

探究积极心理学在初中生心理健康教育中的运用

芷江侗族自治县第二中学党支部书记、校长 杨理满

摘要:初中阶段是学生心理健康教育的关键期,在该阶段以积极心理学为导向开展心理健康教育具有重要价值。积极心理学主张从积极角度进行心理研究,本文从积极心理学角度出发,探究初中生心理健康教育理念与实施的方法策略。

关键词:积极心理学;初中生;心理健康

积极心理学倡导以积极的心态和方式来看待生活。在日常教学中,教师要学习和践行积极心理学,引导学生科学调控自己的情绪,避免过度焦虑紧张,有效地促使初中生形成积极人格和良好的习惯。在实际教学工作中,可以尝试以下几种方法来开展心理健康教育工作:

一、培育初中生积极的人格特性

初中生积极心理品质是积极心理健康教学效果评判的关键指标。积极心理学分析出人类社会普遍认可的六大美德,筛选与之相关的24种积极人格特质。

在智慧与知识板块,学校注重教学的启发性,鼓励学生积极发挥自主性,组织学生走出教室,在实践中应用课堂知识;在勇气板块,通过开展“跳绳打

卡、21天阅读计划”等活动,鼓励学生积极参与挑战,持之以恒地对待学习和成长;在人道主义板块,鼓励学生开展合作学习,学习与他人合作,为他人服务;在公正板块,鼓励学生积极参与班级和学校事务;在节制板块,要求学生遵守学校相关规定,保持谦虚谨慎的学习态度,同时组织开展劳动教育,在劳动中培养学生自我管理能力和超越感;在超越板块,学校通过开展“蜡染”活动,启发学生欣赏美,还专门开辟校园花园,让学生有机会创造美、爱护美。

二、唤起初中生的积极情绪

提高学生的积极情绪体验是培育同学们积极人格的关键路径。学校进行了如下尝试:

首先,从校园环境着手,针对活动空间小的问题,学校建设标准化的田径场、篮球场等,为师生提供活动场所。针对学生在校时间长、学习压力大的问题,学校开展了多样化的文体活动,创办社团,丰富师生日常生活,营造积极向上的氛围。

其次,学校持之以恒地开展家校合作,通过开设家长学校,畅通家校沟通渠道,帮助营造和谐亲子关系。学校注

意组织动员家长力量,宣传科学教育理念。开展《如何理解青春期孩子》《如何说,孩子才会听》等主题讲座,帮助家长更新教育理念。

再次,开足开好心理健康课程,在其他学科课程中贯穿心理健康教育理念。组建心理健康课程教师队伍,由教学副校长牵头,组织专兼职心理健康教育教师开展集体备课。在此基础上,全校教师开展互相听课评课,保证心理健康课堂的质量。其他学科教师在备课、授课时也注重提高心理健康素养,如语文课堂注重培养学生感恩之心,英语课堂注重培养文化自信、数学课堂中注重团队合作等。

此外,老师通过情境创设开展多种多样的心理健康活动,唤醒学生心灵与情感的共鸣,在愉悦的氛围中打开学生心扉,以深化心理健康教育效果。

三、构建健全的积极心理健康教育机制

健全的机制是促进工作有效开展的必要条件。学校从人员配备开始,形成了校长为首、教学副校长严管、专职教师为主、兼职教师为辅、全体教师积极参与的“大心健”队伍。在抓好教师队伍的同时,在班级选拔“阳光使者”,

专门负责班级心理健康工作。

针对新生专门开展心理健康调研,并对调研的问题集中讨论,落实解决方案。例如,针对学生学习动力不足的问题,申报了怀化市教育科学规划课题,组织开展系列心理健康班会,在班会中精心设计活动,鼓励学生表达,使学生有所收获。

学校充分重视心理健康教育工作,不断完善心理健康教育硬件设施,开展丰富多彩的心理教育活动,举办心理班会,开设心理社团,保障心理健康生均经费,对心理健康教育工作优秀个人及时给予鼓励。

综上,初中心理健康教育教师应当加强关注初中生的人格发展和心理健康,运用积极心理学为初中生构建一个良好的教育环境,帮助初中生形成良好乐观的心理状态,积极乐观面对生活和学习。

【参考文献】

[1]刘冬梅.试论积极心理学视角下的初中心理健康教育[J].科学咨询(科技·管理),2022(05):181-183.

[2]李涛.积极心理学视域下中小学心理健康教育模式研究[J].教育界,2022(09):98-100+103.

细细一算,我从事语文教学已经整整27年了。还记得毕业刚进学校时,我毫不犹豫地选择了教语文。当时,我对于小学语文教学并没有一个明确的概念,对于小学语文教师的身份也不甚明了。从踏上三尺讲台,到逐渐摸清一些门道,再到现在希望在课堂上融入一些属于自己的风格,这是一个自我成长和丰满的过程。

谈到语文教学,很多专家学者能提出高深的见解。从我自身的成长角度和学生的成长需要来看,我将语文教学的目标理解为激起语文学习的兴趣,培养良好的学习习惯以及不断提升语文素养。所以,在实际教学中,我也自觉按这样的标准去实施和改进。经过一段时间的努力,我发现在教学过程中采取一些有意思的小策略,对于促进语文课堂教学很有帮助。下面,是我提炼总结的“小”策略。

小积累:侧重于朗读、背诵和识记。这个习惯的培养可以从一年级开始,内容可以从浅显的儿歌、诗歌逐渐过渡到《小学生必背古诗80首》,再到《论语》中的名言名句,以及精选的诗词等。到了六年级,我又进行适当调整。都说“好记性不如烂笔头”,考虑到六年级学生的升学需求,我要求学生在背诵后把这篇古诗文抄写一遍,每天积累一次,统一写到一个专用的本子上,读写结合的形式更便于复习和加深印象。

小测试:专指课前的听写小测试,既训练了学生“听”和“写”的能力,也不断夯实了识字教学的基础。我在上一篇新课文之前,会鼓励孩子们通过自己的方式在预习时解决部分识字任务,尤其是到了高年级,在课堂上不会花很多时间来进行识字教学。除了随文识字等形式之外,我会通过听写来巩固识字效果。具体操作模式是,让每个孩子每学期准备一个听写专用本,在听写时要求认真听,从会写字的拼音,再到带有这个字的词语,每个词语重复三遍;最后批阅,有错误的当面进行订正,改错的要求是“一改二抄三默”,即先把正确的改在旁边,在后面把这个错了的词语连同拼音一起抄写三遍,识记后再默写,再次交给

我的语文教学小策略

衡阳高新区华新小学 陈丹

老师批阅。如果还有错误,再按同样的方法改错。从小抓起,帮助孩子学会正确使用汉字,尽量避免写错别字,提高语文基本素养。

小练笔:练笔的形式丰富多样,可以是随堂交流的一句话,可以是课后的一篇拓展习作,可以是课内与课外相结合写“漂流日记”,还可以是提炼整理成一本有模有样的作文集。教学六年级上册《枣核》一课时,我组织学生进行了一个这样的小练笔:“这不是一颗普通的枣核,而是……”学生的表达清新又明白,如“是每一个身居他乡的炎黄子孙对故土的思念;是千千万万海外游子浓浓的思乡之情;是朋友与故土心境相通的桥梁……”这些文字也是学生对文章主旨的一种领悟。又如,在教学《太阳与士兵》一课后,让孩子们给“东方第一哨所”的解放军叔叔写一封信,表达自己学习课文后的感受。我精心收藏了几本漂流日记,这是家长和学生以及本人合作写成的日记,涵盖二年级到五年级各个学段,日记本上记录了师生、家长对学习和生活中的所见所闻所感,这也是家校共育的一种体现。

今年上半年,我把孩子们一些优秀习作进行整理,制作了一本名为《晓荷文集》的学生习作集,用于鼓励孩子们主动表达,乐于表达。

小奖励:很多老师会对“动之以情,晓之以理”,我个人认为有时也要“晓之以利”。“利”即为对学生的奖励,奖励一般分为精神和物质两种,当学生有进步时,一定要不吝赞誉之词,给予正面激励,满足他的心理需求;同时也可以设置一些奖励机制,给予学生一些物质的、看得见的奖励,如玩具、文具甚至是小零食之类的小奖品。孩子们很喜欢小糖果、小饼干之类的奖励,也会把它作为一种快乐与身边的伙伴分享。听着老师的夸赞,尝着美味的糖果,孩子们更是甜到心里,下次也会主动做得更好。

在语文教学上,老师需要且行且思,且思且行,积极探索不同的语文教学策略,真正实现“教学相长”的理念,从而不断提升自身和学生的素养。

李平:提灯引路 育梦成光

通讯员 黄颖

课堂上,他是让学生爱上数学的“好老师”;课堂外,他是亦师亦友的“引路人”;校园里,他是兢兢业业帮助青年教师成长的“李哥”……他就是新邵县第八中学最美教师、政教副主任李平。22年从教路,在传道授业解惑的同时,李平一直在思考如何提灯引路,育梦成光。

让学生爱上数学的好老师

数学对很多学生来说,是枯燥、抽象的代名词。而在李平的数学课上,学生十分享受数学带来的乐趣,用他们的话说:“李老师的课改变了我们对数学课‘很可怕’的认知,原来数学可以如此有趣。”

为了让令人生畏的数学课变得鲜活起来,李平下了不少功夫。“‘横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中’。你能用所学的概念解释诗句吗?”他从诗词入手,以问题为导向,激发学生的学习兴趣,培养他们的数学思维。学生纷纷表示,“李老师的板书特别详尽,对课后复习助益良多。李老师还擅长举例子,将抽象复杂的内容简单化、形象化。”

学生之间的“传帮带”是李平的独特“秘籍”。成绩拔尖的学生带着成绩中等的学生一起学;数学学得好的和立体几何学得好的互相帮助……分组的方法有很多种,目的是让学生相互交流,互帮互助。“有时候,学生沟通起来比我有效,也更容易碰撞出火花。”李平说,“其实每位学生都有独特之处,需要被看见,这种方式能很好地调动学生学习的积极性,班级的学习氛围会更浓厚。”

亦师亦友的“引路人”

自2002年参加工作以来,李平一直担任班主任工作。“育人,永远大于知识的传授。不放弃每一个学生,努力托起每一个学生的未来!”这是李平22年班主任工作的真实写照,也是他矢志不渝的人生追求。

●人物

在他心中,千万工作,育人是第一要事。面对顽皮的学生,他用心做好思想政治教育。有些孩子进入叛逆期,与家长关系紧张,容易发生分歧,李平一次次与家长电话联系,为家长分享专业的育儿知识。他辛勤付出着,也感动收获着。每逢节日,手机上都是学生发来的祝福……每每看到这些,他的心里充满了温暖,倍加珍惜所从事的教育事业。

在学生眼中,李平不仅是他们成长路上的“引路人”,还是生活中的“知心老师”,无论遇到什么困难,总能及时给予他们鼓励和帮助。

学生家长患重病,他主动带头捐款;学生放假期间离家出走,他立即寻找并做好心理疏导工作。李平将每个学生记挂在心上。在冷暖变化、季节更替的时候,提醒学生们增减衣物,这是李平多年来的习惯,看似只是无心之举,却能真切温暖学生。“感谢老师对我的关心与鼓励,没有李老师,也许我很早就出去打工了。”考入湘潭大学的学生黄磊说。

帮助青年教师成长的“李哥”

作为新邵县数学骨干教师,李平积极带领教师们进行教学改革,开展教研活动,打造高效课堂,帮助青年教师快速成长。

他积极开展师徒结对工作。通过听评课、上示范课,青年教师段少新成长很快,在邵阳市数学教学比武中获二等奖。“感谢李哥的指导,让我能够站在市级的领奖台上,我会更加努力。”段少新激动地说。

因教育教学成绩突出,李平连续多年年度考核优秀,近年来,接连获评邵阳市优秀德育工作者、新邵县优秀班主任、新邵县高中数学骨干教师和优秀共产党员,多篇论文获国家级、省级奖励,所带班级的学生多次获国家级和省市表彰。