

宝安教育系列

Zou jin yang guang di dai

走近阳光地带

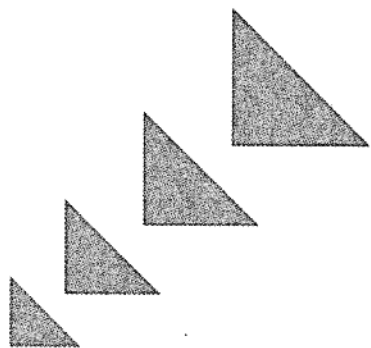
宝安区教师心理健康教育论文集

顾问：李慧民 主任：郑映通

陕西科学技术出版社

走近

阳光地带



图书在版编目(CIP)数据

走近阳光地带/郑映通主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2007.6

(宝安教育系列)

ISBN 978-7-5369-4248-6

I. 走… II. 郑… III. 心理卫生-健康教育-中小学-文集 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092687 号

出版者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www.snstp.com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 深圳市汇亿丰印刷包装有限公司

规格 889×1194

印张 21 印张

字数 590 千字

版次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定价 30.00 元

版权所有 翻印必究

序

加强学生心理健康教育，提高学生的心理素质，对于培育为中华民族伟大复兴而奋斗的一代新人至关重要。学生既要具备良好的思想道德素质和较高的科学文化素质，也要具备良好的健康素质，心理素质是健康素质的重要内容。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》对加强学生心理健康教育提出了明确的要求，我们要充分认识加强学生心理健康教育的重要性和紧迫性。

学生是一个家长高期望值的特殊群体，随着经济和社会的发展，面临的学习和生活环境日益复杂、多样，压力普遍加大，由此引发的心理问题增多，影响了身体健康和学业进步。尤其令人痛惜的是，近年来极少数学生因患有心理疾病、精神障碍等伤害自己和他人的案例时有发生，教训十分深刻。事实表明，加强学生心理健康教育尤其重要。如何对学生进行心理健康教育，从某种意义上讲，关系到教育事业的成败。坚持以人为本，全面加强学生心理健康教育工作，是当前摆在教育部门面前的一项重要任务。

近年来，在区委区政府的领导下，宝安区教育局全面贯彻党的教育方针，大力推进中小学心理健康教育工作。有组织、有领导并卓有成效地开展起来，大部分学校成立专门组织机构，建立心理咨询室，配备心理教师，有的还设立专题网页，对学生、教师、家长定期开展心理健康教育辅导，对个别有心理问题的学生进行个案跟踪指导，并结合科研课题深入开展心理健康教育研究，不少学校还把心理健康教育引进课堂，逐步形成一套行之有效的做法，涌现了一批长期从事心理健康教育工作并取得卓有成效的教师，积累了可资借鉴的经验，创立了富有成效的模式。

本书收集的是我区教育系统广大教师在心理健康教育方面的点点滴滴体会和感悟，是教师们在工作实践中不断积累的结果，是教师们不懈奋斗的写照。透过此，我们分明可以看到教师们智慧和汗水的结晶，分明可以看到教师们精彩的人生。

青少年肩负着中华民族伟大复兴的历史重任，不仅要参与未来知识、智力的较量，更需要走进阳光地带。作为特区基础教育工作者，对学生进行心理健康教育义不容辞，同时也是大有可为的。衷心祝愿学生们都能够做到身心健康、德才兼备，成长为德、智、体、美全面发展的有中国特色社会主义事业的建设者和接班人，为实现中华民族的伟大复兴贡献青春和力量。

我们曾经为此努力。

我们正在为此努力。

我们仍将为此努力。

吉毅

二〇〇七年一月二十九日

（作者系宝安区教育局党委书记）

《走近阳光地带》

宝安区教师心理健康教育论文集编委会

顾 问：李慧民

主 任：郑映通

副主任：吉 毅 王熙远 童尽一 李家勇

陈代刚 陈惠光 潘世祥

主 编：陈惠光

副主编：张建强 尹庆玲

编 委：聂细刚 邱慧婷 刘力庆

张振国 朱利霞 张艳华

目 录

调查研究

高中生及其家长对亲子沟通状况评价的比较研究·····	2
英语课堂教学中学生表现出的几个心理问题·····	11
在语文课堂上如何对学生进行心理辅导·····	13
后进生“心理障碍”及疏导对策浅析·····	15
后进生个性心理特征及成因研究·····	18
中学生攻击性行为的成因及对策·····	21
本土化学校心理健康教育实务探究·····	24
田径运动员心理训练探索·····	28
谈谈小学生“厌学”心理及对策·····	31
关于构建学校、家庭、社区三位一体的心理健康教育模式的探讨·····	33
海湾中学学生上网情况调查报告·····	35
家庭教育误区对小学生心理品质不良发展的影响·····	40
石岩公学六年级学生问题行为早期发现的调查分析与相关因素的研究·····	42
优等生的心理健康问题不容忽视·····	48
社区、学校与家庭共同推进中小学生学习心理健康教育的策略研究·····	51
浅谈中学生上网不良心理及对策·····	54
让外来工子女接受连续式教育 ——我校外来工子女心理健康调查研究·····	57
论中小学生学习惰性的原因及对策·····	60
离异家庭子女心理特点及教育策略初探·····	68
小学六年级学生心理变化成因与对策·····	71
海滨中学初一、初二学生学习适应性调查分析报告·····	76
初中生考试焦虑产生根源及应对措施·····	81
阳光普照的同心教育系统工程 ——《班主任实施心理健康教育理论与实践研究》课题研究报告·····	84
运用团体辅导降低初一女生自卑系数及人际关系紧张度的研究·····	91

初中生同一性发展案例研究·····	100
辅导案例	
春暖花开 又见彩虹	
——心理干预案例·····	104
孤雁归队的故事	
——一个单亲家庭孩子的行为问题及辅导的个案研究·····	106
校园偶发事件与心理健康教育契机	
——一节由学生过激行为引出的心理健康教育课·····	109
救救孩子	
——后进生个性心理研究·····	112
搭建平台 健全个性 ·····	115
孩子为什么喜欢“小偷小摸” ·····	118
爱离家出走的小林	
——由亲子关系个案谈家庭教育误区·····	120
快乐的喜鹊·····	122
点亮心灯	
——浅谈高中生心理疏导及诊治·····	124
两颗小星星	
——班主任心理教育实践 ·····	127
他对我笑了	
——班主任心理教育实践·····	129
特别的爱给特别的你	
——对一个单亲家庭学生的个案调查·····	132
信任与期待转化了他·····	134
父母关系对孩子心理健康影响的个案分析·····	137
孩子作业磨蹭的心理分析及对策·····	139
孩子为何会形成双面性·····	142
浅谈“心理暗示”对学生的影响·····	144
小学生心理辅导个案跟踪案例·····	146
厌学学生心理辅导个案·····	148
初中生交往辅导个案·····	150

水果人生

——一次班会心理课实录	152
关注“被遗忘”的群体	155
几种常见的学生心理问题的疏导方法	158
“心病”需用“心药”医	160
感受心理健康教育对“特殊群体”的影响	164

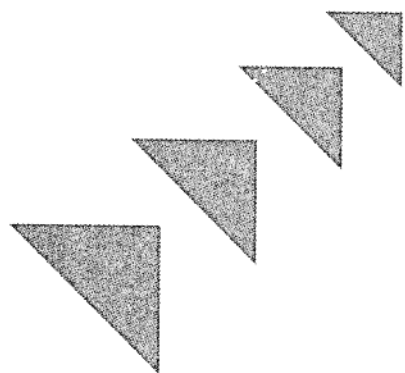
教师心理

民办学校教师心理健康及教育问题初探	168
让教师走出工作倦怠的泥潭	172
教师心理健康问题的剖析	175
深圳市某小学教师心理健康调查报告	178
龙华中学借聘教师与正编教师心理健康状况调查分析	182
教师心理健康与学生心理健康的关系	186
浅谈深圳教师的心理状况	189
优化教师心理素质是心理健康教育的突破口	191

幼儿心理

幼儿心理健康教育给我的点滴启示	194
心灵感触	197
谈谈幼儿的心理健康	198
浅论学龄前幼儿耐挫力的培养	200
孩子的错误 成人应该怎么办	205
幼儿心理问题的分析	207

调查研究



高中生及其家长对亲子沟通状况评价的比较研究

宝安中学 漆 鸣

一、引言

家庭教育在人的一生长成中至关重要，它的独特功能其他教育无法替代的。亲子沟通是家庭教育中的关键问题。亲子关系是否融洽，亲子沟通是否顺利，不仅是家庭教育成败最重要的因素，也是所有人际关系发展的基础。有了良好的亲子关系，孩子才会对人有情感依附、产生安全感和信任别人，建立和发展良好的师生关系和同学关系，进而促进其对学习环境的适应，激发学习的潜能，提高学业成绩。因此，长期以来，国内外学者从不同侧面对亲子关系对儿童心理发展的影响进行探讨，得出了许多富有意义的研究成果。然而，国内现有的研究更多地是从沟通的频次、时间和内容等出发来探讨亲子沟通与青少年发展的关系，而较少关于亲子间相互沟通中彼此评价态度的比较，我们拟从亲子沟通的不同角度，比较和分析双方对亲子关系以及具体沟通方式或情境的评价态度，探讨家长和子女在沟通中的心理特点，为促进亲子交流，改善亲子关系提供借鉴。

二、方法

以问卷调查为主，辅之以访谈、座谈等方法。采用课题组自行编制的《中学生亲子关系与亲子沟通问卷》进行调查，分为家长问卷和学生问卷两份，两份问卷在调查项目上基本相互对应，其中各有少量项目各自针对家长或学生。

1. 问卷内容

亲子沟通是在亲子之间先前交往经验的基础上进行的，以往形成的亲子关系影响着后继的沟通行为。而且，亲子沟通也建立在亲子双方对对方行为相互感知的基础上，父母和子女通过感知和解释彼此的沟通行为，进而影响着其后继的沟通。

因此，本研究侧重于双方对亲子关系的态度（包括对亲子关系的评价，以此对彼此沟通过程中的感知和理解）。

2. 调查对象

宝安中学高一年级、高二年级学生及与这些学生相匹配的家长。

3. 答题方法

采用学生与家长分别独立完成的方式进行。利用班级家长会，以参会家长为调查对象，由教师先组织学习问卷指导语，明确意义，然后独立填写，并要求不记名；在几乎相同的时间里，以同样的方式组织学生进行问卷调查。

4. 样本情况

参加本次调查的学生共 201 人，其中，男生 89 人，女生 112 人；家长 147 人，其中，父亲 65 人，母亲 82 人。

三、结果

（一）对亲子关系与亲子沟通状况评价的比较

表1 对亲子关系与亲子沟通状况评价的比较

				亲子关系				亲子沟通		
				很亲近	较亲近	较疏远	很疏远	从不或很少	有时	总是或经常
父母比较	父亲	N=65		25	28	12	0	5	28	32
		%		38.46	43.19	18.46	0	7.69	43.1	49.23
	母亲	N=82		35	34	13	0	4	32	46
		%		42.68	41.46	15.85	0	4.87	39	56.10
	z			0.52	0.21	0.42	0	0.51	0.50	0.83
父母对亲子关系与交流状况的评价比较	父亲与	儿子	N=35	12	16	7	0	4	14	17
			%	34.28	45.71	20	0	11.42	40	48.57
		女儿	N=30	13	12	5	0	1	14	15
			%	43.33	40	16.67	0	3.33	46.67	50.00
		z		0.75	0.46	0.34	0	1.22	0.54	0.11
	母亲与	儿子	N=35	12	16	7	0	4	17	14
			%	34.28	45.71	20	0	11.42	48.57	40.00
		女儿	N=47	23	18	6	0	0	15	32
			%	48.94	38.3	12.76	0	0	31.9	68.08
		z		1.27	0.67	0.88		2.28*	1.53	2.53*
子女对亲子关系与交流的评价比较	男生	N=89		36	41	10	2	19	38	34
		%		40.4	46.1	11.23	2.24	21.35	42.69	38.20
	女生	N=112		40	59	12	1	33	44	35
		%		35.71	52.67	10.71	0.90	29.46	39.28	31.25
	z		0.68	0.93	0.12	0.78	1.30	0.49	1.03	

续表

			亲子关系				亲子沟通		
			很亲近	较亲近	较疏远	很疏远	从不或很少	有时	总是或经常
家长与子女比较	家长	N=147	60	62	25	0	9	60	78
		%	40.8	42.17	17	0	6.12	40.81	53.06
	孩子	N=201	76	100	22	3	50	82	69
		%	37.81	49.75	10.95	1.5	24.88	40.79	34.33
		z	0.56	1.398	1.63	1.49	6.10**	0.003	3.49**

表1显示:

1. “你觉得孩子和父母之间的关系/你觉得自己与父(母)之间的关系”

(1) 80%以上的家长和子女(学生)对亲子关系持肯定的态度,认为“很亲近或较亲近”;

(2) 父母对孩子、父亲对儿子与女儿、母亲对儿子与女儿、家长与孩子以及男生与女生各项评价态度结果比较,统计检验均无显著性差异。

2. 平时,你是否常与孩子在一起交谈/平时,你是否常与父(母)在一起交谈

(1) 半数以上的家长认为自己平时经常与孩子进行交谈;

(2) 40%的家长认为自己有时会与孩子进行交谈;

(3) 约35%左右的学生认为自己经常会与父母进行交谈;

(4) 40%的学生认为自己有时与父母进行交谈;

(5) 对于亲子之间沟通状况的评价,父亲与母亲、男生与女生的比较结果,统计检验均无显著差异;

(6) 母亲在对与儿子或女儿的沟通状况进行评价时,结果有显著差异,即母亲与女儿的交流要多于与儿子;

(7) 对于亲子沟通状况的评价,统计结果显示,家长与孩子之间存在非常显著的差异,即家长认为亲子之间经常沟通(交谈)的人数比例明显高于孩子;而孩子认为亲子之间很少沟通(交谈)的人数比例要明显高于家长,经统计检验,两者差异均达到非常显著的水平。

(二) 亲子交流中,父母是否理解孩子的意愿和感受,是否接纳和尊重孩子的意见

表2显示:

1. 当孩子感到烦恼或忧愁时,65%的家长认为孩子会首先选择希望与父母在一起分担忧愁;可对孩子来说,80%以上的人却首先选择希望与同学或朋友在一起分担忧愁,而选择父母的只有15%,亲子之间的评价差异达到极其显著水平。

2. “烦恼时,希望与谁在一起分担忧愁”在三个选项中,中学生选择结果,排在第一位的是同学(或朋友),其次是父母,第三是老师;但男生中选择父母的人数比例要高于女生;而选择同学或朋友的人数比例女生则高于男生,统计检验显示,差异均达到非常显著水平。

3. 关于“父母是否能体会(理解)子女在生活中的感受”,以及“父母是否能尊重孩子的意见”,父亲与母亲的评价意见比较、男生与女生的评价意见比较,均无显著差异。

4. 家长与子女的评价态度进行比较,父母认为自己能经常理解子女的感受或能尊重子女的意见,其人数比例明显高于孩子的评价;而孩子当中,认为家长很少理解子女的感受或很少尊重子女意见的人数比例明显高于家长的评价,两者均达到十分显著的水平。

表2 对子女沟通意愿和感受的理解和接纳程度的比较

N 父亲: 65 N 母亲: 82 N 男生: 89 N 女生: 112			孩子希望与谁分担烦恼			父母能否体会孩子受挫折时的感受			父母是否尊重孩子的意见		
			父母	老师	同学或朋友	从不或很少	有时	经常或总是	从不或总是	有时	总是或经常
父母评价态度比较	父	N	45	1	19	6	28	31	1	31	33
		%	69.23	1.53	29.23	9.23	43.07	47.69	1.53	47.69	50.77
	母	N	51	7	24	5	38	39	1	31	50
		%	62.19	8.53	29.27	6.09	46.34	47.56	1.21	37.8	60.97
	z		0.89	1.85	0.005	0.72	0.39	0.02	0.16	1.20	1.24
子女对亲子关系与交流的评价比较	男	N	21	1	67	21	38	30	17	38	35
		%	23.59	1.12	75.28	23.6	42.69	33.70	19.10	42.69	39.32
	女	N	8	1	103	20	47	45	18	40	44
		%	7.14	0.89	91.96	17.86	41.96	40.18	16.07	35.71	39.28
	z		3.29**	0.16	3.25**	1.00	0.01	0.94	0.56	1.01	0.01
家长与子女的评价比较	父母	N	96	8	43	11	66	70	2	62	83
		%	65.3	5.44	29.25	7.48	44.89	47.62	1.36	42.17	56.46
	孩子	N	29	2	170	41	85	75	75	78	79
		%	14.42	1	84.58	20.40	42.28	37.31	12.44	38.8	39.30
	z		9.76**	2.45*	10.45***	3.34**	0.48	1.93**	3.81**	0.63	3.71*

表3 父母与子女沟通中的亲密行为评价比较

		父母与子女亲近比较					父母与儿子、女儿亲近比较									
							父亲与					母亲与				
		父亲		母亲		z	儿子		女儿		z	儿子		女儿		z
		N=65	%	N=82	%		N=35	%	N=30	%		N=35	%	N=48	%	
父母评价态度比较	从不很少	29	44.62	17	20.73	2.66**	16	45.71	13	43.33	0.16	8	22.85	9	18.75	0.46
	有时	24	36.92	41	50	1.58	13	37.14	11	36.66	0.08	19	54.28	21	43.75	0.99
	经常总是	12	18.46	24	29.26	1.56	6	17.14	6	20	0.31	8	20.85	17	35.41	1.43

“在适当的时候,你是否会握住孩子(父母)的手或拥抱孩子(父母)传达自己的心意和表示亲近?”

表3显示:

1. 多数家长认为自己在与孩子的沟通过程中,会适当地表示亲密行为,但认为自己很少有(或从没有)亲密行为的人数比例,父亲高于母亲,比例差异达到非常显著水平。
2. 父亲与儿子和父亲与女儿的亲密行为比较;母亲与儿子和母亲与女儿的亲密行为比较;均无显著差异。

表4 亲子之间对于沟通中的亲密行为评价的比较

		男女生对亲子亲密行为评价的比较					子女与家长对亲子亲密行为的比较				
		男生		女生		z	子女		家长(父母)		z
		N=89	%	N=112	%		N=201	%	N=147	%	
亲子之间亲密行为	从不	25	28.08	44	39.28	1.63	69	34.23	14	9.52	5.40**
	很少	32	35.95	32	28.57	1.08	64	31.84	32	21.76	2.05**
	有时	26	29.21	26	23.21	0.96	52	25.87	65	44.21	3.70**
	经常	4	4.49	8	7.14	0.89	12	5.97	35	23.8	4.85**
	总是	2	2.24	2	1.78	0.20	4	2	1	0.68	1.00

表4显示:

1. 在亲子交流和沟通过程中,对于与父母的亲密行为的评价,男生与女生比较没有显著差异。
2. 对于亲子之间的亲密行为评价,家长 and 子女进行比较,家长认为有时和经常有的人数比例明显高

于孩子,差异达到非常显著水平;而孩子认为从来没有或很少有的人数比例明显高于家长,差异达到非常显著水平。

四、讨论

(一)80%以上的高中生及其家长对亲子关系的评价,总体上持肯定的态度。但在有关亲子沟通的具体问题上存在显著差异,表现在以下几个方面:

1. 家长认为亲子之间经常沟通(交谈)的人数比例明显高于孩子;而孩子认为亲子之间很少沟通(交谈)的人数比例要明显高于家长,经统计检验,两者差异均达到非常显著的水平。

2. 沟通过程中,对于亲子之间的亲密行为的评价,家长和子女进行比较,家长认为有时有和经常有的人数比例明显高于孩子,差异达到非常显著水平;而孩子认为从来没有或很少有的人数比例明显高于家长,差异达到非常显著水平。

亲子沟通是在亲子之间先前交往经验的基础上进行的,以往形成的亲子关系又会影响着后继的沟通行为。一般来说,对亲子关系的评价态度应该与对亲子沟通的评价态度相对应。但本项研究结果却显示,家长与孩子在对亲子关系的总体评价上比较一致,而在对具体的沟通方式和状况进行评价时却显示出明显差异。

从子女的角度看,对亲子关系所持有的高程度肯定,这除了表明一种对现实关系状况的评价之外,是否还包含了评价者对良好亲子关系的一种心理期待,或者包含评价者对正常亲子关系应有状态的一种理解?

表1和表4所显示的家长与子女对亲子沟通状况评价的差异,研究者认为,这进一步印证了子女一方面对理想亲子关系和经常性的亲子沟通的向往与期盼,另一方面,也反映出有四分之一的孩子对于目前的亲子沟通状况感到不满意。

(二)亲子交流中,父母是否理解孩子的意愿和感受,是否接纳和尊重孩子的意见,从表2的结果可以看出,多数家长过高地估计了自己对当孩子的理解、接纳与尊重。

这一方面可能与家长的亲子观和教养方式有关,有的家长在家庭教育中,比较注重家长的权利和威严,多以单向的方式与孩子交流,即说教多于倾听,责备多于赞扬,对孩子的活动和行为限制过多,而对孩子提出的要求常常不加分析的予以拒绝;也有的家长可能过于专注自己的工作和生活,对孩子较少提出要求,对孩子的表现既不鼓励、不指导,也没有处罚,忽视孩子的意愿、感受和意见。

另一方面,有的家长以一种静止的、固定的眼光和教育方式面对孩子的成长,不能正确理解孩子在成长过程中发展起来的思想感情,把青少年思维的独立性和批判性发展,以及自主意识的发展看作是对抗或逆反;把青少年情绪发展的文饰、内隐和间接性特点看作是对父母的不信任,觉得孩子是“越大越不听话”,因此,对孩子的意愿或意见采取忽略,甚至是否认或打压的态度。

与小学生不同,中学生在日常交往中更加注重同龄群体的价值,更加渴望与同伴进行广泛的接触和交流,从而达到相互理解、建立友谊。这一既可以通过借助同伴关系,减少对成人的依赖,发展独立自主的能力;也可以在同辈群体中使平等的观念更加容易得到认同,减少交往过程中紧张、自卑、委屈等消极的情绪体验。所以,他们在生活中,遇到困难或感到烦恼,更倾向于向同伴倾诉和交流。其实,这些对于促进青少年社会化发展是有积极意义的,家长应当予以充分的理解和鼓励。

表2显示,对于“烦恼时,希望与谁在一起分担忧愁”的选择,男生中选择父母的人数比例要高于女生;而选择同学或朋友的人数比例女生则高于男生,统计检验显示,差异均达到非常显著水平。这是否可以解释为,处在成长时期的高中生,女生比男生具有更强的平等与独立的意识,反映了女生比男生社会化发展也相应更早一些。

(三)有研究指出,在人们的相互交流与沟通中,能够对他人造成影响力的因素中,语言措辞占7%,语调占38%,而肢体语言(表情、动作、姿势等)却占55%。虽然我们不知道得出这一结论的具体评估依据是什么,但我们却可以了解到,在人际沟通过程中,肢体语言恰当运用的重要性,很多时候,我们的肢

体语言甚至比口头表述更加具有说服力。

从表3可以看出,在亲子沟通中,母亲比父亲更善于使用亲密的肢体语言,表达自己对孩子的赞赏或爱意。

表4的结果显示,对于亲子间亲密行为的评价,家长和子女进行比较,认为有时有和经常有的人数比例,家长明显高于孩子;而认为从来没有或很少有的人数比例孩子则明显高于家长。这反映出,在亲子沟通和交流的过程中,家长常常处于主导地位,因为,沟通中的亲密行为是一种积极的肢体语言,是对对方和彼此关系的一种肯定,所以,多半是由主动沟通的一方做出的反映。

五、小结

由于资源所限,本研究只对宝安中学4个班的学生及其家长进行了调查,以了解高中生对亲子关系和亲子沟通状况的评价倾向。整体而言,本研究得出的结果指出:

(一)80%以上的高中生及其家长对亲子关系的评价,总体上持肯定的态度。

(二)在有关亲子沟通的具体问题上,高中生和家长的评价存在显著差异:家长对亲子沟通作出肯定性评价的人数比例明显高于孩子。

(三)父亲和母亲除了在沟通时对孩子亲密肢体语言的表达存在显著差异之外,在对亲子关系的总体评价以及对亲子沟通状况的评价基本上是一致的,没有显著差异。

(四)高中生对亲子关系与亲子沟通状况的评价没有显著的性别差异。

(五)在关于亲子沟通状况的评价中,父亲对儿子与父亲对女儿、母亲对儿子与母亲对女儿,相互比较结果没有显著差异。

心理健康教育作为素质教育的重要组成部分,它和教学工作并列为现代教育的两个“轮子”,缺少任何一个“轮子”现代教育将无法启动。心理健康教育的这种地位促使我们不仅要充分认识加强学校心理健康教育的重要性,以积极认真的态度对待这项工作,而且要把它当作一种使命、一门艺术,勇于实践,大胆开拓,不断拓展心理健康教育的途径,最大限度地引导学生个性向完美发展,使他们的心理潜能得到充分发挥。当一张张稚嫩的脸从幼儿园向青葱的小学校园张望时,不知不觉间他们的书包越背越重了,他们的学习时间越来越长了,他们适应不了如此一个缺少游戏的环境而是知识传授的学习环境,他们当中有的甚至很少有玩的时间,小小年纪不光要学书本知识,还要在家长的“监视”下学特长,搞提高补习,内心承受着来自方方面面的压力。在孩子犯了错误后,有的家长或老师着急了,认为孩子不可能满足自身对他们的要求,便当着其他人的面或讽刺,或挖苦,或严厉指责,甚至破口辱骂……于是造成了他们害怕家长、害怕老师、害怕学校,在压力、恐惧下,有的孩子变得焦虑、烦躁、紧张、自卑、猜疑……他们逐渐产生逆反心理,自尊心特别“强”,不肯接受大人提出的任何意见,生活失去了色彩,学习变得枯燥无味,厌学、无奈和自怨自艾的情绪充斥在他们幼小的心灵之中。于是孩子们的心理渐渐趋于亚健康状态,这对他们往后建立一个充满自信和独立的人生观是十分不利的。而心理健康在一般人眼中,似乎看不见摸不着,难以估量,加之短期内不易养成,常常为某些家长和社会教育所忽视。在此,我们提出如此的建议:重视低年级孩子的情商培养,促进他们的心理健康。

那么,什么是情商?情商(EQ),是相对智商(IQ)而言的心理学概念,是指人们的自我管理和调节人际关系的能力。它共包括五个范畴的能力,①即自我认识——某种情感产生时,自己能感悟并给予确认;②自我控制——把不良的情绪控制在适度的范围内,找到控制诸如恐惧、焦虑的方法;③自我激励——有目的培养和保持乐观向上的情绪;④移情能力——对他人的感情和关心极具敏感,能接受他人的意见和观点,又能欣赏别人对事物的不同看法;⑤社交能力——控制他人的情绪,与人交往的能力和技巧。结合自身教学的实际情况,我想谈谈自己对培养孩子情商的几点看法。

一是要设置榜样,培养学生的认知能力。当今社会,五颜六色的物质文化、良莠不齐的书刊市场、宽松的网络环境使学生容易一时迷失了方向。为什么上楼梯、坐电梯要靠右走?为什么每天出门的时候要整

理服装?为什么早上见了老师同学们要说 Good morning?怎样做人,做什么样的人,便是当今身为师者的重大职责。因此,我们不仅要“传道、授业、解惑”,还要设置榜样,培养学生辨别是非、认清曲直的能力。

首先,身教重于言教,教师“其身正,不令而行;其身不正,令而不行”便是对这句话最好的注解。低年级学生因为刚进校门,因此与教师交往频繁、关系密切,容易把教师当作心中学习的楷模,容易把教师说的话和做的事当作金科玉律。所以必须自觉地、时时审慎自己的言行,用自己无声的行动、示范的行为,去影响学生、带动学生、吸引学生,从而激发出他们对“真”“善”“美”的追求。在日常的生活中,我就试着用这样的方法来影响我带的二年级学生:开学初时,每天做早操前我都轻轻地走进教室,把电灯关上,久而久之,就有同学能自觉地模仿我的动作,但他们还不是很明白我关灯背后的意义,直到有一天,我从他们的口中听到了“出去做操记得关灯哦,不然会很浪费电的”。著名教育家加里宁指出:“教师的世界观,他的品行,他的生活,他对每个现象的态度,都这样那样地影响着全体学生。这点往往是觉察不出的,但还不止如此。可以大胆地说,如果教师很有威信,那么这位教师的影响就会在某些学生身上永远留下痕迹。”

其次,树立优秀学生榜样。一个思想敏捷、勤奋好学、作风正派、乐于助人、身体健康、积极向上的优秀学生对其他学生有着巨大影响力和促进作用。优秀学生可以说就是班级的一面旗,它可以指引其他同学向健康的、进步的方面发展,也可以创造一种良好的竞争氛围,从而促进学生品德、智力、体质全面发展。开学初,每当我在二(1)班上说出“国旗下讲话”五个字,顿时鸦雀无声,无人响应。大家都在掂估着自己的实力,大家都在害怕自己不能胜任这份挑战,因此没人敢于站起来展示自己。于是,我便找来了一位记忆力强、口齿伶俐的女同学,试着来鼓励她参与到这份光荣的工作来。最后,在获得家长的全力支持和配合下,这位女同学的“国旗下讲话”大获成功,班上立即掀起了一股跃跃欲试、摩拳擦掌的势头。我便抓住这一大好时机,利用这一成功的事例帮助学生扫除了畏惧的心理,扬起了他们为班争光的风帆,为他们进一步树立班集体意识做好了思想准备,创造了有利的前提条件。

二是要给予爱心,培养学生的自控能力。列·尼·托尔斯泰曾这样说过:“如果教师只有对事业的爱,那么他才是一个好教师。如果教师具有像父母那样对学生的爱,那么他要比一个读过许多书既不热爱事业又不热爱儿童的教师好。如果教师把对事业的爱和对学生的爱融为一体,他就是一个完善的教师。”它要求我们:教师要教育好学生,首先要有关爱之心,要了解学生的生活、家庭和他们的父母;其次要有理解之心,懂得他们的心理活动,思想感情和内在的潜力;最后要有平等之心,把他们平等看待为可茁壮成长的好树苗,走进他们的内心世界。只有这样,才能得到学生对我们的信任,才能把他们内心的大门向我们敞开;也只有这样,我们才能对他们的心理障碍进行疏导,从而在潜意识里培养了他们的自控能力。在一年级的教学过程中,我曾经帮助了一位后进生建立了学习的信心。在开学的前几周,他可谓是课堂上典型的“顽固分子”,他的身上具备了很多不爱学习的表现,例如爱开小差、爱讲话、爱搞小动作等。刚开始我并不能从心里理解这一位顽皮的孩子,我总是在潜意识里给他打上不爱学习的烙印。后来我从他家长的口中了解到,孩子特别地不喜欢英语。细问之下,我开始对他的反常表现有了一些头绪。原来,他的家长对他期望甚高,每当他在家读不出字母或课文时,急性子的妈妈总会给他一顿好打。渐渐地我开始明白到,孩子一开始是喜欢英语的,阻碍他学习的并不是所谓的发自内心的无心向学,而是家长对孩子过高的期望和不正确的引导方式使孩子对学习产生了厌倦和抵触的情绪。我开始尝试走进孩子的内心世界,并且尝试了很多鼓励的方式,比如课前辅导、课上激励和课后积极评价等等,功夫不负有心人,在我的努力下,孩子的脸上绽放出天真的笑容,在课堂上他能自发地进行学习了。

三是要鼓励自信,培养学生的自我激励能力。学生在成才的道路上,树立强烈的自信心是必不可少的。尤其是并不冒尖的学生。因为自信,学生才能充满乐观,学习饶有兴趣,从而有目的地培养自己各方面的能力。

不冒尖的学生他们普遍感到学习压力过大,内心极度忧虑,对自己抱有怀疑的态度。面对这种情况,