

# 让真实的语文实践活动成为学生习作的源头活水

## ——以三上第六单元习作《这儿真美》的教学为例

李海丹

(浙江省杭州市萧山区湖滨小学 浙江 杭州 311202)

**【摘要】**观察作为小学中段的一项重要内容,在三年级的习作阶段起着重要的作用,而观察需通过结合真实的语文实践活动进行设计和展开。笔者从活动前:摸清学情,活动设计;活动中:引导观察,加深感受;活动后:积累词语,共绘导图的形式,激发学生的习作兴趣,让学生爱上习作。

**【关键词】**实践活动;习作;兴趣

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1066

在学习了三上第五单元“留心观察”为主题的习作单元之后,对于如何观察身边的事物,学生已经初步了解可以调动多种感官进行观察。学习单元虽然结束了,但这其实只是学生“留心观察”的学习起点。吴立岗先生在《小学作文教学论》中提到:“中年级的作文教学固然要发展学生的抽象逻辑思维能力,但是首先必须发展他们的形象思维能力,引导他们运用形象思维去开阔视野、丰富知识、积累词语、掌握写作的技能技巧。这个要求也完全符合儿童心理发展的序列。”<sup>[1]</sup>因此,在后续的学习当中,应不断设计更多便于学生观察,能激发学生观察兴趣的语文学习活动,让学生保持“留心观察”的热情与期待,不断积累更多真实的习作素材。“巧妇难为无米之炊”,学生只有不断地积累源于生活的写作素材,才能在写作时将切身的感受如汩汩清泉般流淌于笔尖。

### 一、活动前:摸清学情,活动设计

第六单元的习作主题为:这儿真美。本次习作的任务是写周围的一处美景。课本中给出了“花园、果园、田野、小河”等常见地点以此唤醒学生对周围美景的记忆。其次,提示学生写作前进行仔细观察,给出了三个例子,这三个例子都是看似学生非常熟悉的景物,课文中加以提示,要求学生习作时试着运用从课文中学到的方法,围绕一个意思写,尽量运用平时积累的描写景物的词语。最后对修改和交流提出了具体建议,让学生通过分享交流的形式,能运用正确的修改符号进行修改,做到文通字顺。

针对这样的习作要求,我的思考是:如果仅仅是以唤醒学生记忆的方式来提供写作思路,学生在撰写习作前就会遇到瓶颈,学生很有可能碰到如下问题:

#### (一)回忆调动,未必成功

对于“花园、果园、田野、小河”这些我们看似常见的地点,学生未必有非常深刻的记忆,所以“唤醒”会显得力不从心。如果借助图片等方式呈现美景,嫁接学生对于美景的印象,恐怕学生也只是被迫植入。

#### (二)地点观察,时节受限

提示学生写作之前仔细观察,受到时节的限制。因为已经入冬,花园、果园、田野的最佳观赏期已过,此时并非最佳观赏时节,学生如果没有目的和顺序地进行观察,往往很难观察到冬季的美景。之后,我和学生进行了一次谈话交流:

《这儿真美》课前谈话交流	
1、你见过的最美的地方是哪里?	
2、提到“美景”,你的脑海里跳出了哪些词句?	

从和学生的交流中,我发现:学生对于“美景”的印象多停留在曾经去过的某个景点和好玩的项目上,真正对于美景的印象是不深刻的。学生对于描写美景的词句,倒是能说出不少。综合考虑“问题预设”和“谈话交流”两方面,找美景的活动必然是要提前进行布置的,找的过程中让学生一边观察一边记录观察到的事物特点和观察的感受。

“综合实践活动恰恰可以纠正作文教学封闭的弊端,弥补写作素材与情感体验的不足,有利于丰富学生的生活,同时也为学生习作提供了一个新的平台”<sup>[2]</sup>

于是我设计了“北塘河毅行”之找美景的语文实践活动,利用一个下午的时间,和学生一起真正地融入到自然的美景中,去真实地观察,去真实地感受,去真实地记录。最终,我设计的北塘河公园的游览路线呈“八字形”,让学生感受到其中不同的景色和不同的乐趣。

### 二、活动中:引导观察,加深感受

在游览北塘河的过程中,我根据地点的切换进行适时的引导,不给学生的游览增添为了记录而游览的压力,而是将学习的过程融合到游览的过程中。

#### 关注几个关键地点,在游览时有意地提醒孩子。

地点一:3种不同造型的桥。提醒学生去观察,去感受。
1、前面这座桥是我们要走的第一座桥,你轻轻地走上去,感受一下。
2、这是我们要走的第二座桥,看看这座桥和第一座桥有什么不同,走到桥上试着冲下去,感受一下。
3、前面的第三座桥是最好玩的,爬上去玩一玩吧!
地点二:小树林。提醒学生站立,按从上到下的顺序去看看树林哪里美。
地点三:小路上。整个过程中,孩子们对于小路上的落叶和浆果十分感兴趣,允许学生去“捡宝”。

在带领学生游览的过程中,提醒学生关注这几个关键地点,为习作展开时学生可以围绕

具体的某一处景物进行描写做铺垫。

### 三、活动后:积累词语,共绘导图

#### (一)班级词条,建立词库

游览结束后,当天并不急着让学生来撰写习作,而是采用学习“百度词条”的方式,学生将自己平时摘抄的词语,写在条形的纸片上,以此建立班级的“美景好词”小词库,每个人贡献不少于5张词条,统一贴在班级的词条搜集墙上。

在学习了《大自然的声音》一课后,学生开始初步学习将积累到的喜欢的词句进行简单归类。描写美景的词句,在二年级时学生也是尝试做过摘抄的,因此,以建立班级词库的方式,激发学生的摘抄兴趣,看看自己摘抄的词语最终能被几个同学采用。

#### (二)梳理框架,助力习作

第二天,学生通过课间时间,浏览学习词条搜集墙上的好词,选择自己喜欢的词语进行二次摘抄,个数不少于10个。第三天,在学习了好词积累、好词分享之后,我们才开始一起绘制习作的思维导图。绘制的步骤如下:

①采用倒序的方式,先让学生说说自己印象最深刻的景物。根据学生所说的顺序,一一记录在希沃白板上面。

②先让学生读这些词语,看看可以怎么分类,再由学生尝试进行小分类。

③将所有景物分为三大类,和以下三个关键地点相关:小路、树林、小桥。

④最终让学生说:所有的景物,都可以试着用一句话来概括,这句话就是我们习作的“大司令”。结合前面已经学习的课文,复习巩固关键词,每个地点的景物,都要围绕一句话来写。

由于游览时我有意提醒了学生游览的关键地点,所以,学生在梳理“北塘河真美”美在哪个方面时,学生能自然地在脑海里跳出:小路、树林、小桥这几个特点较为显著的关键地点。我们一起梳理了如下的习作框架图:

北塘河真美	小路	石块、鹅卵石:光滑、整洁、弯弯曲曲
		落叶:各种各样、形状各异
		小果子:圆溜溜、红彤彤
	树林	枫树、水杉、银杏树等:数量多、种类多
		小松鼠、小鸟:欢快愉悦
		小狗:悠闲自在
	小桥	不同的桥有不同的美
		踩上去的声音:吱嘎吱嘎、砰砰砰

再让学生选择其中的两个地点来撰写习作,每个地点自由选择两种自己最喜欢的景物来描写,学生有了选择的空间,有了习作的支架,撰写的过程更加顺利。

最后采取四人小组分享习作的方式,评选出小组内的“北塘河美景解说员”,全班分享,打印成作品,入选班级的“跳蛙作品集”。

### 四、我的反思

“教师要将活动和所要教学的内容进行结合,全方位地调动学生的感官系统,让学生投入到活动中,在活动中成为主角,真正地感知和体验,获得更好的活动效果。”<sup>[3]</sup>真实的语文实践活动,能带给学生难忘的独特体验。在最后的习作评价环节,我处理得还不够细致。可以再加入一步:将学生所写的优秀范文让学生进行对照,找找差距。或者出示课外的描写景物的名家例文,让学生先动笔,再比较。点评习作的环节应更加重视后三分之一的孩子,让他们也能不畏难。让每个孩子都保持写作的欲望,学生的语言感受能力会慢慢提升。保持热爱,保持热情是学习写作的秘诀。

#### 参考文献

- [1]吴立岗.小学作文教学论[M].南宁:广西教育出版社,2017:431.  
[2]陈雅奇.挖掘综合实践活动资源,提高学生的写作技能[J].教学交流,2019:36.  
[3]张美月.小学语文“活动型”写作教学法例谈[J].新课程,2020.

# 如何有效的进行中学生青春期心理健康教育

褚波

(山东省宁阳县第十二中学 山东 泰安 271406)

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1061

青春期是一个充满收获、遐想和迷惘的梦幻期,是人的生理、心理走向成熟的关键时期,中学生正处于这一美好而关键的时期。由于生理和心理发展的不平衡,以致这一时期成为“危险期”,使中学生的青春期心理健康教育成为中学教育的一个重要方面。因此,潜心研究中学生生理、心理发育特点,探索有效的心理健康教育途径是中学教育教学工作之一。

### 一、中学生心理发育特点

1、心理“断乳期”青春学生强烈要求摆脱父母的控制和监护,希望成为一个独立的人,故心理学家霍林沃斯将它称为心理上的“断乳期”,与生理上的“断乳期”相对而言。这一时期学生的心理是渴望个性的力量强大而实际又比较脆弱的。

2、闭锁的“心门”中学生进入青春期后,自尊心和独立性都大大增强,失去儿童时代的单纯、外露、天真,锁住自己的心门,变得难以沟通和交流。从发展心理学的角度来看,这就是“心理的闭锁性”,即指人的心理活动具有某种含蓄内隐的特点,是相对于人的外部行为表现与内部心理活动之间的一致性而言的。

3、自尊心强而敏感随着成人感、独立感和自我意识的日益增强,中学生开始发现自己、评价自我和改善自我,自尊感特别强烈;同时又比较敏感,十分在意别人对自己的评价。情绪容易波动,顺境时志得意满,逆境时产生自卑感。

4、性心理的发育进入青春期,随着性生理机能的成熟,第二性征的出现,性别差异日益明显,性意识开始觉醒,产生新的心理体验,表现为对异性的好奇、追求和向往,引起更多的与性相联系的情绪体验。

### 二、中学生心理健康教育的必要性

由于中学生的生理、心理特点,使他们在生活、人际交往和自我意识等方面产生青春期特有的心理问题,如嫉妒、自卑、焦虑、任性、孤僻、逆反心理甚至自杀、犯罪等问题。如不及时正确教育、引导、疏理,将会对他们的健康成长特别是心理健康产生不良影响,甚至出现行为障碍或导致人格缺陷。因此,开展青春期心理健康教育已成为中学教育工作的重要任务之一。

### 三、中学生心理健康教育的有效途径

青春期心理健康教育是根据青少年生理、心理发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养青少年良好的心理素质,促进青少年身心全面和谐发展及素质全面提高的教育活动。结合本校学情,主要采用以下几种途径进行心理健康教育,培养学生良好的心理素质。

1、有目的地开展生理、心理系列讲座中学生对青春期身心变化缺乏系统的、全面的、知识性了解,学校利用校本课程活动时间,聘请心理学专家对学生开展“青春悄悄话”“青春生理变奏曲”等系列讲座,从生理学角度讲述青春生理变化特点及心理差异,使学生了解男女生第二性征出现的根本原因,男女生青春生理卫生与保健等知识,对青春期的生理心理变化具有知识性、系统性、全面性的了解,从心理上消除因生理变化而带来的紧张、忧虑、恐惧,为拥有健康的心理而打下知识理论基础。

2、励志教育——培养进取心中学生拥有强烈的求知欲,但由于兴趣广泛,自控力差,没有明确的目标,常常胸无大志或常立志,甚至沉湎于网络游戏等。通过开展“我心中的偶像”“我最崇拜的一个人”等活动,引导学生树立远大志向,发展学生进取心;同时向学生推荐优秀的文学作品,以英雄人物、伟人作为行为的楷模,自觉锻炼意志,摄取知识,学习技能,为实现中华民族的伟大复兴而奋斗,绘制美好的人生奋斗蓝图。

3、自主和挫折教育——培养独立性从心理学角度上讲,心理依赖程度越高,其承受挫折能力越低。任何人的成长、成才、成功都不可能一帆风顺,但战胜困难、挫折主要依靠自我,消除畏惧和依赖别人的心理,确立靠自己力量的战胜困难和挫折的思想。在各项教育教学活动中有意识地给学生安排有一定难度的任务,如军事训练、野营拉练等活动,创设阶梯性的困难,让学生通过努力克服困难,达到目标,使学生明白只要正确认识、积极应对困

难、挫折和失败,人生征途的任何坎坷都能越过,从而走向成功。

4、乐观教育——培养开放性心理品质英国作家萨克雷曾说:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑,你对它哭,它也就对你哭。”正如同样是面对桌上的半杯水,乐观的人说:“杯子的一半是满的。”悲观的人说:“杯子的一半是空的。”可见人们对事物产生的情绪体验并不是取决于事物本身,而是取决于人们认识事物的态度。青少年正处于富有激情的时期,有时情绪难以控制。因此,通过一系列乐观教育活动,使他们面对人生曲折、难题时,能学会发现事物的积极方面,保持乐观的情绪,克服自卑、焦虑、抑郁等不良情绪,成为乐观人群中的一分子,感受生活的快乐与幸福。

5、合作教育——培养抗压心理品质对于青少年来说,通过交往可获得友谊、支持、理解,得到内心的慰藉,有助于缓解内心冲突和苦闷,减少孤独感与失落感。通过开展有意义的团体活动、系列讲座、主题班会等活动,使青少年在选择朋友、男女同学交往等方面掌握一定的技巧,在人际交往中树立良好的自身形象,掌握得体的语言技巧,矫正人际交往中的认知偏见,克服人际交往中的心理障碍,在合作中谋求更大的发展。

青春是一匹淘气的小马,会将青少年引进崎岖、迷茫的歧路。因此,要有效地进行青春期心理健康教育,使中学生拥有健康、积极、向上的心理素质,使他们成为以自尊为本、以自爱为荣、以自强为律、以自信为勇、以自主为舵的风华少年,使他们能热烈、真诚、坦荡地去迎接、驾驭自己的青春。

#### 参考文献

- [1]李增庆主编,《青春期科学》[M].北京:科学出版社,2007.4.
- [2]朱珠.关于青少年性教育的思考[J].2004年9月《中国性科学》第13卷

## 新形势下生涯规划教育在学校教育中的探索

苏亚利

(四平市第一高级中学 吉林 四平 136000)

**【摘要】**近几年来,我面对高考改革的新形势,立足实际,抢抓机遇、迎接挑战,延展生涯规划教育内涵,以生涯规划教育作为促进学生全面发展、全员发展的出发点和落脚点,把生涯规划教育和学生心理健康教育有机融合,提高思想认识,强化组织领导,开展主题活动,加强辐射带动,推动了我校生涯规划教育工作不断迈上新台阶。

**【关键词】**新形势;规划教育;探索

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1062

一、面对新形势,树立新理念,以生涯规划教育为突破口,切实增强促进学生全面发展的责任感和使命感

1.开展生涯规划教育是教育形势发展的需要。

国家教育发展“十三·五”规划明确指出:当今世界教育正在发生革命性的变化,教育要把人的发展作为教育的核心,教育要尊重人的兴趣、爱好,教育要为人的一生生存和发展做准备,最后让人能够充满信心地走向社会。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》指出:要建立学生发展指导制度,加强对学生的理想、心理、学业等方面的指导。

国家“十三·五”规划和《规划纲要》充分地说明中国的教育又进入了一个崭新的时代,把促进人的全面发展摆在重要位置。

2.开展生涯规划教育是促进学生全面发展的需要。

在新时代、新教育、新高考、新课程的大背景下,学校的教育工作要体现以学生为中心,立足于学生人生规划,着眼于学生全面发展,培养学生核心素质和关键能力,提高学生责任意识、担当精神和家国情怀,生涯规划教育将扮演重要角色,发挥重要作用。

3.开展生涯规划教育是教育工作者的职责使命。

随着新高考改革的逐步实施,生涯规划教育必将成为学校教育的重要组成部分,这与学校办学特色的形成和深化、学校办学质量的强化和提高有着密切的关系。如何帮助学生作出科学、精准、有效的人生选择和规划,已经成为学校必须面对的工作。具备生涯规划教育能力和素养,将成为教师工作成效的重要衡量指标。生涯规划教育也将成为学校课程体系的重要组成部分,这也是我校开展生涯规划教育的缘起和初衷,亦是教育工作者者的职责和使命。

二、健全机制,强化保障,以咬定青山不放松的韧劲,扎实推进生涯规划教育在我校落地生根、开花结果

1.强化组织领导。领导重视,尤其是“一把手”的重视,是工作得以推进和发展的核心保障。学校成立以苏亚利校长为总牵头,德育副校长、教学副校长为两翼,政教处、教务处、科研处、团委为工作网格的工作组织体系,确保了生涯规划教育工作的组织保障和有效推进。

2.组建工作团队。决策确定后,人的因素成为工作能否成功的决定因素。学校成立以正高级教师李亚杰为核心的生涯规划团队,团队有理想、有追求、肯付出,在谋划工作布局、开展专题研究、推进活动开展方面殚精竭虑,奠定了我校生涯规划教育发展雏形。目前,我校从事生涯规划教育的专兼职教师已经发展到19人。

3.明确职责任务。我校开展生涯规划教育,绝不是顶着新高考改革的光环应景作秀,而是要扎扎实实的为学校的课程体系建设、为学生的全面发展做一些务实的、有效的事情。这是生涯规划团队成立的初衷。基于此,团队沿着加强师资队伍建设和促进学生全面发展两条主线开展工作,明确了生涯规划教育的发展规划、特色活动、载体设计、发展愿景,勾勒了生涯规划教育的宏大蓝图。

三、突出兴趣、挖掘潜能,以培养学生实践能力和创新精神为重点,有效推动生涯规划教育活动深入开展

我校以“经历即课程”为理念引领,大力开展生涯规划教育活动。

1.以开设生涯课程为主线,引导学生生涯觉醒。李亚杰、陈静、崔咏梅、杨志家等老师通过专题讲座、示范课、学法衔接、志愿填报、家长课堂等多种方式对学生进行学业指导。通过生涯班会、社团活动、校外实践、科技创新等多维度实践让学生进行生涯体验,唤醒学生生涯意识,自觉进行人生规划。

2.以组织学科竞赛为主导,提高学生学科专长。学校组建竞赛活动小组,开展竞赛活动课程,提高学生学科专长和学习能力,取得丰硕成果。多年来,我校共有97人次获得国家竞赛银牌、省级竞赛一等奖等奖项,张兴飞等数十名同学通过竞赛考入清北。尤其是2020年高考,我校共有五名同学通过竞赛获得强基计划优惠政策,考入清华大学。在2019年学科网公布的全国竞赛500强学校中,我校位居全国第211位,全省第四位,仅次于师大附中、吉大附中和吉林一中。

3.以举办备考研究为中心,加强学生培养规划。以教研组为阵地,开展学科“三年一体

化”备考研究,对学生在知识、能力、心理、素养等方面进行系统规划、分段落实、逐层推进培养,把素质教育、心理健康教育、常规教学、高考目标有机结合,做到“一年高考三年备,三年高中一盘棋”。

4.以推进课题研究为根本,提高科研引领能力。开展《四平市“高、初、小、幼”教育衔接问题的理论与实践研究》《新高考课改背景下高中学生生涯规划的理论与实践的研究》《高中学生职业发展规划指导研究》,切实提高对生涯规划的发展创新和引领能力,在课题研究的基础上进一步总结成果、升华理论,编写了《普通高中生涯规划指导教材》和《生涯规划学科渗透课》两校本教材,体现了生涯团队生涯理论与课堂教学、学生心理健康教育的有机融合和深入思考。

5.以开展社团活动为抓手,丰富学生生涯体验。我校的“管弦乐团”,积极参加“中华杯”管乐展演和市里新春音乐会等大型活动,“流韵舞蹈团”,参加了第五届全国中小学生艺术展演,荣获一等奖。在学校70周年校庆活动中,我校毕业生、“两弹结合”功勋刘启泉老先生用这些年从事导弹研究事业中的成长历程为学生现身说法。以这些为典型代表的学生社团活动或大型活动,都给了学生们更多发现特长、展示自我、了解社会的机会,促使他们在学业选择、人理想方面更丰富更有效的思考和选择。

6.以实施高初衔接为重点,发挥辐射带动作用。生涯规划团队积极发挥辐射带动作用,致力于四平地区生涯规划教育的发展推动工作。先后召开的四平市初、高中生涯规划课堂教学培训四平一中现场会、四平市初级中学“聚焦新高考、推进生涯教育”专题培训十四中现场会、新课程新高考推进会暨普通高中多样化办学伊通满族高级中学现场会,我校生涯规划团队都发挥了示范引领作用。四平一中以生涯教育作为促进学生全面发展、全员发展的出发点和落脚点,把生涯教育和学生心理健康教育有机融合,通过开展主题活动,加强辐射带动等措施,有效推动了学校生涯教育的发展,成为地区生涯教育的领军者。开展心理健康教育是党和政府赋予学校教育的光荣使命,是中小学生健康成长的需要,是课程改革的基本要求。聚焦现实需要,立足学生发展,开展校园心理健康普及行动,引领广大专兼职心理教师在实践中丰盈理论基础,提高育人能力,以专家组星星之火形四平教育燎原之势,为中小学生在身心健康成长助力!四平一中孙国民副校长代表教学基地校在大会上做了《新形势下生涯教育在学校教育中的探索》的交流发言。最近学生的心理问题也比较多。是因为疫情的影响,疫情期间他们居家学习,自己管理不好,学习问题以及家庭沟通不和谐,心理问题百出啊。同时复课后我们各个学校因为疫情严控,就餐、走廊、课间、班级、卫生间都是无声,避免接触,对孩子要求也很高。孩子们一直很压抑。他们宣泄少,沟通少,成绩压力等心理问题比较多。有些孩子抑郁症,焦虑症各种问题,必须要与家长沟通。

对于心理问题较为复杂的学生,采取“一对一护航”的模式,由成员定期与学生进行交流,若发现学生心理问题较为严重,邀请省脑科医院顾问进行医学干预,若确定为不适宜继续就学,由年级主任、班主任与学生家长进行沟通。

我校生涯规划教育活动和学生心理健康教育有机融合地开展,带动了教师团队的专业发展和学生成绩提高的双丰收。

在教师发展方面,生涯规划团队有3人成为国家二级心理咨询师,5人成为国家生涯规划指导教师,5人获得了常青藤教育指导中心颁发的生涯规划教师资格。尤其是李亚杰老师先后在北京、上海、南京、浙江、河北、湖北等多个省市进行生涯规划专场讲座,在全国享有较高的知名度。

在学生发展方面,学生的素质提高和全面发展促进了高考成绩的提高。2020年高考,我校再创佳绩。有5名同学被清华大学录取,600分以上人数214人,在全省600分以上人数减少的情况下,比2019年增加7人;重本进线人数655人,比2019年增加70人,重本率比2019年提高2.6个百分点;普本进线人数1388人,普本率为96.6%,理科地区前十名我校占9人,文科地区前十名我校占8人。

我校也有幸被四平市教育局评为心理健康教育学科教学基地校。

总之,在开展生涯规划教育活动中,我校做了一定的工作,取得了可喜的成绩,但与先进地区、先进学校相比,还有很大差距。但我们决心以此次会议为契机,学习大家的好经验、好做法,取长补短,以便把我校生涯规划教育工作做得更好,为四平教育改革发展做出我们新的更大的贡献。