

守前阵地

●状态、情绪、关系是影响心理健康的三个关键变量,管理好这三要素,可以调节幼儿的心理健康。

“三元素法”对幼儿心理健康干预的实践

□杭州市童星学前教育集团 陆荣

“三元素”指的是状态、情绪、关系这三个与人心理息息相关的要素。状态是指生活状态,它是心理健康状况的外部表现,对心理健康有着重要影响。情绪是指人对客观事物的态度体验及行为表现等。关系是指与幼儿心理相关的关系。良好的关系能对存在心理健康问题的幼儿形成支持,有助于促进幼儿心理健康。有学者认为,状态、情绪、关系是影响心理健康的三个关键变量,管理好这三要素,可以调节幼儿的心理健康。

一、状态:动态设置幼儿心理健康场景

要消除外部变化给幼儿心理带来的影响,就要适时转换幼儿的生活场景,调整幼儿的心理状态。

- 1.跨越时空,设置家园互动
在特殊时期,我们组织线上家园互动和家庭交流会,使幼儿在园可以和家长沟通,在家可以和教师、同学互动。
- 2.创设环境,设置温馨场景
碰到特殊情况,我们及时调整幼儿园环境布置,营造温暖、阳光、向上的幼儿园环境,帮助幼儿保持积极心态。

二、情绪:多样营造幼儿心理健康氛围

- 1.运动激发情绪,设计多样活动
创设与幼儿相符合的情境体育游戏,能帮助幼儿更好地树立规则意识,发展团队合作精神,形成积极的意志品质。除组织教师设计多样的在园游戏、体育活动外,我们还和家长合作,帮助家长设计多样化的居家活动,鼓励家长带幼儿走出家门,开展户外远足、体育运动和游戏活动,激发幼儿积极的快乐情绪,消解消极的负面情绪。
- 2.课程调节情绪,打造丰富课堂
根据幼儿年龄特点、兴趣和需要,结合教学主题创设真实情境,通过语言、故事、说理教育,帮助幼儿感受情绪、调控情绪。我们结合教学内容,创设儿童剧、故事会等,通过园本课程带领幼儿在真实情境中感受情绪,帮助幼儿认识疏导、管控、调节情绪的重要性,学会自主调节情绪。
- 3.情感感染情绪,管控家园生态
家长和教师的心理状态与幼儿心理行为有着正相关关系。因为现代生活压力大,少数家长和教师情绪存在问题,需要家园共同努力,管控好家长和教师的情绪。我们实施“微笑工程”,推进教师和家长情绪管理,努力为幼儿创造良好的情绪生态,促进幼儿情绪管理。

三、关系:协同构建幼儿心理健康人际网

- 1.增进亲情关系,强化幼儿亲情关系网管理
良好的家庭关系,能促进幼儿心理健康发展,甚至可有效治愈幼儿在家庭外受到的心理创伤。我们通过家长学校、家长会、家访,强调家庭关系对幼儿的重要性,鼓励家庭成员共同参与,帮助建立良好的亲情关系网,并要求家长之间为幼儿形成良好的亲情示范,及时关注、调整幼儿的状态和情绪。
- 2.提升在园关系,强化幼儿师幼关系网管理
师幼关系、教师如何处理幼儿与其他同学间的关系,都会影响幼儿的心理健康。强化师幼关系,是我们进行幼儿心理健康干预的重要措施。我们加强一日常规管理,实施“温馨童星工程”,加强入园、晨会、课堂、用餐、幼儿冲突管理,督促所有教职工做到微笑在园、微笑对话,为幼儿心理健康提供良好的师幼关系支持。
- 3.改进社会关系,强化幼儿社会关系网管理
幼儿良好的社会技能主要体现在能够发展友谊、参与游戏、遵守规则等方面,若这些发展没有完成,就会产生自卑感与自我怀疑,对幼儿心理健康与生活质量影响深远。我们强化幼儿社会关系管理,积极和幼儿园所在社区、派出所、小学沟通,

组织结对活动,促进幼儿走进社会。

四、“三元素法”幼儿心理健康干预存在的困难

- 1.情绪管控得到增强,幼儿配合度有待提高
开展情绪管理,能有效促进幼儿心理健康发展。然而,家长和教师反馈,由于幼儿心智不成熟,很难有效实现自我情绪管理,对家长和教师实施的情绪管理配合度较低,少数幼儿甚至在游戏和课堂情境中出现极端情绪,个别幼儿的情绪在干预后出现了恶化现象,表明要对幼儿实施更加有效的情绪管理还需要更加科学、系统的研究和实践。
- 2.关系管理成效虽然显著,但是家园互动方式需要改进
调节关系对幼儿心理健康产生了积极影响。然而,有家长认为难以有效管控家庭关系,少数甚至拒绝讨论家庭关系,不太配合幼儿园采取的家庭关系管理措施。也有教师认为一些家长缺乏社会意识和利他意识,对幼儿入园关系管理不仅没有促进作用,反而有负面影响,说明要通过关系解决幼儿心理问题,还需要进一步加强家园互动。

职业教育

●沟通类课程的改革应从教学方法与课程开设着手。

高职院校沟通类课程改革路径探索

□浙江商业职业技术学院 朱林悦

良好的沟通能力,既能体现自身综合素养,也会给工作和生活带来便利。现代企业越来越重视员工的沟通表达与应对能力。可见,对于高职院校学生来说,提升沟通能力是非常必要和关键的。

一、高职院校“沟通技能”课程定位

高职院校开设的“沟通技能”是一门职业技能型的实训课程。教育部高等教育司在《关于加强大学生文化素质教育的若干意见》中提出:“大学生的基本素质包括思想道德素质、文化素质、专业素质和身体心理素质,其中文化素质是基础。我们所进行的加强文化素质教育工作,重点指人文素质教育。”“沟通技能”课程的开展,不仅有利于提升学生在校人际交往能力,减轻学校学生管理压力,更有利于学生在未来职业生涯中提升自身的竞争力。

二、高职院校学生人际沟通特点

随着需求的不断提升与自我意识的日益强化,高职院校学生会更加渴望建立

良好的人际关系,并从中获得自信与激励,为自己走向社会、适应角色转换做好充分的心理和行动上的准备。但是,笔者在日常观察中发现,现阶段学生的沟通状况并不乐观。对此,笔者开展了问卷调查,分析得出以下原因:

- 1.自身性格使然
不少学生腼腆内向,他们希望拥有良好的人际关系,但迷茫于如何得到周围人的关注与重视。也有少部分学生很享受孤独,不在意外界评价,只想做好自己。
- 2.原生家庭影响
调查数据显示,一部分学生来自独生子女家庭。这类学生大多受到很好的保护,是家庭的重心,但容易形成同理心缺失、过度自我、精致利己的个性。另外,有些家长工作繁忙,陪伴孩子较少,没有领会到与孩子沟通的必要性与重要性。因此,在大学这一高人口密度的社会集体中,这两类学生在人际交往中倍感突兀,容易焦虑。
- 3.情绪状态不佳
调查问卷显示,大部分学生认为沟通出现问题与自己当下的情绪状态有关。当他们身体不适或面对课业紧张、生活环境改变时,容易出现情绪不稳定,进而形

成社交恐惧症。

三、高职院校“沟通技能”教学方法探索

- 根据上述情况,笔者认为沟通类课程的教学方法需要细分与落地。开设“沟通技能”相关课程时需注意以下几点:
- 1.增加课堂交流体验感,提前干预学生心理状态。
 - 2.深入启发学生自我呈现,引导其掌握社会交换理论。
 - 3.注重课堂从理论回归现实,正向突破校园舒适圈。
 - 4.重视前瞻性职业规划,课程体现专业对口就业。

四、针对不同专业开设沟通类课程的探讨

- 1.财务管理专业
学生在课程中会遇到许多案例与模型,在自主理解知识点的同时,需与同学和教师进行多维度探讨,产生思维火花。而管理学本身就非常注重信息互联,它的研究内容中就有从生产关系的角度,如何正确处理人与人之间的关系;如何激励成员,最大限度地调动各方面的积极性与创造性,为实现团队目标而服务。因此,在商科专业的课程目录中添加“沟通技巧”相关课程是必不可少的。

2.医疗护理专业

在医患关系较为敏感时期,为减少医疗纠纷事件发生,良好的沟通显得尤为重要。在与患者的相处过程中,医护人员需要仔细耐心、共情并换位思考,用专业知识和实际经验去帮助患者解决问题。而这一过程需要该专业学生出色的沟通观察能力,使自身的职业素养得以充分展现。因此,该专业应当开设“医患沟通”等相关课程,学生可以有针对性地学习,以便在今后的工作中更加得心应手。

3.艺术设计专业

现阶段的德育十分重视人文素质的培养。许多学生从小接受艺术熏陶,拥有良好的美学基础,并被最大程度地启发创造力与创新力。然而,在提升专业能力的同时,学生需适应团队并发展更多可能性。艺术领域的成功人士,离不开背后团队的辅佐。该专业的教学会多次采用团队协作进行共同创作。学生在与不同创作风格的成员交流时,有效的沟通是十分必要的。当学生毕业进入社会,如何就业,如何与团队、客户沟通,如何与外界链接传递价值美感,这些都需要良好的人际关系和沟通能力。因此,该专业需开设“人际沟通”相关课程进行关键辅助。

教研一线

●实验整合教学策略的使用,可提升学生科学素养。

□舟山市定海区第五中学 陈绍芬

当今教育变革的主题是促进学生核心素养发展。初中科学核心素养共有四个维度:科学观念和应用、科学思维和创新、科学探究和交流、科学态度和责任。科学教学从知识导向到能力导向,再到素养导向,培养学生批判性、反省性思维,问题解决、自我调整等高阶认知能力,以及沟通、协调等社会技能。科学实验整合教学能帮助学生批判性地学习新的知识和思想,并将它们融入已有的认知结构中,在众多的思想间进行联系且能将已有的认知迁移到新的情境中,实现轻负高效。

一、科学实验方法、过程的整合

对于接触科学学科不久的初中生而言,独立辨别两个完全对立的观点是比较困难的,需要教师为学生思维的发展提供有力支撑。通过创设情境和设计有意义的实践活动,为学生创造合适的学习环境,让学生经历一个自己发现问题与现象,探索科学规律的学习过程,让学生在获得知识的同时,提升探索知识的能力,逐渐掌握正确的科学方法。

在探究“阻力对物体运动的影响”实验时,让同一辆小车从斜面的同一高度由静止滑下,观察小车在粗糙程度不同的水平面运动情况。教师引导学生设疑:在哪种水平面运动得最远?如果要想小车滑行得更远,对接触面的光滑程度有怎样要求?为进一步引导学生作出科学推理,教师播放气垫导轨实验视频,让学生直观感受“摩擦力足够小,运动的物体几乎保持匀速直线运动”的现象。在实验结论已经明确的基础上,教师又引导学生进行推理,如果接触面绝对光滑,小车在水平面上不受阻力,将如何运动?学生自然能推出小车在水平面上不受阻力时将做匀速直线运动的结论。此时水到渠成,学生完全可以用自己的语言表述牛顿第一定律的内容了。

以此类推,在初中科学实验过程中,有意识地培养学生利用合理的科学方法,即模型法、转换法、控制变量法、类比法等对每个实验进行分析、比较并整合,找出各个实验的相同点与不同点,掌握各种科学方法的内在联系,触类旁通,举一反三,从而促进学生进行科学的深度学习。

二、科学实验原理、现象的整合

《光现象》这一课是七年级教学的难点和重点。对七年级学生来说,掌握它有利于树立学习科学的信心。这块内容的关键是让学生理解成像问题,即小孔成像——光的直线传播、平面镜成像——光的反射、凸透镜成像——光的折射。这三种成像分别属于三个内容,知识点相对孤立,需要记忆和理解的内容较多,学生普遍感到难学。如果将看似凌乱的光学问题构建三个知识模块,掌握起来就轻松多了。

一是像的虚实,二是像的正倒,三是像的大小。对于成像性质的“虚和实”“正立和倒立”“放大和缩小”这三个知识点,分别用“成像的原因”“对称的观点”“物距和像距”这三种方法来构建知识模块,并用变化的观点来理解成像性质的变化趋势。这种科学实验原理、现象的整合教学方法,对光学知识体系的掌握起到了事半功倍的作用。在化解学生学学习难点的同时,引导学生对所学知识再回顾,找出其内在的联系,学会透过现象看本质,逐步培养学生的高阶认知、自主发展等方面的能力,提升学生的科学核心素养。

三、科学实验操作步骤的整合

电学实验整合教学可以让学生通过阅读电路图,分析每一个操作步骤,理解串联、并联电路的特点,电流与电压、电阻之间的关系等知识点,辨析并了解每个电学元件在具体实验中的作用。这样的整合教学让电学知识从简到难。通过层层剖析,让学生减少对这块知识的畏惧,从而提高解题能力。

在进行科学实验整合教学时,教师要有明确的教学目标,创设有意义的情境,设计有价值的科学问题,吸引学生主动参与、表露想法、积极思考、提出创意。此外,教师还要给学生留下足够的思考空间,充分展示学生的想法,细心呵护学生的创意。在教学实践中多尝试、多反思,开展以学生为主体、教师为主导、深度学习为策略的整合教学,打造以提升学生核心素养为目标的高效课堂。

教研一线

●增强对比意识、注重思维培养、紧扣学习本质,有助于实现深度教学。

促进数学课堂深度教学的策略分析

□金华市金东区澧浦镇中心小学 冯盈

课堂是教育情境中的人(教师、学生)与环境间互动形成的基本系统。课堂的构成要素包括教师、学生、目标、课堂规范、知识信息、教育教学设备与设施、教室以及特定的时间资源。因此,如何协调各要素,把教学做深做透,成了一线教师的头等大事。

一、课堂教学现状分析

- 1.重操作,轻思考
部分教师在教学中花大量时间让学生动手操作,结论却一笔带过,很少引领学生辩证思考。长此以往,学生可能会疲于操作,因为没有思考的操作,是机械的、盲目的。我们务必重视在动手操作中结合动脑,体探究乐趣,让思维发生、发展。
- 2.重问题,轻谋划
问题提出是数学课程标准“四能”目标的重要组成部分,是生成数学核心素养的必要准备。它有助于深化学生的概念理解,提高问题解决能力和创造力。课堂

中,很多教师通过创设情境,不断鼓励学生提出问题,可往往到了后半节课,学生的问题越来越少,回到传统的师问生答状态。推进学生思维深度发展,需要教师及时作出判断,适时干涉。因此,教师要把握好教学环节,并通过设计少而精的问题引领学生深度思考。

- 3.重知识,轻思想
数学学习的最终目的是在知识的获取中学会更全面、更深入、更合理的思考,从而不断提高思维品质,成为一个高度自觉的理性人。然而,很多教师在备课时没有深入研究教材,只看表面现象,照本宣科。因此,教学时要抓住两条主线,一是对所学知识点作出判断,二是注重数学思想方法的渗透,使之由表及里。

二、深度教学的三种策略

深度教学的主导者是教师,可以从如何解读教材、如何设计问题串、如何统一显性与隐性内容出发,推进深度教学。

- 1.增强对比意识:解读教材,纵横联系
教材是学生在获得系统认知的主要材料,也是教师进行教学的主要依

据。要开展深入教学,首先要对教材进行深入研究,读懂它的内涵和深意,这样才能把最有价值的内容以最恰当的方式展现出来。

以《用数对确定位置》这一课为例,人教版教材的编排从易到难,遵循了学生思维和心理的发展规律。青岛版、冀教版、北师大版教材则不约而同地选择了从问题入手,让学生根据已有经验得出用几行几列确定位置,在二维空间中感知确定位置所需的两个要素。相信有了这样将不同版本的特点纵横联系起来解读,本课难点的把握、学生的学习起点、教学环节的设计编排都有了清晰明确的依据。

2.注重思维培养:大问题引领,问题串辅助

培养和提高学生的逻辑思维能力,使他们乐于思考并善于思考。面对同一问题,能主动思考的学生,会从多维度或不同高度去理解和辨析问题,而不仅仅停留在局部范围不知所措;会瞻前顾后地把相关内容主动串联分析,而不仅仅是单一地解读割裂知识链;会运用方法的迁移主动探寻解决问题的策略,而不

仅仅是被动地等待步骤指引。大问题引领,问题串辅助,要借助问题串在质疑答疑中发展学生的思维、建构新知。相信通过坚持不懈的训练,一定可以让学生养成积极思考问题的习惯,帮助学生的思维走向深度与广度。

- 3.紧扣学习本质:显性隐性,缺一不可
南京大学教授郑毓信曾说:“我们应当超越教学,从更一般的角度去认识数学教育工作的意义,从而可通过与其他学科的合理分工与密切配合,很好地实现‘提升学生的核心素养’这一整体性的教育目标。”即走出把数学知识当作教学的误区,在学习过程中除了关注知识的获取,还关注数学思维和综合能力的提升。因此,核心素养的提升是学习的本质,也是深度教学的核心目标。我们要想办法让学生深度体验,让隐性知识外显。

一节好课的呈现需要教师素养和教育机智的完美结合。只有在不断地发展中自我充实、在不断地传承中自我创新、在不断地磨炼中自我反思,才能让课堂更有数学味、更具思维含量、更丰盈。