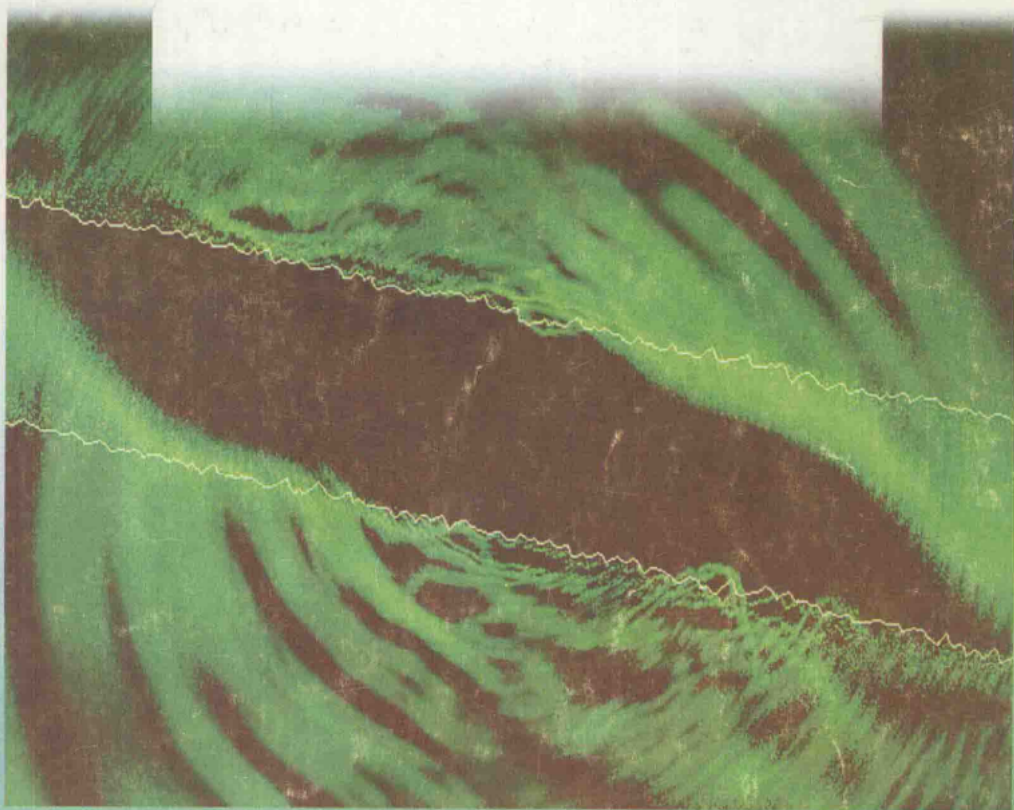


沈阳市中小学教师继续教育“双百工程”

心理健康百问

沈阳市中小学教师继续教育领导小组 编



辽宁民族出版社

沈阳市中小学教师继续教育“双百工程”

心理健康百问

沈阳市中小学教师继续教育领导小组 编

辽宁民族出版社

沈阳市中小学教师继续教育“双百工程”

编审委员会

主任委员：王 勇 张杰光

副主任委员：韩铁军 王朝巍 文寿山 刘凌波

委 员：迟斌华 陆 莹 赵海涛 李一兵 张宝来

崔立中 白冬青 马 哲 王 焱

图书在版编目(CIP)数据

心理健康百问/沈阳市中小学教师继续教育领导小组编.

—沈阳:辽宁民族出版社,2001.8

(沈阳市中小学教师继续教育“双百工程”)

ISBN 7-80644-511-0

I.心… II.沈… III.中小学—教师—心理学—问答 IV.G 443-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 046785 号

辽宁民族出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳农业大学印刷厂印刷

字数:200 千字 开本:787×1092 1/16 印张:8½
2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑:权春哲 吕 怡 责任校对:王绍斌
封面设计:杜 江 张启发

印数:1—1000 定价:10.00 元

前 言

努力提高教师的自身素质,这不仅是我国教育面向 21 世纪,面向现代化的需要,也是教师自身的需要。教师是教育改革的关键。希望我市广大中小学教师在基础教育改革的大潮中,努力学习,爱岗敬业,既有良好的文化素质,又有复合的知识结构,做一个合乎时代要求的人民教师。

《沈阳市“十五”期间中小学教师继续教育工程方案》明确规定:“实施以‘沈阳市中小学教师心理健康教育一百问’、‘沈阳市中小学教师英语一百句’为培训内容的心理健康教育和外语培训的“双百工程”,提高教师的心理素质和适应对外开放、国际交流的能力”。为此,我们组织了有关教师编写了这套教师继续教育“双百工程”的相关材料。

本书完稿后,《心理健康百问》得到了中国社会科学院心理学博士、原清华大学心理咨询中心主任李焰审阅;《英语会话百句》得到了沈阳师范学院博士生导师、外语学院院长范革新审阅,在此一并表示衷心的感谢。

该书编写的组织工作以及聘请专家审稿,都由沈阳大学师范学院成人教育分院完成。由于时间仓促,难免出现挂一漏万等现象,诚恳欢迎各位教师批评指正。

沈阳市中小学教师继续教育
“双百工程”编审委员会

2001 年 9 月 1 日

目 录

基 础 篇

1. 什么是心理健康? (2)
2. 教师心理健康对学生心理健康有什么影响? (2)
3. 为什么要加强对中小学生心理健康教育? (4)
4. 开展中小学心理健康教育的基本原则是什么? (4)
5. 中小学心理健康教育的主要任务是什么? (5)
6. 中小学心理健康教育实施的途径是什么? (5)
7. 当前开展中小学心理健康教育要注意的问题是什么? (5)
8. 我国中小学生心理健康的标准有哪些? (6)

学习指导篇

9. 学校应该教什么? (8)
10. 记忆的序列位置效应你知道吗? (8)
11. 不爱争论的学生就是好学生吗? (8)
12. 怎样对待学习中的错误? (9)
13. 学生出考卷是不是一种考试? (9)
14. 怎样指导学生预习? (9)
15. 怎样才能记好课堂笔记呢? (10)
16. 你会审题吗? (11)
17. 这种学习方法怎么样? (12)
18. 考试真的那么可怕吗? (14)
19. 教师是“演员”还是“导演”? (15)
20. 对学生的表扬越多越好吗? (15)
21. 如何看待“惩罚”? (16)
22. 如何科学用脑? (17)
23. “高原现象”是咋回事? (17)
24. 听课也有技巧吗? (18)
25. 注意力不集中怎么办? (19)
26. “糊涂”的小白鸽 (20)
27. 写作业磨蹭怎么办? (21)

个性塑造篇

28. 怎样远离孤独呢? (24)
29. 为什么会以自我为中心呢? (25)

30. 如何从自负中解脱出来?	(25)
31. 害羞是一种天性吗?	(27)
32. 学生读什么样的书有助于性格的培养?	(28)
33. 怎样利用班集体对学生进行性格培养?	(29)
34. 怎样看待自己?	(30)
35. 如何看待他人?	(30)
36. 如何面对现实生活?	(32)
37. 他为什么总觉得别人在议论自己呢?	(33)
38. 虚荣来自何处?	(33)
39. 她怎样才能走出自卑的阴影?	(34)
40. 嫉妒心如何排除?	(35)
41. 马虎从何而来?	(36)
42. 自信心如何培养?	(38)
43. 她为什么总离不开妈妈?	(39)
44. 怎样改变惰性呢?	(39)
45. 怎样克服“急性子”带来的苦恼呢?	(40)
46. 儿童爱说谎怎么办?	(41)
47. 走入偏激的误区怎么办?	(42)

情绪调整篇

48. 幽默感来自何处?	(46)
49. 他为什么总爱发脾气?	(47)
50. 怎样让他振作起来呢?	(47)
51. 自尊是什么?	(48)
52. 如何走出精神空虚的低谷?	(50)
53. 你经常紧张吗?	(51)
54. 情绪与健康的关系如何?	(52)
55. 中学生的情绪世界有什么特征?	(52)
56. 调整情绪的方法有多少?	(53)
57. 落榜后的心态如何调整?	(54)
58. 怎样培养儿童的自制力?	(55)
59. 怎样培养儿童的坚持性?	(56)
60. 怎样面对挫折?	(56)
61. 怎样面对失败?	(57)
62. 你的意志品质怎么样?	(58)
63. 她怎么总是闷闷不乐?	(59)
64. 你能克服恐惧,勇敢地面对一切吗?	(60)
65. 他是不是太“特”了?	(61)
66. 他是否有“自我强迫”?	(62)

交往指导篇

67. 交往是否可以从微笑开始?	(64)
68. 这样的“赞美”为何令人反感?	(64)
69. 怎样引导他们安全渡过“第二反抗期”?	(65)
70. 异性之间如何交往?	(66)
71. 如何改善师生关系?	(67)
72. 误会是怎样消除的?	(68)
73. 你会倾听吗?	(69)
74. 如何学会拒绝?	(71)
75. 怎样给人留下良好的第一印象呢?	(71)
76. 青少年的交往有什么阶段性?	(72)
77. 交往中的增减效应是什么?	(73)
78. 什么人可能吸引你的交往愿望呢?	(75)
79. 中学生的友谊特点是什么?	(76)
80. 当今中学生交往的心态如何?	(77)
81. 在交往中如何使用目光?	(77)
82. 真诚的她在哪里?	(78)
83. 面对流言怎么办?	(79)
84. “键对键”能代替“面对面”吗?	(80)
85. 怎样对待班级中的小团体?	(80)
86. 小学儿童是怎样看待友谊的?	(81)
87. 怎样帮助学生进行成功的人际交往?	(82)
88. 面对学生,你会亲切地说:“孩子,你过来”吗?	(83)
89. 怎样帮助自卑、自负的学生协调人际交往关系?	(84)

其 他

90. 现在的孩子为什么爱攀比?	(88)
91. 对有暴力倾向的学生该怎么办?	(88)
92. 他是小偷吗?	(89)
93. 他们为什么要离家出走呢?	(90)
94. 这孩子是否患上“多动症”了?	(91)
95. 他为什么害怕上学?	(92)
96. 什么是青春挫折综合症?	(93)
97. 她真的“丑”吗?	(95)
98. “强迫症”是怎么回事?	(97)
99. 无病自忧是病吗?	(98)
100. 她为什么会产生心理危机?	(99)

附 录

一、教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见	(101)
二、心理健康状态的简便自查量表	(104)
三、怎样指导中小學生进行自我心理调适	(106)
1. 理性情绪法	(106)
2. 注意转移法	(107)
3. 夸张法	(107)
4. 松弛法	(108)
5. 阅读法	(109)
四、英语会话百句	(111)
1. 工作篇	(111)
2. 生活篇	(114)
3. 综合篇	(117)
4. 常用英语人际称谓	(120)
5. 常用简易数字及货币词汇	(121)
6. 其他常用英语	(123)

基

础

篇

1. 什么是心理健康?

心理健康是近些年才引进的一个新概念,对这个概念,不同学者有不同的解释。国内有关著述中通常采用《简明不列颠百科全书》中的定义:“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”这就是说,心理健康指的是人的一种心理功能状态,即能够使人们所具备的全部心理潜能都得到充分发挥的理想状态。处于这种状态下的人不论从事何种活动都能达到比较理想的水平,同时自身的发展也能达到比较充分的程度。与此相反,如果一个人在某种活动中不能充分发挥潜能,达到理想水平,这就说明他在心理功能的发挥上受到了某种干扰,遇到了某些障碍,这也就意味着他的心理发展处于不够健康的状态之中。

事实上,心理健康与不健康只是一个相对的概念,它们之间并没有严格的界限。在个体发展的过程中,由于内外因素影响与干扰,使人的心理功能受到阻碍的情况是经常发生的,所以对任何一个人来说都有可能出现某些不够健康的心理状态。这种不健康的心理状态依据心理功能受阻的程度,一般可分为心理问题、心理障碍与心理疾病三个层次。

2. 教师心理健康对学生心理健康有什么影响?

教育部在 1999 年相关文件中指出:“搞好师资队伍的建设,提高广大教师的心理健康水平,是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。”这即是理性思考的结果,也是对以往经验的总结。当前教育实践中的大量事例说明,教师的心理健康与学生的心理健康之间存在十分密切的关联,在许多情况下,教师的心理健康水平会直接决定学生的心理健康水平。

具体表现有以下几方面:

(1) 教师不健康的心态可能直接导致学生的心理障碍

教师不健康的心态,尤其是喜怒无常的情绪状态和暴躁乖戾的性格,常常会成为造成学生心理障碍的直接原因。请看下面这个事例:

小娜是一个小学三年级的女孩子,性格内向,胆子较小。在班里担任算术课代表,一向做事认真负责,学习也很好。一天下午自习课上,小娜收齐了作业后高高兴兴地来交给教算术的王老师。当她把一大摞作业放到王老师的书桌上后,不知为什么,王老师把作业本一下子全都扔到了地上,把小娜吓了一跳,赶紧蹲在地上把作业一本一本地拣起来,重新放到老师的桌上,没想到,第二次又被老师扔到了地上。当时,小娜被吓得不知所措,浑身哆嗦。回家后,当天夜里就做噩梦、说胡话,第二天说什么也不敢再到学校去了。经医院诊断,她患了学校恐惧症。事后了解,这位老师只是因为被领导批评了几句,心里憋了一肚子气,小娜就成了她的出气筒。

类似王老师这样的教师在现实中并不是个别的。相当一部分学生的心理问题或心理障碍都与教师不得当的教育方式有关。实际上,有些学生的某些心理问题与心理障碍就是教师不健康心态影响的产物。上例中的小娜所患的学校恐惧症就是王老师随便发泄不良情绪所造成的。据有关方面统计,90%的学生恐惧症是由于教师的非正常教学行为引起的。由于一些教师在与学生交往中表现得过于情绪化,对学生的态度与评价倾向很容易受自己情绪的影响,缺

乏应有的自制力。这种消极的和不稳定的情绪带给学生的不仅是一时的伤害,有时很可能会影响他们长期的甚至是一生的发展。国外一些发达国家对教师的心理健康都给予了高度的重视,对那些情绪经常失控的教师也有严厉的行政制裁措施。比如美国全国教育联合会在一份《各级学校的健康问题报告》里专门指出:“由于情绪不稳定的教师对于儿童的决定性影响,就不应该让他们留在学校里面。一个有不能自制的脾气、严重的忧郁、极度的偏见、凶恶不能容人,讽刺刻毒或习惯性谩骂的教师,其对于儿童心理健康的威胁,犹如肺结核或其他危险传染病对儿童身体健康的威胁一样严重。”

(2) 教师不健康的心态会影响正常的师生关系

师生关系是影响学生心理状态的一个重要因素。如果讲道理,恐怕每个老师都会说学生和老师应该是平等的合作关系,但在实际上,并不是全部老师都能够让学生产生这种感受的。在一项关于初中师生关系的调查中,让学生按照“老师与学生的关系好比是()与()的关系”的句式来自由填写,结果有 34.7% 的学生感受是消极的,他们许多人的答案中把师生关系比做猫与老鼠、统治者与被统治者、警察与小偷、老虎和兔子、法官与罪犯、暴君与复仇者、监狱长和囚犯、留作业的工具和作业的工具、棍子和懒驴等。这一数字足以说明我们一些老师在师生关系上存在的问题。经常听到一些老师给年轻教师传授经验:“对学生不能太客气了,一开头就得把他们镇唬住,不然他们就登鼻子上脸”。有的教师以能让学生害怕为荣,以能把学生管老实为能。为了达到这一目的,有时甚至不择手段什么训斥、责骂、讽刺、挖苦、罚站、罚做值日、打耳光、打脖溜、拧耳朵、掐嘴巴,直到拳打脚踢,各种体罚、变相体罚的方法五花八门、层出不穷,严重的因此使学生致残或致死。中央电视台曾报道过两件事,一是某地一个小学教师强令全班学生用教棒打本班一个同学达 40 分钟的事例,造成该生双腿大面积皮下淤血;另一件是新疆一个小学教师当着全班同学的面硬要扒下一个女孩子的裤子,致使该女孩受到极大刺激,表示死也不去上学了。看了这些报道,人们不仅要问:这些教师都怎么了?她们这样做的时候在想些什么?她们是出于什么样的心态才会做出这些事来?她们的行为很难让人相信她们的心理是健康的。

(3) 教师不健康的心态影响学生的学习态度和生活态度

个别教师不健康的心态有时会影响学生对学生的态度。请看下面这个事例:

某校高二一次英语课上竟然发生了 28 名学生一起逃课“事件”。这究竟是怎么回事?后经了解,才知道这个“事件”主要是同任课教师杨老师有关。杨老师是个 30 多岁的女教师,师大外语系毕业,在别的学校工作过几年,刚调到这所重点校时间不长。据学生反映,杨老师课讲得不错,但就是对学生太厉害,只要回答不上来她提出的问题,她就会大发雷霆,用非常尖刻的语言批评学生。一次说一个英语成绩比较差的同学:“你的脑子怎么长的,当初你爸你妈计划生育时怎么没把你给计划了呢!”说得这个同学很长时间抬不起头来。由于杨老师太厉害,同学们上她课都特别紧张,为了避免挨训,许多人采取只准备要提问的问题、提前借别班试卷、考试作弊、偷改成绩等办法来应付老师。可一旦被发现,杨老师的批评更严厉,到后来,连规矩矩考高分的同学也跟着倒霉了。因为杨老师怀疑这些高分也是假的。有一次叫了十几个同学到办公室去“审查”,弄得好几个同学当场跟她发生了冲突。就这样,同学们跟杨老师的关系越来越僵,矛盾也越来越深,后来,同学们就开始逃课了。开始时 3 个、5 个,一直发展到这次 28 个人一起逃课。

显然,这些学生对英语课的态度同教师的心态和处理问题的方式有直接关系。那么,杨老师为什么会对学生如此严厉呢?后来经多方调查才了解到,杨老师出生在农村,上中学时为了

今后能留在城市学习非常刻苦,但高考时仅因 2 分之差没有考上理想中的外语学院,不得已违心地上了师大的外语系,毕业后当了中学教师总感到很不情愿。她多次在课堂上明确表示自己根本就不喜欢教师工作,觉得每天跟学生打交道没有发展前途。加上她在刚工作不久时曾因一件小事,与学生发生过一次争执,从那以后,发誓今后对学生要狠,决不能让学生欺负自己。看起来,这种对职业的反感、认识上的偏差和性格上的偏执,是造成杨老师这种表现的主要原因。

应该指出:有些教师虽然在心理健康方面没有明显问题,但由于观念上的偏差导致对学生成绩不同的学生态度有很大差别,有时可以差到一个天上一个地下:好学生一般都是班里的干部,差学生很少有这种机会;好学生能经常看到老师的笑脸,差学生经常看到的是老师的冷脸;好学生能经常得到老师的鼓励,差学生则经常受到老师的训斥;好学生犯了错误常常能得到老师的谅解,差学生不犯错误还经常会为别人背上黑锅……这种感情上的马太效应给学生的健康发展造成了许多不应有的消极影响,在占学生总数 20% 左右的学习困难学生中,有相当一部分人的成绩不良是同教师消极的态度有关的。显然,造成这种现象的原因主要来自教师错误的观念。

综上所述,可以说明,教师的心理健康程度是影响对学生进行心理健康教育效果的一个关键因素。因此,采取各种有效措施,维护和提高教师的心理健康水平,是开展心理健康教育的一项最重要的任务。

3. 为什么要加强对中小学生学习心理健康教育?

当今世界科学技术飞速发展,国际竞争日趋激烈,我们要实现中华民族的伟大复兴,就必须努力培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分,是未来人才素质中的一项十分重要的内容。当代中小学习生是跨世纪的一代。

他们正处在身心发展的重要时期,大多是独生子女,随着生理、心理的发育和发展、竞争压力的增大、社会阅历的扩展及思维方式的变化,在学习、生活、人际交往和自我意识等方面可能会遇到或产生各种心理问题。有些问题如不能及时解决,将会对学生的健康成长产生不良的影响,严重的会使学生出现行为障碍或人格缺陷。他们的健康成长,不仅需要有一个和谐宽松的良好环境,而且需要帮助他们掌握调控自我,发展自我的方法与能力。中小学心理健康教育是根据中小学习生生理、心理发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养学生良好的心理素质;促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动;是素质全面提高的教育活动;是素质教育的重要组成部分;是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》,落实《跨世纪素质教育工程》,培养跨世纪高质量人才的重要环节。因此,对中小学习生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求,也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

4. 开展中小学习生心理健康教育的基本原则是什么?

- (1) 根据学生心理发展特点和身心发展的规律,有针对性地实施教育。

(2) 面向全体学生,通过普遍开展教育活动,使学生对心理健康教育有积极的认识,使心理素质逐步得到提高。

(3) 关注个别差异,根据不同学生的不同需要开展多形式的教育和辅导,提高他们的心理健康水平。

(4) 以学生为主体,充分启发和调动学生的积极性。要把教师在心理健康教育中的科学辅导与学生对心理健康教育的主动参与有机结合起来。

5. 中小学心理健康教育的主要任务是什么?

中小学心理健康教育的主要任务,一是对全体学生开展心理健康教育,使学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,提高心理健康水平,增强发展自我的能力。

6. 中小学心理健康教育实施的途径是什么?

(1) 全面渗透在学校教育的全过程中。在学科教学、各项教育活动、班主任工作中,都应注重对学生心理健康的教育,这是心理健康教育的主要途径。

(2) 除与原有思想品德课、思想政治课及青春期教育等相关教学内容有机结合进行外,还可利用活动课、班团队活动,举办心理健康教育的专题讲座。对小学生也可通过组织有关促进心理健康教育内容的游戏、娱乐等活动,帮助学生掌握一般的心理保健知识和方法,培养良好的心理素质。

(3) 开展心理咨询和心理辅导。对个别存在心理问题或出现心理障碍的学生及时进行认真、耐心、科学的心理辅导,帮助学生解除心理障碍。

(4) 建立学校和家庭心理健康教育沟通的渠道,优化家庭教育环境。引导和帮助学生家长树立正确的教育观,以良好的行为、正确的方式去影响和教育子女。

心理健康教育要讲求实效,把形式和内容有机地结合起来。

7. 当前开展中小学心理健康教育要注意的问题是什么?

心理健康教育与德育工作有密切的联系,但不能用德育工作来代替,也不能取代德育工作。不能把学生的心理问题简单归结为思想品德问题。要注意防止心理健康教育医学化和学科化的倾向。不能把心理健康教育搞成心理知识的传授和心理学理论的教育。除了教师辅导参考用书外,不要编印学生用教材,更不能要求学生统一购买教材。

在中小学生心理健康教育过程中,要谨慎使用测试量表或其他测试手段,不能强迫学生接受心理测量。所用量表和测试手段一定要科学,不能简单靠量表测试结果下结论。对心理测试的结果、学生的心理问题要严格保密。

8. 我国中小学生心理健康的标准有哪些？

中小学生心理健康的标准根据不同的适用条件,有不同的标准。

我国学者陈家麟认为中小学生心理健康的标准应包括以下几项:

- ①正确认识现实并对之做出有效的适应,思想高尚,有理想、讲道德、守纪律。
- ②热爱学习和工作,能在学习和工作中发挥自己的积极性和才能,并取得一定的成效。
- ③乐于同人交往,人际关系十分融洽。
- ④情绪乐观稳定,善于避免忧愁、焦虑等消极情绪。

⑤有自知之明,能严格要求自己、自尊自制。

⑥具有正常的行为方式,包括行为方式应与年龄特点相一致,行为方式应与其社会角色相一致,反应程度应与刺激强度相一致等。

学

习

指

导

篇

9. 学校应该教什么？

问题：全世界在争论着这样一个问题，学校应该教什么？有关专家认为，最重要的应当是两个“科目”：怎样学习和怎样思考。

分析：正如著名认知心理学家诺曼说：“真奇怪，我们希望学生学习，然而却很少教他们如何学习。我们希望学生解决问题，却很少教他们解决问题的思维策略。类似的，我们有时要求学生记忆大量材料，却很少教它们记忆术。现在是弥补这一缺陷的时候了——我们需要总结出关于怎样学习、怎样记忆、怎样解决问题的一般性原则，然后设置一些传授这些一般原则的应用性课程，最后把这些一般性原则深入到学生的各门学科中去。”

提示：未来的文盲，不再是不识字的人而是没有学会怎样学习的人。

10. 记忆的序列位置效应你知道吗？

问题：学习过英语的人，对英文 26 个字母开头与结尾都不陌生，当问及开头或结尾的一些字母时，很容易想出 ABC 或 XYZ，可是当问到字母 K 的后面是哪一个字母时，就不会脱口而出了，这是为什么呢？

分析：这一现象表明，人们在回忆系列材料时，回忆的顺序是有一定规律的，具体规律为：最后呈现的材料最易回忆，遗忘最少，叫近因效应；最先呈现的材料较易回忆，遗忘较少，叫首因效应。为什么会出现这种序列位置效应呢？主要是由于记忆材料之间的相互干扰造成的。一般而言，先前学习的材料会对后来学习的材料产生干扰，同样，后来学习的材料也会对先前学习的材料产生干扰，这样，中间材料既受先前材料的影响，又受后来学习材料的影响，这种前后“夹击”，双重干扰，导致了系列材料的中间部分最难回忆，遗忘最多，成为记忆的薄弱环节。

根据这一规律，教师要指导学生学习时把最重要的任务置于学习时间的首尾，不要把首尾时间花在整理材料，削铅笔尖的事上，因为这样做的确是一种浪费。

提示：把最需要记忆的内容放在开头和结尾能够事半功倍。

11. 不爱争论的学生就是好学生吗？

问题：有的学生在学习中总喜欢和别的同学争论一些问题，这种习惯好吗？

分析：“真理越辩越明，知识越辩越清”。学习对于每一位学生来说，都是自己的事，在很多时候需要自己独立思考，独立完成学习任务。可是，有经验的学习者都会体会到，当你有时对一个问题百思不得其解，或者是对某一记忆材料，百记仍不能忆时，你与别人就这一问题经过讨论或争论后，你就会发现这一问题会变得简单，容易起来，因此，同学之间把学到的内容经常交谈和争论，既可以使自己的知识通过重现得到巩固，又使知识面进一步扩大，错误及时得到纠正，真可谓一举三得，何乐而不为？

提示：一只苹果通过交换，仍然是一只苹果，但知识通过交换，可由一种变为两种了。

12. 怎样对待学习中的错误?

问题: 五年级一班的李杰很苦恼,为什么呢? 因为上次考试中做错的那道题,在这次考试中又做错了,一错再错,这可怎么办?

分析: 在学习过程中,做错题是常有的事,不要怕做错题,关键在于怎样对待错题,正确对待错题将会使学习不断进步,否则,将会一错再错。对待错题最好的方法是把错题集中在一个本子上,形成一个“错题集”,认真对待每一个错题,分析其错误原因,并把它改正过来,在改正错误中不断取得进步。错题集的形式可以是这样:在每一页上用三条竖线把本子竖着分为四格。第一格抄上原题,第二格抄上对原题的错误解题过程,第三格注明错误的原因,第四格用来写明正确解答过程和答案。在完成以上四个步骤后,在下面画一条横线,在横线下继续收集新的错题。

提示: 无论从哪方面学习,都不如从自己所犯错误的后果中学习来得快。

13. 学生出考卷是不是一种考试?

问题: 一般来说,考试都是老师出的考题用来考学生的,可你想过没有,让学生自己出考卷,也是对学生的考试?

分析: 考试作为学生学习生活的一个重要组成部分,有其独特的功能,通过考试,学生可以了解自己的学习状况,发现自己知识掌握上的薄弱环节,明确今后的努力方向,调整自己的学习计划,考试能为学生提供反馈信息。既具有调节功能,又具有动机功能,我们通常的考试是老师出考题,学生应考,这样,学生只需完成答卷就算完事,但是,如果考卷学生自己出,再出题的过程中,就必须对所学知识进行重新思考、归类、整理,从中找出知识点之间的联系,对知识进一步系统化、条理化,这样无意中起到了对知识的理解和巩固作用。更重要的是,发挥了学生学习的积极主动性,培养了学生的自学能力。

提示: 出一份好的答卷并不比应付一次考试容易。

14. 怎样指导学生预习?

问题: 听一位同学这样说:“我知道预习很重要,可是我上课前也预习了,并没有觉得和预习时上课有什么不一样,我以后不想再预习了。”

分析: 预习对于学习效果的积极作用是肯定的。问题是会不会预习,该怎样预习。要知道,做什么事情都是讲方法的,预习也是如此。那么该怎样指导学生预习呢?

预习的基本要求如下:

(1) 预习新知识前,让学生对上节课或前几节已学过的内容简要回顾一下,因为“温故”才能“知新”。这样做就容易使新旧知识建立起联系,易于对新知识理解,便于预习的顺利进行,不至于由于在预习中学生遇到的问题太多,挫伤学生预习的积极性。