

# 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。积极关注改变方向,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,主动提高集中学习,快乐学习,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有意义和使命感。

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,仁者不惧,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,在教育的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<sup>[1]</sup>。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<sup>[2]</sup>。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<sup>[3]</sup>。

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个点,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