

浅谈消除小学生自卑心理的策略

小学阶段是儿童心理形成的关键期。小学儿童受年龄特征的影响,在强有力的外力刺激下,如果对自己不认可,觉得自己这也不行那也不行,就会产生自卑感。这种心理缺陷常常表现为忧郁、胆怯、失望、忧伤、害羞、不安和内疚等心理状态。长期发展下去会使小学生智力水平逐渐下降,思维与应变能力减退,形成孤僻、懦弱、虚伪的性格,更严重的甚至走向悲观厌世、自我毁灭的危险道路。在日常生活中我们可以从以下几个方面来对小学生进行心理健康教育,促进学生消除自卑帮助其心理健康成长。

一、让学生客观地认识自己,全面正确评价自己,健康成长。

“人贵有自知之明”,就是说要如实地看到自己的短处(包括相貌、身体、气质等),也要恰如其分地看到自己的长处,正所谓“天生我才必有用”。切不可因自己某些不如人之处而看不到自己如人之处和过人之处,这才是全面了解正确评价自己。“金无足赤,人无完人”,每个人的能力都是有限的,人不可能随心所欲什么都比别人好,比别人强;当然也无须贬低自己,“尺有所短,寸有所长”嘛。要引导孩子对自己进行积极、正确、客观的评价,正视自己,相信自己,充分发挥自己的长处和潜能,找自己的闪光点,正确对待他人对自己的期望,顶着逆流,排除偏见。

二、树立榜样,引导学生转移注意力,增强自卑学生的自信心。

消除自卑心理最好的办法是自信。小学生富于幻想,善模仿,可塑性大。他们容易受来自各方面人物思想意识和人格行为的影响,并以特定的方式在自己身上再现出来。让学生了解身边的老师、同学或他人与其有同样的经历,饱尝家庭的不幸,通过自身努力,靠着坚强的意志品质战胜自我,走出困境。也可以介绍一些有类似经历的伟人,科学家或文艺作品中的人物,作为榜样,引导他们进行创造性地模仿。

三、以情感人,以爱育人,唤醒自卑学生的自爱心。

一视同仁,平等待人,不仅是取得学生信任的条件,也是小学教师职业道德的一个重要方面。有自卑感的学生,往往处于烦恼、紧张、苦闷甚至绝望之中,这时教师要满腔热情地去关心学生,而不能漠然处之,无动于衷,更不可讥讽嘲笑,严加指责,如果教师没有对学生的关爱,则永远不可能使他们敞开心扉,吐露心中的积怨和秘密,更谈不上解除心理负担,提高心理健康水平。只有施以更多的爱心,用老师的爱去滋润他们干涸的心田,净化他们的心灵,才能唤起他们对进步的渴望和向上的追求。

四、创设逆境,磨练意志,增强自卑学生的耐挫力。

自卑的学生大都意志薄弱,无法面对挫折、失败。因此学校和家庭都应重视学生的意志锻炼,让他们敢于面对困难,接受挑战,使他们能够不怕挫折和失败,视失败是成功之母,这样才能使他们变得更加自信、更加坚强。近几年来,“吃苦夏令营”也在我国各小学火爆起来。让孩子知道吃苦的滋味,这是一笔送给孩子的财富,可以使他们变得自立、自信、自强。有自卑感的同学还有一个共同的特点,就是做事时缩手缩脚。因此,要想方设法让其力所能及的事情,大胆的表现自己,有了第一次的成就感,就会激励下一此的欲望,从而提高抗挫折能力,在消除困难中自然地消除学生自卑心理。

(滕州市张庄镇城后张庄小学 张广荣)

让反思成为教师的生活习惯

教学楼的入口处上方,悬挂着“迎着晨风想一想,今天该怎样努力(正面);踏着夕阳问一问,今天有多少收获(背面)”的大幅喷绘。校长别具匠心,充分利用有限的空间,营造了让师生深思、令人奋进的教育氛围,可谓煞费苦心。

此情此境,不由地让我想起不久前看到的一则故事:在非洲,每天早晨羚羊睁开眼睛,所想的第一件事就是,我必须要跑得更快,否则,我就会被狮子吃掉。而在同一时刻,狮子从睡梦中醒来,首先闪现在脑海的一个念头是,我必须跑得再快一些以追上更多的羚羊,要不然我就会被饿死。于是,几乎是同时,羚羊和狮子一跃而起,迎着朝阳向前奔去。

是啊,生活就是这样!不论你是羚羊还是狮子,每当太阳升起的时候,就要毫不迟疑地向前奔跑!

每当太阳升起的时候,我们都应该想一想新的一天如何有意义地度过?想一想我今天该做出怎样最大的努力?当太阳随着天边的最后一抹晚霞消失在夜空时,当夜空在无数字星的闪烁中变得神秘而深邃时,当夜深人静我们已经能够听到自己的心跳时,我们应该不断地叩问自己:今天我的教育教学工作有失误的地方吗?在身边有我可以追随的榜样吗?我这一天过得有意义吗?明天我应该怎样才能过得更充实呢?

其实,生活的快乐,不就是反思和寻找、创造和付出吗?只有当我们每天都不断地反问自己这些问题时,生活之路才会在我们前面不断延伸,而且越走越广阔。曾子曰:“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”时常反思自我,不断总结经验教训的人,才是理智的。苏格拉底也说过:“未经反省的人生不值得活。”美国心理学家波斯纳更直接提出教师成长公式:成功=经历+反思,信然。一个

教师写一辈子教案不一定成为名师,而如果一个教师写三年的反思却往往能成为名师。可见,教师要具有反思的意识,养成定期反思的习惯。反思被认为是教师专业发展和自我成长的核心因素。教师的反思大致有以下几种:一、自我反思。下课了或工作一天后,把一点经验,或一丝启发,或一则教训,或一丝疑难,都一一记录下来,写下教后记、反思日记、教育叙事、随笔故事,可长可短,积牍累寸,趁热打铁,一挥而就。这些宝贵的资料、信息、思考,将会给日后的工作以莫大的帮助;二、对比反思。积极参加各类集体备课、听课、评课、观看教学录像等教研活动,悄悄对比,把富有启迪之处写下来,取人之长,补己之短,帮助我们梳理教学思路,改进教学方法,提高驾驭课堂的能力;三、学习中反思。在向书本、网络、专家、同行、学生和家长的交流中,反思自己的教育教学行为,及时矫正言行,提升工作水平和能力;四、交流反思。教师应经常与同事及时交流、与专家共同研讨,在争鸣和交锋中来反思自我,使自己更清楚地意识到隐藏在教学行为背后的教学理念、教学方式、教学手段和教学行为,进而提高自己专业素养,在互助合作中进步,在互补共生中成长。

生命并不在于你得到什么,而是你做过什么。一个人面对外面的世界时,需要的是窗子;一个人面对自我时,需要的是镜子。反思要走在工作的前面。一名智慧的教师,必须善于面对镜子,必须善于思考,善于观察生活中的点滴小事,并从中引发联想,产生思想,形成风格。

让反思成为教师的生活习惯。如此,我们的教育教学工作就会充满勃勃生机和无穷活力!

(薛城奚仲中学 苗海涛)

让“静雅”走进语文

小学语文课该怎么教?笔者认为,可以让德育和语文相融入。这样我们在教学生学“语”的同时,让他们变得“文”一点,我们的语文就可以培养出“文质彬彬的绅士”和“温文尔雅的淑女”。

一、行成于思,毁于随——找准突破点

对于语文教材中“静雅”元素的挖掘,可以从以下方面进行尝试:

1.充分利用好语文教材现有的德育元素,对学生进行潜移默化的德育教育。苏教版三年级语文上册《掌声》一课,课文中残疾女孩英子内心很自卑,一个偶然的机会让她不得不面对全班同学的目光。想不到的,同学们给了她鼓励的掌声。从此改变了英子的生活态度,她开始“微笑着面对生活”。课文通过英子的变化表现了同学之间的鼓励和关爱,这简单的鼓励和关爱的掌声里

面其实就包含着深深的“举止雅”,这是教材中现有的最表面的德育元素。

2.勇于挖掘语文教材中的德育元素,对学生进行德育融入。四年级下册《生命的壮歌》里,老羚羊用死亡架起生命之桥让年轻羚羊飞跃悬崖以求生存的故事。作者在通过这小故事讴歌区弱者生死攸关的关键时刻表现出的可贵的合作与献身精神,我们还可以让学生们知道,这是作者对生命的敬畏和恭敬。在这种对生命的“敬”中,还可以引导学生扩大到对身边万物的“敬”,尊敬老师、同学、长辈、朋友等等。

二、欲善其事,先利其器——选好融入法

对语文教材中“静雅”元素的利用与挖掘,都是为后期语文课堂教学中德育的融入做准备。我们语文老师要自觉把教材与生活相关联,选好德育

融入的方法,恰到好处地进行融入。

1.关键词句融入法。抓住教材中关键词句或段落,有层次地剖析、点拨,是帮助学生掌握课文内容和情感的一种常用方法,也是对学生进行德育的有效途径。苏教版四年级语文上册《徐悲鸿励志学画》一文,“励志”一词直接写出了徐悲鸿的“竞争”意识,我们可以从“文眼”入手挖掘出学生的竞争意识,使学生认清学习和以后社会生活中的竞争,这样他们会更加热爱学习、热爱社会、热爱生活。

2.个性朗读融入法。

作者思想感情就蕴含在课文的词句中,“你见,或者不见,我都在那里。”古人曾说:“书读百遍,其义自见”,是因为朗读可以借助声音把作者的感情“物质化”、“外显化”,可以唤起学生已有的情

感体验。如教学五年级下册《望月》时,可以先让学生选择文中我和小外甥的对话进行自由品读,然后交流、欣赏。在学生一遍一遍地朗读中,他们会渐渐感受到诗歌的美,从而受到熏陶,变得“语言雅”。

3.讨论探究融入法。“矛盾”是思维的“催化剂”。根据教材中的观点和思想情感进行巧妙地设置“矛盾”,更能引发学生之间及师生之间的讨论、争鸣,而这样的“矛盾”碰撞正是把阅读引向深处的过程。如教学《你必须把这条鱼放掉!》一文,“放”还是“不放”,学生讨论起来真可谓“仁者见仁,智者见智”。此时,老师只是“指一点门径”,让学生“自求自得”。激烈的讨论和探究,让学生充实了自己的经验,他们的思想情感和意志也往更高更深的方向前进着。

(枣庄市立新小学 党启金)

新课程改革在中小学各个学科中如火如荼地开展了若干年。课堂教学的有效性,是新课程改革以来最为引人关注的问题和为之努力追求的目标。但是,由于种种原因,课堂教学出现了形式化、低效化的现象。如何提升我们的体育课堂教学的有效性?是值得每个一线体育教师深思的问题。个人认为,要想成就高效的体育教学课堂,需要掌握下面“五把钥匙”。

第一把钥匙:具体可行的学习目标

一堂课一般要突出一两个学习内容,学习内容不能太多,这样便于突出重点也

一堂好课不应该只看到教师的表演多出色,更应关注学生的需求和重视学生的情感体验。在体育教学的各个环节,要始终将学生的主动、全面的发展放在首位,重视学生的主体地位,让学生在自主的学习过程中学会学习。

成就高效体育课堂的“五把钥匙”

第四把钥匙:激发学生的学习兴趣

课堂教学最终目的是为了促进学生自觉地、主动地参与体育活动,能养成自觉锻炼身体习惯。只有这样,体育与健康课程的目标才能实现,学生的健康发展才能得到保证。为此,体育教师应想方设法激

发学生的学习兴趣。因为学习兴趣是学习成功的内驱力,只有学生对体育课感兴趣,才能积极、主动地参加学习。

第五把钥匙:培养学生的创新精神

著名教育家、心理学家皮亚杰曾经说过:“要让学生自己去重新掌握、重新建立和重新发现真理。”皮亚杰的话提醒我们,让学生学会主动学习,而不是被动接受,是培养学生创新精神和能力的重要途径。而学生的创新能力应包括在整个体育教学过程之中。如让学生设计新的游戏方法,如何能更好更快地达成学习目标的最佳途径等。

相信我们只要掌握了这五把“钥匙”,我们也能够像那些优秀的教师一样,打造出令人耳目一新的高效课堂。

(枣庄市第二十八中学 杨丽)

使整堂课显得干净利落、不蔓不枝。教师在教学中,教材内容的选择和安排要全面多样,使学生身体各部位、器官系统的机能,各种身体素质和基本活动能力,都得到全面发展。

第三把钥匙:突出学生的主体地位

把对他们的思想情操方面的培养,同社会政治生活、经济文化活动以及社会道德风尚联系起来,以提高他们心理上的适应能力,使他们更好地适应社会,不致迷失方向。

2.全面评价学生,努力挖掘“闪光点”

自尊和受人尊重是人类生存的一种基本需要。人的天性是希望得到理解和支持。学生更是如此,一旦他们有了进步,就应该立即表扬。否则,学生的心理得不到强化就会丧失信心。特别是对后进生,教师就更更应该善于发现他们身上的“闪光点”;在全面充分肯定他们优点的同时,恳切地提出希望,使他们看到自己的潜力和前程。

3.营造良好的班级氛围

不同的班级具有不同的心理气氛,不同的情境产生不同的具体行为,学校的教育实践

也证明,营造一个具有民主、宽容、善意友好的班级氛围,有利于改善学生的逆反心理及行为。教师应善于采用组织手段,在班内建立有一定层次的关系网络,为学生日益扩展交往范围,建立多样的生活、形成丰富的情感提供充分的条件,从而使他们逐步深入到人际关系的各个方面去,使他们的精神世界变得更为充实和美好。并针对存在逆反心理学生的特点,教师可组织帮教小组,给他们学习上、生活上以及习惯等方面以特别的关心和帮助,使他们感受到集体的温暖、同学的友好,从而消除对立情绪,乐于接受大家,乐于参加集体活动并从中得到教益。

4.重视心理辅导,加强心理健康教育

教师要加强对有逆反心理的学生进行心理辅导和心理咨

询,加强心理健康教育,解决他们的心理症结。

5.优化家庭教育作为教师尤其是班主任,应充分发挥家长的作用,争取家庭教育的配合

在教师的指导下,家长如果能够意识到与子女和自身双重角度上考虑教育问题,合理的调整教育行为,这将对提高家庭教育质量、纠正子女不良的心理(包括道德心理)产生良好的作用。首先,家长对子女的爱要适度。爱的缺乏和过度都会对子女的教育产生不利的影响。父母对子女的爱应该有理智、有分寸。其次,家长对子女的期望水平也应适合学生的实际情况作为家长应面对现实,合理调整自己对子女的期望水平,这样才有利于子女的成长。

(枣庄市峰城区榴园镇中心校 张英)

浅谈学生逆反心理的教育调适

一次家访,一位家长向我告状,说他的孩子最近特别不听话,经常与家长对着干,弄得父母一筹莫展。像这个男生这样不遵从或反抗权威(尤其是反抗父母或教师的教育现象,就是我们通常所说的“逆反心理”。

现代心理研究表明:逆反心理大都具有危害性。逆反心理过重或自己不善于处理和自我调节,会给学生带来心理压力,引起心理障碍。逆反心理还容易造成感情失控,与家长、教师感情疏远、关系僵化,甚至对立,这样可能会造成不良后果。因而必须采取科学有效的对策对学生逆反心理进行调适。

1.要重视复杂的社会因素对学生心理的影响

要克服逆反心理,不能把青少年局限在学校这个小天地里,而要让他们置身于社

会,把对他们的思想情操方面的培养,同社会政治生活、经济文化活动以及社会道德风尚联系起来,以提高他们心理上的适应能力,使他们更好地适应社会,不致迷失方向。

2.全面评价学生,努力挖掘“闪光点”

自尊和受人尊重是人类生存的一种基本需要。人的天性是希望得到理解和支持。学生更是如此,一旦他们有了进步,就应该立即表扬。否则,学生的心理得不到强化就会丧失信心。特别是对后进生,教师就更更应该善于发现他们身上的“闪光点”;在全面充分肯定他们优点的同时,恳切地提出希望,使他们看到自己的潜力和前程。

3.营造良好的班级氛围

不同的班级具有不同的心理气氛,不同的情境产生不同的具体行为,学校的教育实践

也证明,营造一个具有民主、宽容、善意友好的班级氛围,有利于改善学生的逆反心理及行为。教师应善于采用组织手段,在班内建立有一定层次的关系网络,为学生日益扩展交往范围,建立多样的生活、形成丰富的情感提供充分的条件,从而使他们逐步深入到人际关系的各个方面去,使他们的精神世界变得更为充实和美好。并针对存在逆反心理学生的特点,教师可组织帮教小组,给他们学习上、生活上以及习惯等方面以特别的关心和帮助,使他们感受到集体的温暖、同学的友好,从而消除对立情绪,乐于接受大家,乐于参加集体活动并从中得到教益。

4.重视心理辅导,加强心理健康教育

教师要加强对有逆反心理的学生进行心理辅导和心理咨

询,加强心理健康教育,解决他们的心理症结。

5.优化家庭教育作为教师尤其是班主任,应充分发挥家长的作用,争取家庭教育的配合

在教师的指导下,家长如果能够意识到与子女和自身双重角度上考虑教育问题,合理的调整教育行为,这将对提高家庭教育质量、纠正子女不良的心理(包括道德心理)产生良好的作用。首先,家长对子女的爱要适度。爱的缺乏和过度都会对子女的教育产生不利的影响。父母对子女的爱应该有理智、有分寸。其次,家长对子女的期望水平也应适合学生的实际情况作为家长应面对现实,合理调整自己对子女的期望水平,这样才有利于子女的成长。

(枣庄市峰城区榴园镇中心校 张英)

师德论坛

如何做学生心中的好老师

“国将兴,必贵师而重傅。”第32个教师节前夕,习近平总书记在北京市八一学校考察并发表重要讲话,强调广大教师要教育学生锤炼品格的引路人,做学生学习知识的引路人,做学生创新思维的引路人,做学生奉献祖国的引路人。习总书记对老师的赞誉和希望,同梅先生有异曲同工之妙!

的确,一个人遇到好老师是人生的幸运,一个学校拥有好老师是学校的光荣,一个民族源源不断涌现出一批批好老师是民族的希望。教,上所施,下所效也!好老师,世之楷模,人生引路人。

好老师要做学生理想信念的引路人。一个抱有理想信念的老师,才有可能在孩子、青少年的心中播下梦想的种子。在这个价值取向多元的年代,一个有坚定理想信念的老师才能引导学生面

对各种诱惑系好“人生的扣子”。因此,我们要用自己的学识、阅历、经验点燃学生对真善美的向往,培养对中华文化、中国精神、中国价值有归属感乃至有信仰的年轻一代,把教书育人事业与国家、民族的奋斗目标、前途命运联系在一起,与伟大复兴的中国梦结合在一起,踏实工作,不断进取,教好教书育人,点燃学生青春梦想。

好老师要做学生道德情操的引路人。孔子曰:“其身正,不令而行,其身不正,虽令不从。”只有教师自身道德高尚、作风严谨、行为正直,要求学生做到的自己不仅首先做到,而且还有更高的思想境界。才会即使向学生发布命令,学生也会跟着自觉做到。所以,我们要敬业、精业,去除尘躁之气,远离功利之风,静下心来教书,潜下心来育

人,以自身榜样的力量去影响、感染、启迪学生。以德立身、以身作则,学生方能以师为镜。

好老师要做学生扎实知识的引路人。陶行知先生曾说:“做先生的,应该一面教一面学,并不是贩卖些知识来,就可以终身卖不尽的。”为了使学生获得一点知识的亮光,教师应吸进整个光的海洋。在信息化条件下,教师要给学生“一杯水”,首先自己要有“一桶水”“长流水”。因此,我们要积极面对挑战,树立终身学习理念,既努力提升自身学识能力,又要学会在具体的教育情境之中创造性地应用知识、解决问题,时刻保有理论、知识、技能的源头活水。

好老师要做学生仁爱之心的引路人。德国哲学家雅斯贝斯说:“教育本身就意味着一棵树摇动另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另

一个灵魂。”可见好老师是“普罗米修斯”,尽情地为孩子们奉献火和热。好教育决不是“无情打压”。好老师懂得宽容,而不是纵容,懂得亲情,而不是溺爱,懂得赏识,而不是抱怨,懂得尊重,而不是辱骂,懂得放手,而不是束缚。在更多的需要提醒、引导、熏陶中,润物无声,春风化雨,与学生共同成长。

“学校犹水也,师生犹鱼也,其行动犹游泳也,大鱼前导,小鱼尾随,是从游也,从游既久,其濡染观摩之效,自不求而至,不为而成。”梅贻琦先生把师生比作自由、活泼、灵动、可爱的鱼儿,老师是前面领跑的大鱼,学生便是后面跟着的小鱼群,在平等的、友好的、融洽的、良师益友式氛围中快乐的游来游去,游向无限广阔的大海。

(枣庄市第二十九中学 季广花)



山亭普法宣讲进校园

近日,山亭区青少年普法宣讲团郝平平一行走进山亭区北庄镇中心小学,给广大师生带来了一场“提高防范意识,远离校园暴力”的司法讲座。通过这次讲座,广大师生们提高了知法、懂法、守法、用法水平,并能学会用法律的“武器”保护自己及他人,远离犯罪和来自身边的危险,共建平安和谐校园。

(任贵英 刘思国 摄影报道)