

在物理教学中培养学生自控能力的方法

张海亮

(辽宁省盘锦市大洼区唐家学校, 辽宁 盘锦 124000)

[摘要]自控能力作为学生在学习时的基本条件,也是衡量学生在独处时学习质量的标准,所以培养学生自身思维的自控能力意义重大,这不仅关系着学生的学习质量,更影响着学生自己日后的人生未来。人的自控能力根据年龄段的不同,自身所能操控的自控力也大不同,而在本文中,我们分析了如何在教学中培养学生的自控能力的方法,并与现实中学生学习的困惑相结合,有针对性地开导学生自我,提升自身的自控能力,并对此展开了研究……

[关键词]自控能力;物理教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1136

在现阶段社会高速发展的背景下,人们越来越关注孩子的发展,而孩子的成绩,自然也就成了所有父母来衡量孩子自身能力的标尺。学生的成绩,往往取决于学生在日常学习时所下的功夫以及回家作业的完成情况,而学生日常学习上所下的功夫,也就恰恰反映了学生自控能力的掌握与水平。在初中物理这门学科的学习中,学生的学习能力受制于许多因素的影响,在这其中,自我监控能力就是直接制约着学生自主学习效率的高低,也就意味着学生在独立自处的时间内是否能够静下心来进行学习,这关系着学生自身的学习质量。而与所学专业学科的特点相联系起来进行自我控制能力培养,更能贴近学生自身的年龄特点和心理特点,因此其收效也就更显著。作为一名教师,我们认为培养好学生的自控能力,就相当于给予了学生一个自律的性格特点,让学生在以后的人生路上少走许多弯路。而如何去配合我们所教的物理学科,对学生展开有针对性的自控能力培养,这便是我们这次所探究的主题……

自控从理论上来说,就是把自己“一分为二”,一半是控制者,另一半则是被控制者。自控的教育则可理解为“学生自己控制自己的教育”,它的中心是引导人释放、发展自控的天性。“自控教育”这一术语的中心是自控,它的具体含义就是自己控制自己,或者说是自我控制,自我控制所依靠的主要包括以下两个方面:一是通过大脑这个信息处理中心,牢牢把握住自己前进的方向,抵挡出现的诱惑;二是在前进的过程中要根据给自己提前设置的总目标,给自己不断发出一个个命令,然后一步一步地去完成,最后达到实现总目标的目的。自控力的力量尚且属于意志的范畴,而自控力薄弱的学生,往往意志比较薄弱。我们这次的课题希望通过在物理学科的教学,运用讲解题目或学生自己做题时,在教授知识的同时对学生自我的自控能力展开培养。

随着社会、经济、科技的高速发展,人的认知与三观都在悄然改变。随着世界经济的全球化、文化的多元化、社会的知识化、信息的网络化的发展和我国改革开放的不断深入,市场经济体制的进一步建立,这让人与自然、人与社会的关系以及人们的思想概念、价值观念和内心世界发生的剧烈的变革,更不要说是几千年前遗留下来的封建残余思想、资产阶级的腐朽思想、享乐主义、拜金主义等不良浪潮长期冲击着人们的精神

世界,现在的社会之中存在着形形色色的诱惑。但如今部分学生的自控能力很差,难以抵挡生活中常见的诱惑,究其原因,往往出在以下的两点上:

(一) 家庭教育方法的不当

现在的孩子大多是独生子女,有的家长望子成龙,望女成凤心切;有的父母则过分溺爱,对子女有求必应,满足子女的一切需求,造成子女的依赖心理和任性行为。因为夫妻离异或缺失管教,以及重组式家庭数量的增多,父母外出打工等原因,许多家庭习惯把孩子抛给家中老人抚养,而隔代的亲人对孩子展开教育可以说是难上加难。有的离异家庭中,双方都不愿意照顾孩子的生活与学习,有些甚至把孩子认为是自己再追求幸福的障碍。最终,这些孩子由于缺乏来自家庭的关爱,性格变得孤僻古怪,产生好动、不爱学习的表现。糟糕的家庭教育,以及有些家长的不良行为正在潜意识中逐渐影响着成长中的孩子。

(二) 应试教育所带来的影响

有些学校在教育教学中还存在重主科、轻副科,只顾追求升学率的教学乱象。在一些课堂上,自控能力差,不爱学习的学生经常会受到老师的批评和针对等,这会导致这些学生难免产生自卑,引发厌学的情绪,有的会引起反效果,在课堂上更加无视规则,成绩越降越低。

从理论上讲,学校或是教师对于学生自控能力的培养,关键在于对学生责任感、义务感的激发,要让学生认识到执行老师的要求是不仅仅是自己的责任,更是自己应该承担的义务。学生的心理需求不仅仅是一些低层次的需求,他们同样需要内心的满足感,进步的愉悦感以及被他人接纳后产生的成长的自豪感。而原苏联著名的教育实践家和理论家苏霍姆林斯基曾经说过:“教育这个概念,在广义上就是对集体的教育和对个人教育的统一;而在个人的教育中,自我教育则是起主导作用的方法之一。只有学会自我教育,才会成为一个真正的人。”在这句话中,“自我教育”便指的是我们在日常生活中所说的自我控制能力。而我们在上课的教学过程中思考着,如何在物理的教学之中,既能教到学生的知识,也能好好地培养学生的自控能力,让学生在物理的教学中训练自己的心性,打下一个厚实的学习基础,我们并以此为主要的课题,展开了实践

与探索。

在教课前，教师应该认真分析自我的同时认真分析学生的情况，为课堂上更好地培养学生做好充足的准备。首先，教师要分析自己对这方面知识的掌握情况，以及有多少资料及实验在自身的课上是可以运用的；又或是有没有研究型的问题可以提问；再是这节课有多少探究性实验，哪些可以在课堂上做，哪些可以留给学生在课后去实践；学生在上课过程中可能提出什么疑难问题的类型；如何把握在不同教学环节内的课堂氛围活跃程度等等。这些因素是直接关系着让这节课顺利达到预想目标的开关，关系着能否有效地避免教学过程中可能遇到的麻烦。

其次，教师要充分分析学生的年龄特点。学生在日常生活中能不能接触到这方面的知识；对这些知识的理解程度有多少；学生心理上处于怎样的一种阶段；学生的生活经验是否有利于本课的学习等等。正是有了这些因素的加入，教师才能根据学生的特点来合理制定出科学的方案。例如在进行声的现象这一章节的教学时，学生刚刚步入了初中生活，但在日常中对于声音的观察和接触也比较多，因此观察声音的现象不是一件难题。但关键问题在于这个点上要求学生要学会如何去掌握、控制声音的现象，而这就加大了对于学生规律找寻能力的要求。只有教师在课前有着充分的准备，才能有针对性地设置教学环节去训练学生的自控能力，让学生学会主动发现问题解决问题。

课上，教师应细致组织课堂教学，充分调动学生积极性，在各环节具体实施对学生自控能力的培养。在这一环节教师应创造和谐的宽松氛围，尽量不给学生压力，而是引导学生主动地看、说、想、做。教师还应放宽对于学生的教学控制，让学生自己来进行探究、研讨。使学生在不知不觉的“谈心式”的交流中学习知识和方法，在严谨而又轻松思考中锻炼自身思维、发展能力。同时为了提高课堂的教学效率，教师还可利用多媒体等现代化教学设备进行辅助教学。这样做不仅能使课上的时间充足，还能为学生创设许多物理情境，让学生了解所探究的概念、摸熟所存在的规律、加深实践的印象。又比如在研究作用力和反作用力之间的大小关系时，就可以先行观看相关的影片，然后让学生进行猜想，接着教师演示实验，之后学生自己进行实验，最后由学生观察得出结论：作用力和反作用力大小相等，与运动状态无关。让学生很好地参与进课堂来，把学生的兴趣抓到课堂上来，并以此培养学生学习的自控能力。

课堂教学中，教师的注意体现在对教学活动中各类要素的指向和集中，教师是课堂教学的组织者，不仅要注意整个教学内容的进程，更要注意自己的教学是否遵循了学生的认知发展规律。也就是说教师不仅按教学设计进行教学，更要随时观察学生的信息反馈，及时进行教学上的调整。学生的信息反馈

主要有三类：1. 语言反馈。当学生对教学有不同看法或有不懂的问题时，学生便会向教师发出明确的语言信息，要求教师予以解决。2. 动作反馈。学生通常以自己在课上的手势、头部动作、眼神等来表示自己对教师的讲解是否感兴趣，促使教师调整教学策略。3. 表情反馈。学生通过自己的面部表情向教师表示他们是否关注、理解了教师的教学内容，教师必须熟练地掌握这种察言观色的能力，及时捕捉、回应学生的反馈，根据反馈情况，灵活自如地调整计划、方法，或调控教学内容。这样，逐步训练学生培养自控能力。在课后，教师应结合对学生合理的作业布置和正确的方法指导，帮助学生选择合适材料，锻炼学生自控能力的养成。

课外作业的作用是巩固知识、应用知识和训练技能，理应是学生独立完成的。但目前在每个年龄段，学生抄作业或完不成作业的情况屡见不鲜。作为物理教师，我们可以建议学生去尝试“先做作业后看书”的作业方法。先做作业后看书这种方法在做作业的思路上首先让学生进行独立思考、自我检查学习效果，也在一定程度上培养了学生的自控能力。如果当学生遇到难解题时，还可引起学生对解疑的需求，引导其有针对性地去翻书寻找知识点，一旦从书中寻到解题的思路，就会加深对所找知识的印象并学会如何去应用所找的知识，更重要的是会让学生得到不小的成就感，在以后更积极地运用此类方法去学习解题，培养自身的自控能力。

在初中物理的学习中，如果完全靠教科书来进行学习，不但开阔不了学生自己的眼界，反而限制了学生的知识面，阻碍了对知识的深刻理解，让学生给自己加上了许多不必要的条条框框。如何合理地去选择学习的参考资料，独立自学一些材料，这便是一门麻烦事。选好了适合学生自己的参考资料，不仅有助于学生的学习，还能培养学生独立阅读和自学的能力。对此，我们教师应该引起足够的重视，并积极引导学生正确地选择适宜学生自己的参考书。

自控能力是学生的自我学习能力的体现，培养好了学生的自控能力，也就培养好了学生自身自律的习惯，让学生一生受益。在物理教学中，我们可以结合物理教学中的方法，将自控能力的培养融入进课程之中，达到教知识，也教品性的优良效果。有外国的文人说过，老师是人类灵魂的工程师，更是培养人类自身珍贵品质的园丁。学生的方向发展在一定程度上取决于我们教师的引导上，那么我们在做好教授知识这个本职工作的同时，也要培养好学生自己的优良品质，让学生有一个美丽，而又有希望的未来，而我愿为此付出不懈的努力与奋斗。

参考文献

[1] 杨立超、马喜娟. 关于高中物理教学中如何培养学生自控能力的研究[J]. 物理教学探讨. 2013. 05