



第三辑

优秀教育

论文集

◎主编 吴永伟

YouXinJiaoYuLunWenJi

(第一卷)



优秀教育论文集

(第一卷)

主 编 吴永伟

广东旅游出版社

责任编辑：林暹龙

封面设计：卢仲坚

优秀教育论文集（第三辑）

广东旅游出版社出版发行

（广州市中山一路 30 号之一 邮编：510600）

新华书店经销

茂名石化印务有限公司印刷

850 × 1168 毫米 32 开 133 印张 3320 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

*

ISBN7 - 80521 - 933 - 8/G·102

全 19 册定价：266. 00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请直接与印刷厂联系调换。

目 录

谈增强思想政治课教学的吸引力	张培国(1)
考试焦虑及辅导	麦英芳(6)
浅谈开卷考试与初三政治课教学	陈雪霞(13)
论当前的中学思想政治教育	唐育文(19)
如何有效激活教学主体的“三大部分”	
——高中政治课堂教改初探	彭美兰(26)
在语文教学中培养学生的创新精神	陶 萍(33)
要重视初一学生的阅读教学过渡	龚坤媛(41)
创设情境,提高教学效果	何太文(48)
谈谈如何创设一种良好的学习氛围	许武尧(53)
浅谈中学语文课堂提问设计	陈建平(56)
语文审美教育浅议	黄仁燕(61)
中招考试话题作文的写作技巧	许火娟(67)
新世纪高考作文启示录	陈 慧(71)
语文素质教育与语文教育现代化	杨惠玲(76)
高三测试讲评课教学探微	舒晓玲(89)
英语创新教育的初次探索	许丽丽(93)
不断改进教学方法和教学技巧	杨 瑶(97)
谈中学英语语法的教学	李湛红(101)
词汇习得与词汇教学	张超平(109)

让学生走上台来唱主角	黄春霞(118)
实施素质教育 应积极推进口语教学	何艳红(128)
高三英语书面表达教学的探索	崔艳梅(133)
初中英语教学点滴体会	王瑞贞(139)
在历史教学中注重整体观念的把握	吴玉燕(145)
地理教学语言幽默探索	蒙艳艳(151)
在“3 + x + 综合”高考模式下高中地理的教学	任黎娜(155)
地理教学中创新能力的培养	潘圣蓝(160)
数学复习课选例“四要”	郑铭芬(165)
对高中数学研究性课题教与学的思考	何卫航(168)
谈学生数学思维能力的培养	苏 梅(177)
分离参数法在解题中的应用	谭志华(182)
数学教学与学生创新精神的培养	余 君(190)
特殊化方法在数学教学中的妙用	谭梅兰(195)
在数学教学中发展学生的探索能力	陈文梅(201)
谈新课程下的数学教学	钟 坚(208)
浅谈初中数学入门教学	钟岳明(212)
浅谈 +、- 号在中数教研中的作用	谢坤祥(217)
加强思维训练,培养思维品质	郑艳华(222)
浅谈如何提高数学教学质量	农春华(226)
在数学教学中培养学生的创新精神	李茂平(232)
联想与思维	梁志伟(238)
浅谈信息技术的教与学	洪永生(244)
在物理教学中联系实际	郭素平(250)
关于常规教学缺失补充的探讨	刘四海(254)

物理教学与实践	吕洪锋(258)
物理教学中的实验教学	林伟强(262)
改进初中化学学生实验的几点思考	李亚海(267)
点击中考化学新题型——研究型试题	施朝英(275)
在化学教学中对学生学习动机的培养与激发	车肖华(281)
实验探究的课堂教学初探	刘汉荣(287)
化学实验与学生能力的培养	叶建新(291)
如何在化学实验中提高学生的实验技能	廖子颖(297)
浅谈创新教育在化学教学中的实施	叶 猛(301)
体育教学中学生出现的“逆反心理”及其对策	钟超娜(306)
谈谈体育教学中的“互动式”模式	廖桂汪(311)
抓好体育特长生训练的体会	卢济周(315)
扫描中学美术课堂	覃 颀(319)
新教材,您真好!	林 艳(325)

谈增强思想政治课教学的吸引力

茂名市第二十中学 张培国

增强思想政治课教学的吸引力、培养学生正确的学习动机、端正学习态度、激发学习兴趣,是引导学生学好思想政治课前提和基础。这个问题是思想政治课教学中需要认真研究的问题,也是检验思想政治课教师教学思想和教学技能的重要方面。

一、思想政治课教学需要增强吸引力

(一)缺乏吸引力是当前思想政治课教学的主要问题之一。思想政治教学在培养德、智、体全面发展的“四有”新人中曾发挥了巨大的作用,积累了相当丰富的经验,当然也存在一些问题,如学生学习思想政治课的动力不足,教师教育观念、教学方法陈旧等等,这些都在不同程度上使政治课教学失去了吸引力。因此我们在教学中应始终把增强吸引力、调动学生积极性放在十分突出的位置上。

坚持启发性原则,增强吸引力,激发学生的学习热情和政治情感,是《课程标准》提出的基本的教学原则之一。《课程标准》对这一条原则提出了具体要求:教学中要注意启发学生勇于提出问题,参加讨论,以多种形式激发学生的求知欲望,调动学生的学习主动性、积极性,引导学生自己教育自己,逐步培养学生的自学能力、独立思考能力和道德辨析能力。无疑,思想政治课教学能否增强吸引力,调动学生学习积极性,是政治课教师教学能否有效提高教学

质量的重要问题。

(二)增强吸引力,调动积极性能增强学生学习的内在动力。教学过程既是教师教的过程,也是学生学的过程,即学生的认识活动过程。在教学过程中,教师是教学活动的主导,他选择教学内容、进度和方式对学生实施教育。而学生则是学习活动的主体,他对是否接受教师的教诲,是否思考和理解学习内容,是否把学习内容应用于自己的行动,起着决定性作用。学生在学习这种认识活动过程中的主体地位是任何人无法代替的,再好的教师也只能是这一过程的“宾”,而不是“主”。大量事实证明,思想政治课教学缺乏吸引力,其中一个重要因素就是没有正确处理好师生的主导和主体关系,这必然成为调动学生学习积极性的一大障碍。

心理学研究表明,动机和兴趣是人行为的两大内在动力。学习过程的主体是学生,学习的好坏,首先取决于这一主体是否有学习的愿望和动力,是否有发自内心的对学习的渴望和追求。明确的学习目的、强烈的学习动机和兴趣,构成学生学习的动力系统,推动学生克服学习上一个又一个的困难,实现学习目标。如果忽视了学生学习积极性的激发和调动,思想政治课教学必将失去吸引力,就会失去来自主体的最有力的动力。因此,思想政治课教学应特别重视对学生学习积极性的激发和培养,努力增强吸引力。

二、增强思想政治教学吸引力的具体方法

(一)改进、丰富教学内容,以增强吸引力。

长期以来,思想政治教学内容既脱离社会发展实际,也脱离学生个体发展实际,是对中学生缺乏吸引力,产生厌倦情绪的重要原因,为此,思想政治课教师必须改进和丰富教学内容。大量的成功经验证明,改进、丰富教学内容可从以下几方面着手。

1.增加社会实践活动内容

《课程标准》提出了教学“活动建议”,并在教材中设置了“活动课”这一教学内容,明确指出课堂的知识教学要与课外的实践活动

结合进行,要求教师有计划地组织学生开展社会调查、参观、社会服务,以及引导学生搜集相关资料,并安排学生撰写小论文、召开主题班会等,这一要求为改进、丰富教学内容指明了方向。无疑,社会实践活动内容的增加,能极大地激发学生的学习热情,既有利于增强思想政治课教学的吸引力,又有利于培养学生的能力。

2. 增加乡土资料,注入乡土气息,以增强吸引力。

中学生一般是相对固定地生活在同一地域内,对于自己生长的环境自然有一种亲情,也更想去了解它,认识它。乡土教育内容的引入正是迎合了学生的这一需要,从而增强思想政治课教学的吸引力。以现行初三思想政治课为例,在讲授“活动课——守护我们共有的家园”和“活动课——我们是国家的小主人”时,教师可组织学生进行实地采访、拍摄照片等活动,反映出本地区好的方面,以及对某一社会问题提出自己的合理化建议,还可结合采访写调查报告,举办主题班会等,这样,既加深了学生对教材内容的理解,又增强了学生的主人翁意识,能收到很好的教育效果。又如,认清当代青年的历史责任是初三思想政治教育的根本目的和落脚点,而树立榜样是完成这一教育目标的重要途径。选择家乡籍(如我市信宜籍的水稻专家袁隆平院士)的先进人物对学生进行教育,最容易引发学生的兴趣,他们更感到这些他人可亲、可信、可敬,这些人物的事迹对他们的教育作用也最大。因此,教学中有目的地注入乡土气息,能极大地激发学生努力学习的积极性。

(二)创新教学方法,增强思想政治课教学的吸引力。众所周知,相同的教学内容,常常会引发学生不同的学习态度,导致不同的学习效果,这其中最重要的原因是教师的教学方法。思想政治课教师只有不断创新教学方法,才能保持和增强对学生的吸引力。

1. 政治课教师要有扎实的基本功,这是创新教学方法的基础。首先要有组织课堂教学、指导学生学习和的基本功。组织课堂教学是一个信息传递、反馈的动态系统,作为信息源的教师,要

懂得如何分析处理教材,如何备课,设计课型,选择教学方法;同时又要通过观察、提问、复习、考核等手段了解学生的情况,及时调整、改进教学工作,达到教学过程最优化的效果,这是一个把教学理论、业务知识、教学方法及教育机制等因素有机地融为一体的能力。思想政治课教师应努力使自己具备这样的能力。其次要具有运用语言艺术的能力和基本功。语言是传递知识信息的中介。教学语言直接影响教学效果,好的教师在运用教学语言时应力求做到科学性、思想性、艺术性的统一。思想政治课教学以明理为基本方法,教师的语言应简明、准确,有条有理,逻辑性强。在阐明理论观点时,要深入浅出,通俗易懂;在联系实际时,应力求真实感人,生动形象;启发学生思维时的教学语言要富于思辨性、哲理性。运用语言是一门艺术,也是一门重要的基本功。当然,思想政治课教师还应具有其他多方面的基本功,这是中学思想政治课的性质和特点决定的。

2.改革传统的教学手段,实现教学手段多样化。在教学用具的选择上,要恰当地使用电影、幻灯、照片、录音、录像及计算机等教具辅助教学。思想政治课的教学目标决定了它的教学内容,涉及社会生活的许多方面,要使学生真正理解各种复杂的社会现象,就必须学习一定的抽象理论知识,而我们的教育对象是涉世未深的青少年,要使他们理解并能运用这些理论知识,并非易事。而多媒体教学是利用声、光、电等技术手段,通过事先制作好的视听材料取代教师的口讲手写教学,它比传统的教师口讲手写教学具有更多的优点,其中最突出的就是利用多媒体设备在课堂创设一种具体的情境,使学生在具体的情境中学习,从而大大地调动学生学习的积极性,利于教学目标的实现。因此,运用多种手段、多种形式把讲和看结合起来,以形象生动的直观方式把抽象的理论知识与实际生活联系起来,使学生在一种具体情境中去理解把握所学知识,减小理解的坡度,这对于增强思想政治课教学吸引力,提高

教学质量,无疑具有十分重要的意义。

(三)要善于利用激励艺术,最大限度地增强教学的吸引力。

1、以良好政治素质和高尚的人格魅力影响学生。对马克思主义的坚定信仰和高度的爱国主义精神是教师必须具备的政治素质。特别是当前,我国社会的深刻变革、新科技发展日新月异的新情况、新形势下,教师的政治素质必然对学生产生重要的影响。另外,为人师表是我国师德的优良传统,教师是学生理想中的道理形象;思想政治课教师一旦失去了学生在道德上的信任,他的一切教育都将丧失说服力。因此,思想政治课教师要时时处处严格要求自己,以自己的人格力量感召学生,使他们领悟做人的道理,同时,也使学生乐于上思想政治课,从深层次上增强政治课教学的吸引力。

2、要建立良好的师生关系,以表扬激励为主,使学生在愉悦的情感中学习。良好的师生关系是和谐友善的,它是建立在相互尊重、信任的基础上的,思想政治课教师要善于抓住时机,建立良好的师生关系,具体到教学过程中,应多给学生以激励和赞扬,这样,既有利于建立良好的师生关系,又有利于学生产生更加强烈的学习愿望。教学要以激励为主才能调动学生学习的积极性,这是经过教育实践经验和心理学证实的正确的教育行为准则。为了增强思想政治课教学的吸引力,思想政治课教师必须善于运用激励艺术。

考试焦虑及辅导

茂名市第二十中学 麦英芳

考试焦虑是一种情绪反应,在学生中普遍存在。产生考试焦虑的原因有多种多样,焦虑的程度各有不同,造成的危害也有差异。对学生进行考试焦虑辅导时,要根据不同的情况,采取不同的方式。

一、考试焦虑的危害

多数人在面临重大的或关键性的考试时,总会产生一定的心理压力,产生一定程度的考试焦虑,这是不可避免的,也是正常的心理现象,对身体和学习不会产生危害。但严重的考试焦虑不仅影响考试成绩,并且还影响着人的身心健康。

首先,过度考试焦虑影响考试成绩。在正常情绪状态下,考试时的注意对象应是试卷上的试题,应全力以赴投入到答题过程中。但过度焦虑者往往不能把注意力集中到试题上,而是过分担心考试的结果或其他问题,造成心理紧张,思维混乱或僵硬,使答题无法正常进行,或会做的题也做不出来,影响考试成绩。

其次,过度考试焦虑危害身心健康。过度考试焦虑的长期持续,可导致大脑神经活动兴奋与抑制功能失调,形成多种类型的神经症。神经衰弱便是学生中常见的神经症类型之一。其主要症状的进一步发展还可能造成精神上的紊乱,导致更严重的精神疾病。另外,长期的过度考试焦虑对心血管系统、消化系统、内分泌系统

等都有不良影响,容易造成冠心病、胃溃疡、胃炎、甲状腺机能亢进等疾病的发生,严重危害身体健康。长期处于过度考试焦虑之中,会引起许多心理疾病。它使人过分胆怯失去自信,工作和学习缺乏主动性和满足感,严重者还会走上自伤和绝望之路。有的学生在临近高考前自杀,就是因为忍受不了考试焦虑的折磨而产生的。

二、考试焦虑成因

造成学生考试焦虑的原因,既有内部因素又有外部的影响,它的产生是由多种因素相互作用和影响而造成的。

1、造成学生考试焦虑的内部因素主要有:

(1)自身对考试的期望的影响。如果对考试期望过高,考试焦虑程度会增加。如希望这次考试要达到高分,成绩名列前茅,或担心其他同学成绩超越自己,考试焦虑程度会增高。若对考试没什么期望,考好考差无所谓的考生,考试焦虑程度相对较低。

(2)自身认知评价能力的影响。这是造成学生考试焦虑的重要因素。当考试情景作用于学生时,在对刺激情景知觉的基础上,进行比较、评价,如考试的性质、考试利害关系、自身应付考试能力的估价,并感到对他形成一种无法适应的威胁时,则会产生考试焦虑。如果一个人对某次考试感到没把握,焦虑情绪会增大。

(3)知识准备与应试技能的影响。学生对所学的知识掌握多少与是否牢固,影响考试焦虑程度。如果学生知识储备丰富,对即将考试学科的基础知识和基本技能掌握全面,应用熟练,准备充分,就会充满信心参加考试,其焦虑程度相对较低;反之,如果学生基础薄弱,有关知识掌握不扎实,应用不熟练,遇到实际问题不能举一反三、触类旁通,对考试没有把握,则考试焦虑程度会升高。经验表明,学生没有学好功课或复习不充分是引起考试焦虑的直接原因。尤其是考场上,因知识欠缺而无法解答时,难免情绪紧张、手足无措,其焦虑状况和焦虑程度是可以想象的。

应试技能也是影响考试焦虑的一个重要原因。一个训练有素

的学生,知识储备丰厚,心理素质较强,面对试卷解题思路清晰,答题要点明确,各种题型都做过练习,则胸有成竹、处之泰然、有条不紊地从容作答;而平时缺乏训练、没有掌握应试技能的学生,在考场上极易出现慌乱。他们可能因学习用具没带齐影响情绪,或者一见难题就发懵,感到无从下手,或是没有通盘考虑时间,头尾难顾;或是审题不清,漏答错答,当发现一个根本性错误时焦虑程度更为加剧。

(4)身体素质的影响。身体素质和健康状况对考试焦虑水平也有一定的影响。身体健康的人,常常朝气蓬勃、心情开朗、精神振奋、精力充沛、情绪稳定,能够正确对待考试并产生积极的反应,其考试焦虑水平较低;而身体虚弱、素质较差、健康状况不佳者往往心境恶劣、抑郁寡欢、烦恼消沉、萎靡不振,面对考试很容易引起情绪波动,产生忧虑与不安等强烈的考试焦虑。

神经类型的强弱,面对刺激所产生的反应强度、情绪体验的程度不同,考试焦虑程度也不同。神经敏感性强的,容易出现心理的不平衡和强烈的情绪反应,考试焦虑程度相对较高;神经敏感性弱的,产生的反应可能较弱,引起考试焦虑的程度相对较低;

2、造成学生考试焦虑的外部因素主要有:

(1)学校因素的影响。学校是施行考试最频繁的场所,与考试焦虑紧密相联。片面追求升学率、大搞题海战术、以成绩为评价学生标准的学校,学生会时刻觉得有无形的压力在心头,考试焦虑程度会明显偏高。另外,专制的教师、沉闷的班级也会助长焦虑的产生。

(2)家庭因素的影响。家长对孩子的要求和管教过严,期待水平过高,或父母的要求与期待不适合孩子的专长和能力,往往会导致孩子对学习和考试的厌恶情绪,加剧考试焦虑。例如,有的家长对孩子的考试分数极为关注,订指标、搞奖励,看到孩子考试成绩不理想,轻则训斥、责骂,重则棍棒相加,造成孩子沉重的心理压

力。此外,于过严肃的家庭气氛,高焦虑的父母都是孩子产生过渡考试焦虑的温床。

(3)社会因素的影响。社会的价值取向、国家教育政策体制,都会影响到学校、家庭的教育方式,影响到学生对考试的态度和认知评价,从而影响到学生考试焦虑的程度。

要降低考试焦虑,必须多方努力,有针对性地采取措施,比如:创造和谐适度的学习气氛;家长、教师、学生共同调整合适的期待水平,并指导学生正确对待考试;培养学生良好的个性品质;帮助学生提高应试准备。此外帮助学生掌握一些克服考试焦虑的心理调节方法,也是很有必要的。

二、克服考试焦虑的辅导方法

考试焦虑的辅导,可根据学生焦虑程度和造成焦虑的原因不同,采取不同的方法进行辅导。对于轻度的考试焦虑,可以通过学生调整自我认识法进行调节。对于较严重的考试焦虑,可以采用团体辅导和单独辅导的方式进行。

(一)简易团体辅导法:

第一步,指导学生全身放松。指导语为:全身肌肉放松。首先放松头和额部,接着放松脸部肌肉,接着放松颈部、肩膀、到肘、手指、到胸部肌肉的放松。作深呼吸放松,先吸气,再慢慢呼气。然后继续使腰、臀、大腿直到膝盖、小腿、脚踝、脚趾端都要放松。

第二步,当学生的身体完全放松后,老师生动逼真地描绘考试的情景,学生随之假想自己进入考场进行考试。当学生感到极度焦虑时,马上让他们停止假想,然后再开始作前述的松弛运动,待全身放松后,过几分钟再描绘考试情景。这样反复多次,直到学生在假想的考试情景中不再感到焦虑为止。

第三步,老师有计划安排学生在教室中进行模拟考试。在模拟考试中让学生有意识地放松,并默诵一系列的指令:“全身肌肉放松,不要紧张,考试没什么可怕的,注意力集中在题目上;答题时

保持冷静,想一想其他可能解决的办法;深吸气,再慢慢吐气,全身松驰,果断做题。”

经过几次这样的辅导,学生的考试焦虑会明显降低。

(二)放松训练法。

焦虑和放松是不会同时存在的,当你感到焦虑时,就不能放松;当你完全放松时,就不会焦虑。因此,经常进行放松训练,可以消除紧张状态,克服考试焦虑,使人的身心得到充分的休息和恢复。常见的放松法有意念放松法和肌肉放松法。

1、意念放松法。

放松过程:闭上眼睛,把注意力集中在丹田,想象着在丹田有一股气。此时用腹式呼吸法慢慢进行呼吸。吸气时,想象着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到胸部,再上升到头部,直到兴顶“百会”处,呼气中想象这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降,直至回到丹田。这样一吸一呼,周而复始,反复进行。由于集中了全部了注意力,就能达到排除一切杂念,心静神宁的境地,收有消除紧张、自我放松的效果。

2、肌肉放松法。

这是通过循序交替收缩和放松自己的骨骼肌群,细心体会个人肌肉的松紧程度,最终达到缓解个体紧张的焦虑状态的一种自我训练方式。

放松时,松开个人所有的紧身衣物,轻松地坐在沙发上,双臂和手平放于沙发扶手上,双腿自然前伸,头与上身轻轻后靠。整个放松训练按照由下至上的原则,依次从脚趾到小腿、大腿、臀部、腹部、胸部、背部、肩部、颈部、头部等股肉的放松。

放松动作要领是:先使该部位肌肉紧张,保持紧张状态 10 秒钟,然后慢慢放松,并注意体验放松时的感觉(如发热、沉重等)。每次放松训练 20 至 30 分钟,可安排在晚上睡觉之前进行。如果能持之以恒,不仅能消除考试焦虑,而且能全面促进身心健康。

(三)系统脱敏法

系统脱敏法,是利用对抗性条件反射原理,在放松的基础上,循序渐进地使患者的神经过敏性反应逐步减弱到消除的一种行为治疗方法,它对考试焦虑的情绪性成分具有明显的疗效。考试焦虑者,可以自己运用系统脱敏法来克服焦虑。其步骤和方法如下:

第一步,列出引起你考试焦虑反应的具体刺激情景。如“明天要考试了”,“我是走在去考场的路上”,“我被一道题难住”等等。

第二步,将上述刺激情景按从弱到强的顺序,排列“焦虑等级”。下面是假定的六个刺激情景的合理排列,它们引起的焦虑反应依次递增:

- 1、明天就要考试了,我还有很多书没有看。
- 2、我走在去考场的路上。
- 3、我收到了试卷。
- 4、我被一道题难住了。
- 5、时间快到了,我根本做不完了。
- 6、考试后我和别人对答案,发现自己的许多答案同他们的不一样。

第三步,通过放松训练形成松弛反应。放松训练的方法前已述及。现在假定你已经完成全部放松步骤,机体处于完全放松状态。

第四步,按照焦虑等级,在大脑想象中循序使松弛反应抑制焦虑反应。当你完全放松时,开始想象“焦虑等级”中的第一种情景。围绕这一情景,利用你的想象力,在脑海中生动地加以描绘。这种描绘没有固定的模式,可尽情创造。你可以想象你手忙脚乱地翻书,可以想象同学问你问题答不出来……在想象过程中,如果你发现有些部位的肌肉开始紧张,身体开始出现一些焦虑反应,如心跳加剧、出汗、呼吸急促等,就需要再次进放松,直到你的想象结束后,同时感觉到所有的肌肉完全放松为止。这说明,你对“焦虑等