制能够开放自由,轻松快乐课堂,主动提高大脑使用,快乐学习,快乐学生终身受益。如何培养学生积极情绪?只说想要的心想事成,大脑会使用图像说话的,同时认知升级,事半功倍。

据调查数据 学生抑郁焦虑数据增加,女生乖巧患抑郁症比例高,男生调皮有发泄数据偏低,现实中孩子的思想并不轻浮,孩子也并非没有他们的痛苦,往往潜藏在稚嫩的心里,最深需要被释放,需要被关注,教师树立关注人性,关注情绪的教育观,激发孩子关注快乐,关注情绪的价值观刻不容缓,快乐从某种程度上成就了我们的生存法则,我们教育孩子首先得保证我们曾经给他的教育,给他的支撑,能让他在这个社会,在这个世界更好更好的生活下去,活下去对他而言学习之。对孩子而言,学习知识,学习考试升学的目的只有一个,就是他的经历,学到的东西能够保证他将来过上自由而有尊严的生活。如何关注积极心理学?

第一步:积极情绪激发学习的兴趣,如何培养学生积极情绪?每天有三件开心的事,关注三件好事,每天写下今天让你感觉非常舒服的,非常喜悦的三件事情,用自我意识调节自己平均成绩,会提高很多高度,而积极心理学关注优势,关注积极美好的东西,找到培育人们的天赋与才华,使得平凡的生活更具意义和使命感。

第二步:心能转境,变心才能变形,才能变源头。管理学生而不去控制,引导学生,而不是强迫民主,而不去放任训练,而不去责罚,教会孩子人生,教会孩子如何生活生存。又是一年期末考试季,我们看待考试是收果实,而积极心理学是用心理潜能引导学生把考试当成一种小小的工具,在积极关系中提升幸福感,我们不仅是做一份工作,更多是为了一群志同道合的同事,成就他人胜过成就自己。幸福的接触,真诚的去赞美。

第三步:个性化进步教学中,如何培养学生积极情绪,明显是最高效的锻炼方式,有助于反省内心同情,自我意识情感统一在一起,当前的形势知、情、意三合一,智者勇敢,智者无忧,仁者无惧,勇者所向披靡。

这是终身学习的时代,要会学,有能力,有动力,有毅力优异的成就杰出成就幸福人生造就能力系统动力系统统父母和家庭激发教师积极参与学校和老师训练,激发学生的能力。

结语

积极情绪改善情绪,提高毅力,提高学习力的心理学规律,高效学习的三种形式,如何让学习效果更巩固?间隔学习,间隔学习,穿插学习,多样化学习减少对大脑的挤压。幸福是一种能力,就像肌肉一样,需要去锻炼与幸福有关的积极心理学,不止属于哈佛大学,更是全人类的人生哲学,是你我的生活指南。

基于核心素养培养的高中心理健康教育模式实践研究

孙金平 杨雪梅 盛文文

(山东省青州第三中学 山东 青州 262500)

【摘要】随着社会不断地发展,人们生活水平的提高也让人们的文明不断进步,在物质生活已经得到满足的情况下,大家更开始关注精神和心理层面上的需求。如今各个学校也紧跟时代的发展,在教育改革下提出要重视学生的综合素质培养,将学生的身体健康和心理健康作出了同等的重视,尤其是针对高中的学生,由于面临高考,学业繁重,很多学生在紧张的学习下产生不同的心理状态,这些都需要老师和学校能够及时给予重视并疏导,保证学生能够良好的进行学习。本篇文章则针对这一话题展开讨论和探讨。

【关键词】核心素养培养;高中;心理健康;教育模式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.053

高中生虽然仍旧处于青春期,但是其自身的思想和心理已经颇为成熟,处于半幼稚和半成熟的一种矛盾状态。在这样的矛盾冲突之下,难免在成长和学习中出现一些问题,所以要给予充分的重视^[1]。各个学校和老师也要改变传统的教育观念,从单一的注重学生的应试成绩要转变到注重学生的综合素质发展,包括心理素质教育。尤其其在步入高中校园的学生都是00后,多数为独生子女,受到父母的宠爱,但即使他们受到百般呵护,仍然避免不了学生们出现一些心理上的问题,学校和教师要注重引导学生向健康的人格和良好的心理上发展,所以实施心理健康教育工作非常重要。

一、高中心理健康核心素养教育面临的现状问题

目前在我国的高中心理素质教育培养中仍然存在许多问题,首先是各个学校对心理健康教育的培养认识不够透彻和明确,也不懂得它对学生的的重要性。甚至有的学校和教师在教育中抱有敷衍的态度,没有认真的根据学生的情况展开具体教育培养。这样的认知偏差非常不利于高中生的心理素质培养^[2]。再加上,心理健康教育是一个专业性的工作,需要有专门的合格的心理教师团队,很多学校也恰恰欠缺专业的心理教育师资队伍,需要学校加强这方面的师资团队建设。

还有一种问题就是目前在各个学校中心理教育的方式有一些局限性和单一性。学校和教师不知道怎样组织建设良好的心理健康培养活动,这对于学生来说并没有实际性的作用,当出现心理问题的时候,大多数孩子要么选择隐瞒,要么只能靠自己寻求家长。学校应该重视对学生的关心和疏导,应该让专业的心理教师结合心理健康课程和组织多种教育活动,解决孩子的心理问题。

二、基于核心素养培养的高中心理健康教育模式的实践策略

(一)要注重学生的心理发展和成长过程,设置心育教育体系

心育教育就是老师在教学的过程中,要积极促进学生的心理健康提升。在教学中重视其综合素质的发展。重视他们自身的一些良好品格培养。比如在高中的教学体系中适当融入心理素质教育,将其作为一门学科定期对学生进行综合素质评分。告诉学生心理健康教育的重要性,让大家能够积极地参与其中,往积极的方向发展,针对出现心理问题的学生,学校可以设置专业的心理教师,定期对其进行教育和培养。学校也要适当的组织一些关于心理健康教育的课程和活动,让同学们去听课,引导他们在课程中能够发现自己的问题并锻炼自己^[3]。

例如可以定期找到专业的教师定期举办心理健康知识的讲座,让同学们通过互动和实

践,解决自己存在的问题,并且提高自己的交流能力,养成乐观开朗的自信心理。

(二)结合教材进行教育渗透,促进学生发展

新课程明确指出,要在各个学科中综合促进学生素质的培养。所以学校要将心理健康教育充分融入各个学科当中,让各科老师能够积极配合。改变自己传统的教学方,不断创新自己的教学模式。将其结合教材对学生进行思想教育渗透。

目前为止,学科教育渗透也是心理健康教育的主要途径之一,在讲课的过程中遇到某一点,教师就可以适当地插入和普及知识。让同学们在整体的良好的积极向上的思想带动下快乐成长。并且学科渗透式的方式要结合同学们的普遍心理素质和兴趣展开,在授课中注重培养他们的习惯,及时的解答他们存在的疑惑,让他们对自我和未来都能够清晰明朗的产生认识。

(三)适当进行家校合作,并针对学生进行咨询辅导

老师也可以适当展开家校合作的模式,了解同学们的家庭状况,每个孩子的家庭成长环境都是不同的,很大程度上自身性格和心理的形成都和家庭有很大的关系,老师要与家长经常进行沟通了解,适当展开家访,同家长一起关心和呵护孩子的心理问题。了解孩子日常生活中的具体情况,并给予及时的咨询辅导。

老师还要注重学生更深层次的心理问题,并通过咨询辅导能够帮助孩子解决心理问题,咨询辅导还能够缓解学生高中紧张的学习压力,教师也可以结合家长,讨论出一套合适的方案帮助孩子们释放和缓解学习压力。为他们的心理健康发展奠定基础。

结束语

教育的改革为学校培养学生提出了新的要求,学校要紧跟步骤,重视学生的心理健康教育培养,加强对其进行指导,并且加强学校和家庭之间的联系实施教育,综合促进孩子的健康成长。

参考文献

[1]龙晶晶,胡彩英.运用心理健康教育培养学生的数学核心素养[J].新课程(中),2019(10):283.

[2]魏晓华.核心素养下高中心理健康教育的实施策略[J].求知导刊,2019(30):13-14.

[3]董家鹏.基于核心素养培养的高中心理健康教育模式实践研究[J].辽宁教育,2019(10):33-35.

德育在高中语文教学中的渗透

龙彩艳

(贵州省铜仁市松桃县第六中学 贵州 铜仁 554100)

【摘要】在随着素质教育的深入发展和立德树人目标的提出,促进学生德、智、体、美、劳全面发展成为教育教学的核心和焦点,德育教育的地位和重要性也因此而更加凸显。语文作为高中阶段的基础学科,更要充分认识到德育教育的重要性,并将德渗透到实际的教学过程中去,让学生在学语文知识的过程中实现思想道德素养与品质的全面发展和提升。基于此,本文针对德育在高中语文教学中的渗透进行探讨分析,以供参考。

【关键词】德育;高中语文教学;渗透

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.054

引言

随着教育改革的不断深入,德育教育越来越受到人们的重视。在高中阶段,德育教育的实施已经成为了教学的主要任务。根据新课程改革中关于课堂教学的要求,更应在高中语

文中渗透德育教育,这样有利于学生形成正确的人生观、价值观。这就要求高中语文教师要合理安排教学课程,让学生不仅能学好语文知识,还能形成良好的道德品质,这样才能更好地提高学生的综合素质。因此,高中教育不再单纯地指学生的文化知识培养,更是对学生

的全面素质的培养。

1 积极创设教学情境，实现德育的全面渗透
情境教学是一种创新型的教学方法，可以有效引发学生的情感态度体验，帮助学生产生更加深刻的认知与理解。所以，高中语文教师便可以根据教学内容来积极地创设教学情境，以实现德育的全面渗透^[1]。一方面，教师可以利用多媒体设备来为学生直观展示语文知识中所蕴含的德育内容，创设直观的教学情境，优化学生的感官刺激，加深学生对知识的理解，受到思想启迪；另一方面，教师可以为学生设计情景剧，组织和引导学生进行角色扮演，创设角色情境，让学生在表演活动中把握人物特征，受到教育和道德熏陶。例如，在教授《劝学》这篇课文时，为了实现德育教育的全面渗透，笔者利用信息技术为学生们创设了直观的的教学情境。首先，笔者让学生们对这节课的文言文进行阅读，了解本文的内容，待学生们对课文内容有了大致的理解后，笔者再利用信息技术对本文内容进行分析。同时，笔者还为学生们展示了一些贫困山区里学校的环境，让学生们形成直观的对比，在一些贫困地区，学校的教学条件十分简陋，学生的生活也十分困难，而在大家的周围，学校为大家营造了良好的学习氛围。通过笔者建立的对比情境，学生们的情绪得到了感染^[2]。

2 营造自主赏析的阅读氛围，利用名言警句渗透德育教育
进入高中阶段后，学生难免会遇到一些不愉快的事情，这些事情就像野火一样在学生的中心蔓延，从而影响了学生的正常学习和生活。为了让学有高学历的同时，还能做到出现问题自己能安抚内心。因此，教师可以让学生多背诵名言警句。我国古代时期，有许多的文人墨客写过精美的语句，这些语句不但对语文写作有较大的帮助，而且在学生遇到困难时，用一些名言进行自省。高中语文教学内容中，拥有许多的名言警句，其中的德育情感尤为丰富，对陶冶学生的情操，提升学生的思维，塑造学生的精神，有十分重要的推动作用。高中语文教师不仅要借助名言警句的影响，更要从中提取关键性的语句，并把握住其中的核心精神，对重点的语句进行解析，引领学生进行适当记录。从而让学生的阅读视野更广阔，满足了不同学生的情感需求^[3]。例如，教师在组织教学前，可以开展名言警句的朗读教学，引导学生理解名言警句的含义，提炼中心意思，并做好记录、整理，也可以把它写到黑板的边角，帮助学生巩固掌握。同时，教师还可以在黑板报的醒目位置，每天写下一条名言警句，让学生进行学习，并鼓励学生对其含义进行讨论和分析，更好地提升学生的道德素养。为了把学生的德育落到实处，教师要引导学生多背诵名言警句。以此，提升学生的思想素养。

3 通过教材内容渗透德育教育

浅谈初中道德与法治课堂教学方法

贾文萍

(太原市第十九中学校 山西 太原 030009)

【摘要】初中阶段的学生处于青春期，这个阶段是学生思想发展和三观形成的重要阶段，这便要求教师必须认识到这个阶段教育的重要性，对学生进行合理的引导，从而给学生积极健康性的形成做出自己的贡献，帮助学生提高其思想品质。初中道德与法治这门学科是一门重要的德育课程，教师应该把握住相关的话题结合教学内容展开有效的德育教育，认识到这个课程的重要性，提高教学的有效性。

【关键词】初中；道德与法治；课堂教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.055

初中阶段的学生处于身心发展的重要时期，学生的思想意识也逐步地成熟，在这个阶段教学的时候，教师必须认识到道德与法治课程的重要性，帮助学生树立正确的三观，给学生良好人格的形成奠定基础。随着素质教育和新课改的进行，教师已经逐步地认识到了道德与法治教学的重要性，但是依然存在一定的问题，这也导致了教学效率很难真正地提高。教师需要引导学生学会体验和感悟知识，使其更有效地掌握更多学习方法和学习技巧，进而培养其思维能力和，促进其学习能力的提高。

一、初中道德与法治教学的意义

随着新课改的进行，对于各个学科的教学要求也更加明确。道德与法治课程本身便是一门和学生的未来发展关系密切的课程。在进行初中道德与法治教学的时候，教师应该逐步地转变自己的教学理念，重视人文关怀，在教学的时候还应该考虑到学生将来发展的情况下，教育学生，重视学生的发展和成长，帮助学生养成良好的三观，由此可见初中道德与法治教学对于学生将来的成长有着重要意义。从教学方面而言，提高初中道德与法治教学的效果，能够提高学生的纪律性，切实提高教师的实际教学质量和教学质量。从学生长远成长而言，初中生所处的阶段是青春期，这个阶段的学生比较叛逆，学生面临的升学压力也比较大，很容易出现逆反心理，这个阶段若是没有做好道德与法治教学，不但会影响学生的学习，甚至学生可能会误入歧途。这便要求教师进行初中道德与法治教学的时候，必须根据教学的需要，做好道德与法治教学，让学生真正地认识到德育对于其将来成长的重要性。

二、初中道德与法治课堂教学

(一) 建立和谐师生关系

进行初中道德与法治教学的时候，进行和谐师生关系的建立，对于教学效果提高有着重要的意义。教师应该给学生更多的支持和鼓励，和学生更好地沟通交流，这样能够给良好师生关系的建立奠定基础。只有师生关系和谐，教师才能够更好地了解学生的想法，给学生学习营造一个良好的环境。为了进行良好师生关系的建立，首先，教师应该深入地研究教材内容，并根据教学需要选择合适的方法，切实提高自身的教学质量和教学水平。教师还应该关心学生的学习和生活，主动地和学生做朋友，只有这样学生才会愿意接近教师，并主动地说出自己的想法。学生是不是喜爱这个教师，和学生这门课程的成绩有着直接关系。所以，进行初中道德与法治教学的时候，师生之间不但需要做好知识的交流，还必须重视情感方面的交流。教师需要把握好每个学生和学生的交流的机会，关注学生的成绩情况和学习状态的变化，若是学生成绩出现较大的波动，那么应该及时地和学生交流，了解波动的原因。在这个过程中，教师也能够更好地了解自己的学生，也能够进行良好师生关系的建立，只有这样教学效果才能够真正地提高。

(二) 激发学生的探究欲望

在初中道德与法治教学中，教师不仅要讲解教材中的理论知识，还要注重培养学生的发散性思维，以实现核心素养的培养目标。由于道德与法治课程具有一定的特殊性，在教学过

程中，教师要从培养学生的道德修养与法治意识出发，并借助生活来展现这一内容，鼓励学生将所学知识运用到实践中去。在初中道德与法治教学中，教师可以通过小组合作来激发学生的探究欲望。教师可以将学生划分成不同的小组，让学生明确探讨任务与要求，以设定、转换问题等方式来吸引学生，发挥学生学习的主动性，启发学生的思维。初中生处于身心快速发展阶段，且受到青春期的影响，其自我意识与独立性都有了明显的提升。因此，教师应充分发挥自身的指导作用，帮助学生完善知识体系，启发学生思维，培养学生的综合素养，为学生身心健康发展提供助力。

4 通过课外活动渗透德育教育

语文课堂教学时间毕竟是有限的，单纯地依靠课堂内的教学很难全面实现德育渗透，所以教师可以以教学内容为本，开展符合学生心理的教学活动，利用课余时间加强对学生的德育培养。通过形式多样的课外实践活动的展开，可以让学生把道德意识转化为自然情感，从而增强学生的道德素养。在给学生进行德育教育时，教师也应不断提高自身的道德素养，从而给学生树立良好的学习榜样。比如，可以让学生在课下观看《我和我的祖国》这类爱国题材电影，并让学生在课上时间对影片进行讨论和评价等。这些活动的顺利展开可以拓宽学生的知识面，开阔学生的视野，从而提高学生的思想道德素质^[5]。

结束语

综上所述，在高中语文课堂中渗透德育教育，在培养学生思想道德品质的同时还能提高教师的教学质量。高中语文教学中渗透德育教育，是提高学生综合素质的重要手段。教育工作者要不断深入教材和生活，并根据学生的心理特征制定更具针对性的教学计划，从而使德育教育在语文教学中对学生有潜移默化的影响。通过德育的渗透，有助于学生形成正确的人生观教育。

参考文献

- [1]姜胜成.新课标语境下高中语文德育问题研究[D].扬州大学,2019.
- [2]刘向瑞.德育教育在高中语文教学中的渗透[J].文学教育(下),2019(10):184.
- [3]余海波.新时代背景下高中语文德育教育模式探究[J].科学咨询(教育科研),2019(02):37.
- [4]范玉萍.如何在高中语文教学中渗透德育[J].西部素质教育,2018,4(12):227.
- [5]欧阳琦云.以文之道 润物无声——对高中语文教学中强化德育渗透问题的再思考[J].语文知识,2016(21):45-46.

程中，教师要从培养学生的道德修养与法治意识出发，并借助生活来展现这一内容，鼓励学生将所学知识运用到实践中去。在初中道德与法治教学中，教师可以通过小组合作来激发学生的探究欲望。教师可以将学生划分成不同的小组，让学生明确探讨任务与要求，以设定、转换问题等方式来吸引学生，发挥学生学习的主动性，启发学生的思维。初中生处于身心快速发展阶段，且受到青春期的影响，其自我意识与独立性都有了明显的提升。因此，教师应充分发挥自身的指导作用，帮助学生完善知识体系，启发学生思维，培养学生的综合素养，为学生身心健康发展提供助力。

(三) 重视学生学习兴趣的培养

为了提高初中道德与法治教学的实际效果，教师必须重视学生学习兴趣的激发，很多学生都觉得道德与法治教学比较枯燥，学生的学习兴趣也很难得到激发，这也给教学效果提高造成了极大的影响。所以，进行道德与法治教学的时候，教师必须重视教学内容和教学形式的改变，给学生创造出趣味性更强的教学情境。为了提高学生对于这门课程的兴趣。首先，教师应该将教学理论和学生的生活实践结合在一起，通过学生感兴趣或者熟悉的话题来引起学生的注意，然后根据话题来进行教学，在这个过程中，学生也会愿意主动积极地参与到自己感兴趣的话题中来，学生参与度会有明显的提高。其次，教师还需要改革教学形式，改变自己的风格语言，提高课件制作的质量。在教学的时候，尽量地幽默和有节奏，避免表达方式的平淡，教师可以将多媒体技术引入进来，吸引学生的注意力，让学生更加主动积极地参与进来。

(四) 创设生活情境

初中道德与法治学科的内容与学生的生活有着密切的联系，教师需要为学生创设真实的生活情境，通过挖掘情境的教育价值来吸引学生，锻炼学生的学习能力，实现核心素养的培养目标。教师组织学生进行课堂模拟与表演，能够提高学生的代入感，深化其对知识的理解，调动其学习积极性。然后，教师可以借助多媒体设备为学生创设教学情境，加深学生的学习印象，深化其对学科知识的理解。生活化的内容不仅可以提升学生的直观感受，还可以让学生回想起所经历的事情，从而产生倾诉的欲望，理解所学习的内容。最后，教师还可以组织学生进行角色扮演，借助实践来丰富学生的情感，进而发挥情感教育的作用，为学生核心素养的形成奠定基础。

总之，初中阶段是学生成长的重要阶段，教师需要结合教材的目标进行教学，让学生能够有更深切的体会和感受，重视教学内容和学生之间的联系，关心自己的学生，明确教学重点，提高学生对于道德与法治学习的兴趣，将这门课程的作用发挥出来。

参考文献

- [1]沈小丽.优化初中道德与法治课堂教学效果的策略探究[J].新智慧,2019(36):45.
- [2]孙培春.初中道德与法治课堂教学有效性探究[J].好家长,2019(96):80.

关于提高思想政治线上教学有效性的几点思考

罗桂香

(安远县第一中学 江西 赣州 342100)

【摘要】突发特殊情况，为了确保师生的生命健康安全，全国各地延期开学，教育部为此提出停课不停学的要求，依托互联网技术，全国大部分地区已启动各种各样线上教学。高中思想政治课程网络教学与传统线下教学相比，突破了时空限制，学生对教学资源有较大的选择余地，但受媒介的制约和空间的限制，师生实时互动、日常教学管理、课后学习评价、落实核心素养等方面不可避免地存在一些问题，基于此，本文对提高思想政治课程线上教学有效性进行探讨。

【关键词】疫情；线上教学；学习

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.056

高中思想政治课程是一门以立德树人为根本任务，培养政治认同，理性精神、法治意

识、公众参与与核心素养的综合性、活动型课程，思政课堂教学的有效性就是通过教学活动使