**上海市风华初级中学学科德育要求**

目录：

1、学科教学渗透德育

2、各学科行规指导方法

**学科教学渗透德育**

寓德育于教学内容和过程之中是新课程改革的内在要求，我们知道文化知识是学生思想道德成长的根基，以知识为载体进行德育教育具有强大的说服力和感染力，而学科教学是学校德育工作的最经常最有效的途径，通过学科教学渗透德育具有其它教育方式不可替代的优势。

为此，为进一步做好学科德育渗透工作，现依据教学大纲制定我校各学科教学德育要求：

**一、德育是各学科的共同任务**

**（一）各科教学都要体现德育的首要地位**

所谓德育就是把教育者按照道德规范转化为受教育者的个人品德，使他们逐步成为有理想、有道德、有文化、有纪律的劳动者。德育是教育的重要组成部分，是塑造人们精神面貌、道德情操的关键环节。要把德育渗透与学校全部教育教学活动之中。

**学科教学渗透德育的必然性**

学科德育是学校德育的重要渠道之一，它是运用学科特点进行德育工作的途径。从学生在校的情况看，学生每天有六个小时左右与课堂教学相联结，结果忽视了学科教学中的德育工作，德育在学校教育中的首要位置就要受到威胁。因此，各学科要结合学科特点，利用教材中的德育内容，在课堂教学中进行点滴渗透，以便对学生的世界观、人生观和道德品质产生良好的影响。

**传授科学知识与育人相结合**

在各类学科知识中都贯穿了辩证唯物主义和历史唯物主义的思想观点和方法。教师在教学的时候能够将辩证唯物主义和历史唯物主义的思想渗透在学科知识的教育中，会有助于学生科学世界观的建立。各类学科知识的结晶都蕴含着科学家们对崇高理想的追求和探索科学知识的顽强意志力，当教师在讲授学科知识的时候，能够将科学家们对理想的追求以及顽强拼搏的科学精神展示给学生，就能使学生受到这方面的教育。总之，学生的世界观、人生观和良好品质的形成，与他们在各学科当中的知识学习、智力发展、意志和情感的培养等必然地联系在一起。

**（二）学科德育的主要内容**

**1、爱国主义教育**

爱国主义教育渗透在各学科的教育中。例如在语文学科中了解祖国的自然风貌、风土人情，在科学学科中了解科学家们的重大发明创造，在体育、音乐艺术学科中了解运动员和艺术家们为国争光的形象等等，都充满了爱国主义教育的精神。

**2、树立崇高理想的教育**

学生们学习的各学科知识都是前人不懈追求的结果，其中无不体现着他们对理想的追求和对事业的忠诚，将他们高尚的理想、道德和情操渗透到对学生的教育中，将具有强大的感染力。

**3、辩证唯物主义和历史唯物主义思想的教育**

各个学科中都贯穿了辩证唯物主义和历史唯物主义思想观点。无论是在数学、劳技、科学，还是在语文、音乐、美术、品社和体育、艺术学科中，都渗透着人们对客观事物规律的辩证唯物主义的认识。在传授学科知识的时候，渗透这些认识将有助于学生世界观的正确形成。

**4、良好习惯的教育**

学习各科知识都应当具有严格、准确的特点。因此，在教学中通过学生读书、做作业、表述等操练方式，能够培养学生认真、仔细的行为习惯。

**5、热爱劳动人民的教育**

各学科的发展都体现了劳动人民劳动的结晶。劳动人民创造了我们赖以生存的物质和精神财富，所以，在进行各学科知识教育的时候，都要涉及同劳动人民关系的教育。满腔热情地讴歌劳动人民的创造精神，将有助于形成学生热爱人民的观念。

**6、社会主义公民意识和法纪观念的教育**

社会主义民主、法制内容的学习主要体现在品生品社教学中。学生通过对民主、法制内容的学习，能够树立起公民的基本权利和义务的意识，而且将学生的学习、工作、生活与成长为一个遵纪守法的公民直接联系起来，有助于他们成长为社会主义的好公民。

**7、良好意志力的教育**

学习知识都要付出一定的意志努力。因此，掌握学习的过程就是学生意志力培养的过程，在体育和劳动教育中都能培养学生坚强的意志。如长跑培养学生吃苦耐劳的精神，劳动能培养学生顽强的精神。

**8、审美情趣的教育**

在语文、科学和品生品社学科的教学中，都有极为丰富的美育因素。许多教材都选择了我国优秀作家以生动、精练的语言，从各个不同的侧面及运用各种不同的体裁，描绘大自然、社会的现实生活和人物思想的美的篇章。学生通过学习能够感受到大自然的美和现实生活的美，从而受到审美情趣的陶冶。

**9、环境价值观的教育**

当前，学校的教育不再是封闭的知识教育，它要面向社会问题。如我们生活的世界的空气污染、水污染、水灾等问题。这些问题将引发学生去思考如何去对待自然，由此引发出环境的问题。环境教育是一种跨学科的教育，这些教育渗透在科学学科和品生品社学科的教学中。它将鼓励学生用所学的知识思考和批判我们周围的问题，并善待自然，善待地球。

**（三）学科德育具体的要求：**

**语文**

语文是最重要的交际工具，是人类文化的重要组成部分。是义务阶段的一门基础学科，对于培养学生的思想道德品质和科学文化素养，对于学生学习其他学科和积极学习，对于弘扬祖国的优秀文化和吸收人类的进步文化，提高民族素质，都具有重要意义。

鉴于上述语文的重要作用，德育立足于：

1、通过“阅读”“写作”中文质兼美的文章的教学，进行继承和弘扬中华民族优秀文化的教育，使学生在学习语言和文章过程中，增强热爱祖国语言文字的感情，增强民族自尊心和爱国主义感情；

2、通过结合文章的主题思想和高尚形象的熏陶感染，潜移默化地培养学生高尚的道德情操和健康的审美情趣，形成正确的价值观和积极的人生态度；

3、通过 “识字与写字”“口语交际”“综合性学习”的教学，注重引导学生逐步形成包括认真书写、认真倾听、善于观察和思考、乐于表达和交流、勇于参与和合作、关注现实、热爱生活在内的良好行为习惯和良好个性品质，不断促进学生思想道德素养和语文素养的整体提高。

**数学**

数学是日常生活和进一步学习必不可少的基础和工具。掌握一定的数学基础知识和基本技能，是我国公民应当具备的文化素质之一。

根据数学学科特点，德育应落实在：

1、通过实践与综合运用进行科学的数学思想和数学方法的教育；

2、通过从实际问题和生活情境中引出数学知识，进行数学来源于生活又服务于生活、来源于实践又服务于实践的认识论、实践论教育；通过数学学习活动，进行克服困难、建立自信的意志品质教育，形成实事求是的态度、进行质疑和独立思考的习惯，以及讲求严谨与精确、主动合作与交流、积极探索与创造的精神；

3、通过我国数学发展史和大量数据资料，以及祖国数学科学灿烂、悠久的历史和社会主义建设成就，进行爱国主义和社会主义教育的教育；

4、通过介绍、弘扬历代著名数学家的优秀事迹和优秀品格，进行道德品质教育、科学精神教育。

**英语**

根据英语学科特点，德育应落实在：

(1)通过反复地进行学习英语的目的性教育，进行爱国主义和社会主义教育，培养祖国意识；

(2)通过课文内容和语言训练，进行国际主义以及良好道德品质和文明行为规范教育，培养国际视野；

(3)通过各种教学活动，进行意志品质教育，树立成就感和自信心、锻炼克服困难的意志、认识自身学习的优势与不足、乐于与他人合作、养成和谐和健康向上的品格，提高人文素养，增强实践能力，培养观察、记忆、思维、想象能力和创新精神。

**科学**

科学是义务教育小学阶段的一门重要基础学科，担负着向学生进行科学启蒙教育的任务。教师在指导学生获得一些浅显的自然科学基础知识的同时，应重视德育：

(1) 培养学生的科学志趣，及学科学用科学的能力。相信科学破除迷信。启发创造精神；

(2) 使学生受到科学自然观、科学态度、爱家乡、爱祖国、爱大自然等思想品德教育，促进他们身心健康发展；

(3) 了解人类对自然的利用、改造、保护和探索。发展学生对自然界和科学技术的兴趣和爱好；

(4)培养学生实事求是、认真细致、追求新知的科学态度。以及爱劳动爱大自然的思想感情，和健康的审美情趣。

**劳技**

劳技教育是贯彻落实我国社会主义教育方针的重要内容，是小学教育的重要组成部分。德育要求：

(1) 初步懂得劳动创造财富，劳动光荣，劳动没有高低贵贱之分的道理；

(2)从小培养学生热爱劳动，热爱劳动人民的思想感情；

(3)培养学生认真负责，耐心细致不怕困难的劳动态度，和勤劳简朴爱护劳动工具，珍惜劳动成果，遵守纪律等优良品质。在劳动实践中培养创造精神。

**音乐**

音乐教育是实施美育的重要途径。德育要求：

1、通过以聆听音乐、表现音乐为主的音乐教学，进行真善美理想境界教育，使学生净化心灵、陶冶情操、启迪智慧、情智互补，热爱音乐、热爱艺术、热爱生活，养成健康、高尚的审美情趣和积极乐观的生活态度；

2、通过生动活泼的音乐欣赏、表现和创造活动，进行艺术功能和价值的教育，展现学生的个性和创造才能，发挥学生的想象力和创造性思维；

3、通过齐唱、齐奏、合唱、合奏、重唱、重奏以及歌舞表演等群体音乐活动，进行群体意识、合作精神的教育，使学生养成共同参与、相互尊重、人际交流、关心社会音乐生活的素养；通过学习中国民族音乐，进行爱国主义教育，使学生了解和热爱祖国的音乐文化、华夏民族音乐传播所产生的强大凝聚力；

4、通过学习世界上其他国家和民族的音乐文化，进行对不同文化的理解、尊重和热爱的教育，拓宽审美视野，形成良好的人文素养。

**美术**

小学美术是义务教育小学阶段的一门必修的艺术教育课程，是对学生进行美育的重要途径。德育要求：

1、通过绘画、欣赏、创作等教学活动，进行爱家乡、爱祖国教育，培养学生爱美、追求美的思想感情，逐步形成健康的审美情趣，陶冶高尚的情操，具有一定的审美能力，从爱自然美到爱家乡美、祖国美，为祖国悠久灿烂的绘画文化而自豪；

2、通过古今中外优秀美术家生平作品的介绍，进行创作态度教育，发扬追求真理、向往光明、严谨认真、辛勤劳动的创作精神，增强对大自然和人类社会的责任感，培养尊重和保护自然环境的意识，发展创造美好生活的愿望与能力。

**体育与健康学科**

学科渗透德育的具体要求：

1、介绍新中国建立以来发展体育运动、提高人民健康水平，造就一大批运动员创全国和世界记录的有力数据和相关材料，进行爱国主义和民族自信心教育；

2、进行情感态度和意志品质教育，在和谐、平等、友爱的运动环境中感受集体的温暖和情感的愉悦，在经历挫折和克服困难的过程中提高抗挫折能力、情绪调节能力，培养坚强的意志品质，在不断体验进步或成功的过程中增强自尊心和自信心，形成积极向上、乐观开朗的生活态度；

3、进行对自我、对群体和社会的责任感教育，形成现代社会所必需的合作与竞争意识，学会尊重和关心他人，培养良好的体育道德和集体主义、社会主义、爱国主义精神；

4、通过体育锻炼，进行终身健体思想教育，学会获取体育与健康知识的方法并形成终身锻炼的意识，养成坚持锻炼和良好的卫生习惯。

**品生品社学科渗透德育的具体要求：**

1、初步了解一些家乡的、祖国的、世界的社会常识，培养正确观察的能力；

2、进行爱国主义的启蒙教育，法制观念的启蒙教育；

3、培养对社会的责任感。从小尊重人，关心人，体验自己与群体的关系，初步培养集体主义观念和服务社会的意识。

**信息技术学科渗透德育的具体要求：**

1、通过世界和我国计算机发展史的学习，激发学生的开拓进取精神；

2、通过计算机的操作训练，培养学生科学的态度和严谨的作风、遵纪守法和团结协作等品德行为；

3、通过网络道德教育，让学生正确认识和理解与信息技术相关的文化、伦理和社会等问题，负责任地使用信息技术；

4、让学生初步形成正确的信息道德意识，提高他们明辨是非的能力和自觉抵御外来不良诱惑的能力，增强他们使用网络的安全意识和道德自律能力。

**综合实践学科渗透德育的具体要求：**

1、通过对学生科学素养和综合实践能力的训练，培养学生对科学的兴趣和求知欲。在学习周围世界有关科学知识的同时，培养他们乐于与人合作、尊重自然环境、实事求是的科学态度；

2、通过科学探究、社会实践活动，培养学生敢于创新的科学精神和爱科学、爱家乡、爱祖国的情感。使他们亲近自然、欣赏自然、珍爱生命，积极参与资源和环境的保护，关心祖国科技的新发展。

**二、各学科渗透德育的要求与方法**

**（一）学科德育渗透的要求**

**1、紧扣教学内容渗透**

课程教学渗透是学科教学德育渗透的主要途径。德育渗透要从教材的具体内容出发，附着于知识讲授当中，使德育和学科知识教学水乳交融。例如教授某一个公式，这个公式是某个科学家不懈追求的结晶。教师在讲解这个公式的时候，就可以介绍一下这个科学家对知识追求的精神。这样，在教学中自然而然地渗透德育，使之产生“随风潜入夜，润物细无声”的效应，让学生不感到是在接受思想教育，但无形中却受到了深刻的思想教育。所以，学科德育渗透强调教育的自然性，也就是说，要根据教材的具体内容来进行德育，而不要生拉硬扯。

**2、课外活动中渗透**

当前，我国的教育正在推进素质教育，各学科都组织了课外活动小组，利用课外活动小组进行德育也是一个很有力的途径。学生通过这些丰富的课余生活，不仅扩展了知识视野，发展了自身素质，同时又培养了热爱祖国、热爱家乡、热爱生活的感情，以及探索真理的精神。这些活动显然促进了学生正确的世界观、人生观和良好品质的形成。

**3、寻找学科德育的切入点**

各学科教师在进行德育渗透的时候，必须深刻理解本学科的教学大纲，把握学科的性质和特点，在渗透德育时充分发挥本学科的优势，体现本学科德育的作用。各学科都有自身的结构和体系。学科内容的德育侧重点有所不同。因此，一定要研究哪些内容跟德育有关，哪些章节能结合进行思想教育，通过什么样的方式来达到德育的目的。各学科进行德育渗透时，一定要制定出一个符合学科特点的切实可行的计划，这样才能使德育在学科教学中真正体现出来。

**（二）学科教学中渗透德育方法**

**一要紧扣学科教材**。

从教材实际出发，寓于知识的讲授或训练之中，使科学性与思想性水乳交融，切忌生拉硬扯，相互脱节。

**二要结合学科特点。**

把握本学科性质，充分发挥本学科优势，增强德育的生动性。不能把学科渗透德育与思品课、班会课混为一谈。

**三要寻求结合佳点。**

不仅要与知识传授、能力培养结合，而且要选准德育要求与学生精神要求的最佳结合点，要深入了解学生的思想状况，善于体察和把握学生的思想脉搏，增强针对性，提高实效性。

**(三)在学科教学中渗透德育的途径**

**一是在课堂讲授、教学活动中渗透。**各科教学前，教师必须认真备课，钻研教材，既要弄清把握教材的知识内涵，又要深入挖掘教材内在的德育因素；各科教学时，要力求融知识传授、能力培养、智力开发、思想教育于一体。

**二是在课堂训练、作业试题中渗透。**

各科教师在选编课内外作业、练习和试卷命题时，要注意增强思想性，发挥其教育功能。要注意思想性的呈现方式，符合不同年级学生的年龄特点和心理特征。

**三是在课堂教学的延伸活动中渗透。**

新课程理念提倡课内教学向课外实践延伸，要用丰富多彩的课外活动来充实学生的课余生活、扩展学生的知识视野、发展学生的个性特长，同时，培养学生热爱祖国、热爱家乡、热爱社会主义的感情，促进他们树立正确的人生观和价值观，培养良好的思想品质和健康的生活情趣，提高他们的实践能力和创新能力。

**四是在课堂教学的管理过程中渗透。**

科任教师在课堂管理和与学生的日常接触中，要针对学生的表现，进行随机教育，并以自己的仪表态度、言谈举止和处事待人，影响教育学生，发挥表率作用。要求学生遵守日常行为规范，培养正确的学习动机、良好的学习风气、坚强的意志品质和文明的行为习惯，提高思想道德素质。

**三、德育对各科教师的素质要求**

**（一）树立强烈的德育意识**

**1、成才之前先成人**

在培养学生的教育中，德育是最重要的组成部分，因为它是推动学生全面发展的精神动力。在知识经济的时代，要把我国建设成为现代化的社会主义强国，就需要千千万万个社会主义事业的建设者和接班人。这些建设者和接班人，首先应当有理想、有道德、有文化、有纪律，具有爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的精神风貌。因此，不论哪个学科的教学都将把学生培养成为真正的人放在第一位，各学科的教师在教育中首先要树立这一思想。

**2、传授知识是为了育人**

著名教育家叶圣陶先生说过：“什么是教育，简单一句话，就是养成习惯。”这句话揭示了教育的真正目的，就是要通过知识的传授形成学生良好的思想品质和习惯。在各科教学中，教师虽然教授给学生知识和能力，但是学生要运用这些知识服务于社会，必须具有良好的思想和意志品质。所以从根本上说，教师传授知识的目的是为了培养一个品质高尚的人才。

**（二）掌握德育工作的基本知识**

**1、德育的基本知识**

各学科教师要提高德育的实效性，就要掌握德育的基本知识，德育基本知识包括德育的任务，德育与社会发展的关系，德育与学生品德发展的关系，德育的目标和内容，学生品德形成的机制，德育的原则和方法，德育的组织形式，中外德育发展的历史和现状等。

**2、教育学生的心理学知识**

各学科教师进行德育工作，不能从自己的主观愿望出发，而要依据学生的具体情况来进行，才能达到教育的目的。因此各学科教师要掌握基本的心理学知识。主要包括：了解学生不同年龄阶段的心理特征，学生心理需要与品德发展的关系，遗传、环境、教育对学生人格发展的关系，学生品德发展过程中的品德认识、品德情感、品德意志、品德行为的形成过程，各年龄阶段的感知发展特点、注意力发展特点、记忆发展特点、思维发展特点、想像发展特点、意志力发展特点、情感发展特点、能力发展特点、男女生心理差异等等。

 **上海市风华初级中学学科学生学习习惯培养基本要求**

学生以学为本，学习是学生的首要任务，学习是学生的基本活 动。一个学生的成才，不仅要依赖于智力因素，而且更重要地是依靠非智力因素或认知因素。最为重要的、最能适合初中学生年龄特征的是“习惯”，学习习惯的培养不容忽视。

创建课程有特色，学生有特长，教师有专长，学科有品牌的精品校是我校办学目标。学校以加强学科建设为抓手，以"突出重点，以点带面，分步推进，整体提高"为学科建设思路。坚持课程改革、教学改革，全面实施新课程标准，全面推进素质教育，特制订《风华初级中学学科学习习惯培养基本要求》。

此要求引导学生了解学科学习的特点，弄清学习过程中存在的问题，掌握科学的学习方法，学会学习，增强学习效果。使学生的学习变得主动，从而自主地，策略性学习，实现“会学”的目标。

**【语文**】

**一、有效预习习惯的养成**

1．学习新课之前，通过预习让学生明确学习的内容及预习的要求，使学生达到对新教材的整体感知 , 使我们对所学知识整体系统有一个初步的印象。在进行每一单元的教学前，首先要让学生对教材有一个总体的印象，明确单元训练重点。在指导学生学习课文时，还要让其反复阅读，以便加深理解。

2．学生在预习时标出课文的自然段，并注意用不同的符号在文中加上不同的标记。比如：容易写错的字用“----”标记；不理解的词语可用“（）”标明，并认真思索，结合上下文或借助字词典理解词意；遇到描写优美的句子用直线画出，并反复朗读；遇到不懂的地方打上“？”，待课堂上师生共同解决……

3．注重培养学生质疑。学生在预习时标记不懂的、不理解的词语或句子并对课文提出质疑。

4．在预习过程中要求学生声情并茂大声朗读，以此促进口语表达能力，培养语感。

**二、认真书写习惯的养成**

1．大力宣传认真书写意义和作用，营造一个良好的学书写字的氛围。一般提倡用黑色水笔书写，不适用修正液、修正带。

2．采取措施，注意训练，提高学生书写水平。根据各班学生的实际，针对学生不同的书写水平，结合学校的教学目标和练字要求，制定本班学生练字的要求和目标，开辟《写字园地》，增强学生的写字兴趣。

3．教师有责任重视学生的日常写字并成为学生的表率。要求学生作业时书写规范、认真、整洁、真正做到“提笔就是练字时”。

**三、圈点批画习惯的养成**

1．独立阅读的习惯。我们在阅读时从利用工具书扫除障碍，到全面感知，到质疑问难，到领悟欣赏，都应独立完成。

2．不动笔墨不读书，养成记笔记的习惯。上课时，根据老师所讲文中词语的搭配、语言的运用，作者观点的表述、文章结构的安排、写作上的特点等，做好笔记。不尽理解，有疑问的地方更应一一圈点批画。课后将好词好句、精彩语段摘录下来，将心得体会叙写出来，做成读书笔记。

3．读书思考结合，养成读书联系生活，评价赏析作品的习惯。有所读有所思，有所见解有所启发，是学习语文的根本目的，评价赏析作品则是达成目的的桥梁和手段。

**四、写作修改习惯的养成**

1. 养成关注生活、观察生活的习惯，结合我校特色“九宫格”，认真积累生活素材。

2．勤于练笔。老师鼓励学生有灵感显现的时候，拿起笔记录下来。结合所学，结合所见所闻进行片段写作，养成了勤于练笔的习惯。

3．按照学校规定进行作文、周记、随笔、读后感等写作练习，写作后主动根据老师的讲解修改习作，以提高写作能力。

**五、及时复习习惯的养成**

1.“学而时习之”、“温故而知新”，学习中要勤于复习，每天回家后都应该主动复习当天所学的知识，加深理解与记忆。

2.此外在复习的基础上进一步的思考，会有新的认识和发现。

3.每天应先复习再作业，这样才能确保作业起到巩固的效果，使当天所学知识更加牢固地被掌握。

**六、完成作业习惯的养成**

1．用黑色水笔书写。

2．按时完成各项作业，因故不能及时完成时，在日后补全。

3．态度认真，书写端正，格式规范，标点正确，文面整洁，杜绝抄袭作业的现象。

4．用作业簿时，右边要留出各1厘米左右的空隙；第一行抄写课文标题，写清题号，抄写题目或题目类型，另起一行答题。《个性化作业》中的作业则按要求填空、答问等。

5．作文、练笔，标题写在首行中间，如有副题，前面应加破折号写在正题的下一行正中；段落规范。

6．摘抄、读书笔记，摘抄要有出处，不同书籍、文章的摘抄段落之间空1—2行。读书笔记按作文、练笔要求。

7．九宫格作业按照老师具体要求完成。

8．除书面作业之外，按要求完成预习、复习、朗读、背诵、观察等软性作业。

9．不合规范要求或有错误的作业，要订正或重做。

 **【数学**】

 **一、课堂学习习惯主要表现为：会思考、会提问、会笔记、会“发现**”。
**1、会思考**　　会思考就是要求学生在理解数学各种定义、定理的基础上，对于比较类似的概念加以类比、区分（如“半径”和“直径”、“圆心距”和“连心线”等概念），通过区分、类比加深对概念的理解，达到运用自如，这一系列的活动就是思考。

**2、会提问**　 积极提问是学生课堂学习中获得知识的重要学习习惯。学生积极提问，教师便能及时排除学生的思维障碍，帮助学生学得知识。

**3、会笔记**　　上课做笔记并不是简单地将教师的板书进行抄写，而是要求学生对听课中得到的知识进行整理，它包括教师的思维方法和学生本人思考的过程和成果以及所存在的疑难。**4、会“发现”**　　这里的“发现”指的是寻找规律，通过启发学生对数学问题的观察、分析、综合、抽象和概括，归纳出一般性结论，使知识达到条理化、系统化。还通过探索性、变式性、综合性、发现性、发展性等题组进行猜想的练习，形成“试算——归纳——猜想——论证”的学习模式。还应重视“一题多解”、“一题多变”、“一图多用”的教学，拓展学生的思路。

**二、课外作业的习惯**
**1、阅读课本、整理笔记，及时的复习巩固。**　　阅读课本、整理笔记，及时的复习可以巩固和加深对当天获得的数学知识的理解。

**2、先复习课文，再进行作业，不依赖别人独立完成，对作业能自我检查。**　 好的作业习惯应该是当天作业当天完成，先复习课文，再进行作业，不依赖别人独立完成，对作业能自我检查，能订正、改正作业中的错误，书写整洁、有条理。

**3、通过预习自学,锻炼了学生探索数学问题的能力，在探索中对数学知识的内化。**

　　预先是学生应用已有知识探索新问题的学习过程。不仅对以后的学习内容、所要遇到的困难有所了解，便于在课堂学习中把握住重点、难点和关键，更重要的是这种自学的过程锻炼了学生探索数学问题的能力，在探索中对数学知识的内化得到了加强。

 **【英语**】

**一、培养良好的听的习惯**

1、养成用音标拼读单词的习惯。

2、养成认真听示范发音(教师、磁带、光盘等)，听清后再模仿。

3、每天安排一定的时间进行听力训练。

4、养成充分利用现代资源，课后多听课文录音，看英语影视节目，收听英语广播，上网学习英语等渠道，感受较规范的英语语音、语调，培养语感。

**二、养成良好的说的习惯**

1、消除心理障碍，克服怕开口说英语的紧张心理，养成大胆开口说英语的习惯，做到敢讲英语，争讲英语，爱讲英语。

2、养成师生间，同学间用英语问候，把所学英语用到日常生活中去的习惯。

**三、养成良好的读的习惯**

1、养成每天朗读或听读英语20分钟左右，坚持早晚大声朗读背诵英语句子、对话、课文的好习惯。

2、养成以“意群”为单位阅读英语的良好习惯，选择合适的材料限时阅读，提高阅读速度；阅读有关英语报刊、杂志等．每周阅读2—3篇的英语阅读文章。

**四、养成良好的写的习惯**

1、书写：养成规范书写字母、单词、句子正确的习惯．

2、写作：写作训练要循序渐进。低年级加强单句写作训练，如连词成句练习、造句练习，汉译英练习，句子改错练习和简单的看图写句子练习等。高年级加强篇章段落的写作训练，如看多幅图写段意识连贯的话，根据英语或汉语提示写篇小短文等。

3、养成每天写英语日记的习惯。

**五、培养学生动手记笔记的良好习惯**

在学习英语时，无论自学、预习，还是在课堂上，都要动用身体上所有感官参与学习，用眼看、耳听、口说、心记，更要动手记，一定要做到多管齐下，才能使英语学习效率更高，学习成效更为显著。

**六、养成课前预习的习惯**

**七、养成爱动脑、爱提问，敢于质疑问题的习惯**

**八、养成对所学知识点进行整理、归类的习惯**

在英语知识学习一段时间之后，要及时对所学知识的重点、难点、易混点进行梳理归类，有助于在头脑中形成英语知识脉络，更好地掌握它们，并形成自已的知识与技能，达到优化记忆的效果。

**九、养成及时复习的习惯**

人类的遗忘有递减，递远规律，及时复习，及时发现问题，及时解决会更有效地记住、掌握住所学的知识与技能。

**【物理**】

**一、工具准备，牢记“五个一 ”**

1. 一本物理教科书
2. 一套学习活动卡
3. 一本练习册
4. 一本纠错本
5. 一套作图工具

**二、上课要求，注意“五个点”**

1. 遵守纪律，静心听课。
2. 独立思考，积极思维。
3. 善于表达，敢于思辩。
4. 透过现象，分析本质。
5. 注重过程，体会思想。

**三、作业要求，履行“五要求”**

1. 按时上交，认真对待。
2. 字迹端正，符合规范。
3. 独立完成，杜绝抄袭。
4. 订正及时，绝不拖欠。
5. 口头作业，更要重视。

**四、实验课要求，贯彻“五环节”**

1. 带好工具，按时到位。
2. 爱护器材，认真操作。
3. 仔细观察，积极探究。
4. 团结协作，注意安全。
5. 安静离开，保持整洁**。**

**【化学**】

一、 **预习时要注意全面地预习一节教材**

把握一节书的整体内容,在头脑中形成一个初步整体印象,初步了解将要学习课程的基本内容和思路,巩固原有的相关知识和概念。

**二、听讲时要 勤于思考，学会思考。**

1.集中注意力，要勤于思考。学生在课堂上进行听课的时候,不仅要带注意“听”,而且要勤于思考,学会思考,使思维处于高度活跃状态,力争从不同角度去分析和理解所学知识。只有积极思考,才能使自己真正获得知识,实现由感性到理性的飞跃。

2.注意教师所用的方法与思路。在听讲过程中,学生不仅要记住教师给出的结论,更应该注意教师得出这个结论所用的思路和方法,这样的听课就能够不断改善自己的学习方法,拓宽自己的思路。那种只知道记答案、得数,只重“结果”而轻“过程”,忽视学习思维方法的听讲是难以提高分析问题和解决问题的能力的。

3.积极地回答和提出问题。只有“有疑才有思,有思才有悟,有悟才能进。

4.养成“先听后记”的习惯。提高每个同学的化学悟性也是将知识消化、理解变为自己知识的过程。

三、**实验中要勤于思考、多问、多想分析**

化学是一门以实验为基础的学科,实验是老师讲授化学知识的重要手段，也是学生获取知识的重要途径。课本大多数概念和元素化合物的知识都是通过实验求得和论证的。通过实验有助于形成概念,理解和巩固化学知识。要自己动手,亲自做实验，实验发生的现象从而来提高自己的分析问题、解决问题的能力及独立实验动手能力和创新能力。

**四、 要做到理解透彻,熟练运用**

复习是知识的巩固阶段,它是使学生温故知新,加深对所学知识的理解和记忆,进一步落实课本知识为自己知识的过程。要思考知识掌握的程度,要多思考几个为什么，所以复习要定期整理归纳所学知识，注意纵横联系形成知识网络。元素化合物知识虽然繁多、零碎,但根据彼此之间的联系，可以以某物质为中心将其联系串成一个知识网络，,使零散的知识系统化、结构化,条理化。

**五、做题还要善于积累，做到“一题多解”；“一题多变”**

做题的过程是学生思维品质和思维能力再提高的过程,对学生而言,做题后不要满足于解法、答案是否正确,关键在于要理顺所做解题目题的思路、逻辑关系和类型,把握相关知识之间的内在规律,掌握了规律就能驾驭知识,迁移知识。积累包括两个方面,一是成功经验,二是失败教训。如果把平时练习和考试中做错的题目积累成错题集,每隔一段时间把这些题再重新做一遍看看自己是否真正掌握了,把已经掌握的题做上标记进行淘汰,使不会的题逐渐减少,直到减少到零,既有针对性,又节省时间,可大大提高学习效率。

**【历史**】

一、**课堂中良好学习习惯的养成**

1．重视课前的预习工作。从内心对课前预习及自主练习引起重视，自觉学习 。

2. 要养成观察和描述历史现象的习惯

 观察是学生认识客观世界的重要途径。历史教学过程中，大量的感性认识都是通过对历史现象、历史史料、历史图表的观察获得的。描述是学生对历史现象、历史史料、历史图片观察的感知表达，包括说和写。在课堂中要培养学生“说出”“讲述”“简述”“复述”“阐明”“归纳”等的能力。

3.要重视分析思考，善于对比联系。观察描述中要注意抓住特征进行对比联系，这样才能使学生对历史现象观察得更细，理解得更深，觉得更活。

4.加强探究式学习。学生要主动学习,在教师的指导下自我探究,突出过程、优化过程，探究才有空间和用武之地。

5．在课堂上敢于、善于、乐于提出问题。要敢于交流，接受大家的评点。能够对自己的学习情况定期做以小结。

**二、“温故而知新”，及时学会复习巩固**

及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解，防止通常在学习后发生的急速遗忘。因此，对刚学过的知识，应及时复习。每次上课前五分钟，同桌二人可以互相提问、复习上节课的旧知识，复习结束后再学习新课。随着记忆巩固程度的提高，复习次数可以逐渐减少，间隔的时间可以逐渐加长。前几节课学过的知识偶尔检查一下，防止时间过长而忘掉，做到及时“趁热打铁”，学过即习，方为及时。

**三、笔记、习题的整理和保存的习惯**

对于每次课堂中教师发放的学案及习题都是老师精心准备或挑选的，有很强的知识性、指导性、代表性及典型性，既帮助学生了解历史事物间的紧密联系，又促进了知识的“消化”过程，而且还为复习积累了资料。所以应当定期进行分类整理，作为复习时的参考资料。**五、**

**四、养成良好的考试习惯**

1.书写规范是基础。在考试时的字稀疏邋遢让人辨认不清给批卷的老师的感觉是此人思维混乱不清，书写的好坏直接影响到人们对书写者学习态度、学习质量甚至个人的素质的评价。要重视对书写方面的要求，要求学生要用心去写，尽量做到格式统一、字迹工整、一丝不苟。

2.认真审题是关键。审题就是认真阅读、真正理解题意，对于题目中的每个字，每句话，每钟符号都要看清楚、看准确。切忌“看了一半就开工”，这样会造成“南辕北辙”，两种截然不同的答案。

3.仔细复查是保证。当所有题目都做好了后，先检查在做题过程中有疑问的题目，时间充足的话检查整张试题。在检查选择题是否正确时，如果没有充分的理由要求学生不要轻易更改答案，非选择题着重检查答案是否符合题意，回答是否完整等。

 **五、课外注意巩固提高**

1.独立认真完成老师布置的课后作业。

2.多看关于历史方面的书籍（如：《上下五千年》）。

3.关注政治、关注历史（如：各类历史纪录片等节目）。

4.多动手操作（如：上网查寻资料、办板报、排课本剧）。

**【地理**】

**一、培养学生地理课前学习习惯：**

    1.感知新课，做好预习的习惯。

2.作好课前准备的习惯 。

**二、培养学生良好的课堂学习习惯**：

 1.引导学生的注意力，培养学生认真听课的习惯。

    2.勾画要点，善于质疑的习惯。

   3.根据地理学科的特点，培养学生读图、识图、用图以及填图、描图、画图以及制作地理图表的习惯。

4.联系学生生活实际，内化知识的习惯。

**三、培养学生良好的课后地理学习习惯**：

 1.课后及时复习巩固，养成自我检测的习惯。

2.搜集地理信息，勇于探究现实问题的习惯。

 3.课后合作学习，乐于参与地理实践活动的习惯。

**【政治**】

**一、分年级把握习惯养成的节点**

1.初一教学工作要重点指导学生掌握正确阅读教材、材料及提取信息的方法，逐步培养学生良好的阅读教材和所给材料的能力；书写能做到工整、分点、使用学科语言；掌握初步的归纳演绎能力。

2.初二在初一教学要求的基础上进一步加强解决问题方法的指导和解决问题能力的培养，除继续实施初一的要求外，重点加强材料观点相结合的能力和针对材料应用观点的能力，初步培养辩证思维的能力。

3.初三在初一初二教学要求的基础上则着重于学生综合能力的培养，重点培养针对材料运用知识和辩证综合分析运用的能力；重点强调针对网上阅卷的书写的规范性。

**二、课堂中良好学习习惯的养成**

1、 学会预习的习惯

好课前预习是培养自主学习的精神和自学能力，提高听课效率的重要途径。课前预习教材，自主查找资料，研究新知识的要点重点，发现疑难，从而可以在课堂内重点解决，掌握听课的主动权，使听课具有针对性。

2、学会听课的习惯

学会听课是提高课堂教学效率的关键。教与学应该同步，应该和谐，因此学生在课堂上要集中精神，专心听教师讲课，认真听同学发言，抓住重点、难点、疑点听，边认真听边积极思考。并在这过程中，尽量多理解记忆一些东西。

良好的学习状态是提高听课的效能的前提，教师可以用一句幽默的表达、善意的提醒，让学生坐起来，长长的吸一口气，以调节学生略显疲乏的身心等；教师的教学方法是提高听课的效能的保证。“教无定法”， 教师的教学方法应形式多样，做到因材施教。

3、学会记忆的习惯

记忆是思想品德学科能力提高的基础，是巩固知识的重要手段。学习思想品德若不记忆，知识得不到积累，就谈不上运用，能力和水平就无法提高。

4、学会审题的习惯

审题能力是学生多种能力的综合表现。在检查学生作业、考试改卷过程中，发现学生答题很不规范：一是学生做题时往往不注意审题，一拿到题目就动笔，结果常导致离题；二是不善于用思想品德专业术语回答问题，常用口语表述；三是答案糊成一段没有标明点数。

5、养成进行小组合作的习惯

学生在阅读教材后，有疑问的地方自觉进行小组合作，同学之间互相帮助解决问题；小组内的互帮互助、互查互评，让学生获得了更多的自我表现和认识的机会，调动了每位学生的积极性，使不同层次的学生获得不同程度的成功，营造出一个和谐民主的课堂氛围。

**三、课后养成了关心热点的习惯**

在教师的指导下，学生学会自主搜集社会热点话题，并运用课本知识进行分析，在关注时政、分析社会热点的过程中，学会自主查阅资料、搜集知识，锻炼了思维能力以及语言表达能力。同时在不知不觉中，养成自觉读报纸、看电视、听广播、关心国家大事的良好习惯，从而丰富知识、开阔了视野。

**四、归纳总结，构建知识树的习惯**

平时注意归纳整理知识网络，组织知识专题，总结思维方法和解题技巧，更重要的是将教材知识内化为自己的思想，归纳知识要点，找出新旧知识之间的联系，把知识穿成珠、连成线，编织成一个比较系统的知识网络图。这样知识很有条理地“放入”脑海里，形成了知识体系，无论什么时候应用，提取出来就会很方便。

**【美术**】

**一、课前的做好上课准备**

1、在上美术课前一天让课代表把下一节课所要带的工具写在黑板上，让学生记在记录本上，避免回家后忘记。

2、上课当天，提前几节课提醒没带工具的同学去其他班级借用。

3、建立课前检查制度，两分钟预备铃时让课代表对全体同学工具的佩戴进行检查，并做好书面记录，将其计算到学业评价中。

4、将准备好工具合理摆放在课桌上。

 **二、课堂中注重良好学习习惯的养成：认真看、仔细听、用心想、大胆说、耐心画。**

1、认真看是后续作画、练习的基础，所以教师的准备要充分，用有效的课件、适当的肢体动作及示范来吸引学生的眼球。而教师也要认真看学生的反应，是否都能关注到课堂教学，有没有走神、开小差的同学，与学生的眼神要有交流。

2、听也是很重要的一点，对于这点，教师的语言就要丰富、准确，音量要适当，。而对于学生，要培养他们会听重点，听关键。

3、在认真看、仔细听的基础上，很自然的会有一些想法，这时候就要给予他们适当的时间来想，考虑问题。

4、教学中，要用一些问题来让学生讨论或发表自己的见解，同时在作品的自评和互评环节，要鼓励学生大胆地说，用鼓励和肯定的语言鼓励学生大胆地说出自己的见解和困惑，培养学生的口头表达能力和胆量。

5、基于之前的努力，对最后的绘画部分就要培养学生的耐心了，在掌握知识的同时，绘画能力的培养缺少不了耐心，要让学生静下心来画，在绘画的过程中给予适当的帮助和支持，同时要在美术学习中练就持之以恒、认真作画的习惯。

**【劳技**】

**一、创新精神的习惯培养**

1、爱思考，好钻研，具有稳定的技术学习兴趣，关注身边的技术问题，具有初步的技术创新意识。

2、思路比较开阔，善于积累经验，能在技术操作实践中掌握基本的思维方法。

3、初步形成科学态度，有责任感，能认真负责，团结协作。

**二、实践能力的习惯培养**

1、学会使用简单的生产工具和设备，学会常见材料的简易加工，初步掌握提高生活质量的基本技能，了解一些现代农业技术，了解设计的基本方法，学会对作品进行评价。

2、能通过教师获得信息，通过传统和现代技术的媒体获得信息，有一定的信息加工能力。

3、具有一般的技术探究能力和初步的设计能力，能根据实际问题提出解决的方法并实施。

4、能与他人合作，在知识和技能的学习中注意切磋。

**三、不同形式作业完成的习惯。**

1、小制作。利用劳动材料、自然材料，进行一些小制作，既是对已学知识的巩固，也培养了学生的操作能力。

2、小实验。学生有意义的小实验，能激发学生的学习兴趣，也能是他们的观察、思维、创新能力得到发展。

3、小发明。通过小发明，培养学生的好奇心、求知欲，创新能力得到提高。

**四、良好课堂行为习惯的养成。**

1、学生独立操作前，明确操作要领和注意事项。

2、认真参与项目操作，遇到问题及时与老师进行沟通。

3、操作过程中，养成工具选择与使用的习惯。

3、课程结束后整理操作器材。

**【**科学】

**一、学生课堂良好习惯的培养**

1. 认真、耐心观察活动现象。
2. 学生实验要积极参与，努力完成实验；并注意实验安全。
3. 实事求是记录实验现象。

**二、学生课后优质作业的相关要求**

1.字迹端正清晰。

2.按时认真完成作业中的基础题（必做），打“\*”号的题目可以不做。

3.做错的题目要及时订正。

4.连线题、作图题要用铅笔和直尺。

5.课外查资料、家庭实验努力完成。

**【信息科技】**

**一、培养学生在信息化时代的生存能力**

信息科技学科已经从单一地传授操作技术转变成为培养信息素养为目标。信息素养的核心是对信息采集、整理、加工、传播的能力，是人们在信息社会中必须要具备的一种能力。这些能力包括：

1.操作信息技术工具的知识与技能；

2.用信息技术解决问题的能力：指学生在教师的启发下，独立地寻求问题的解决方法。

1. **培养学生获取、组织、整理、鉴别、评估信息的能力**

1.能高效地获取各类信息，选择合适的方法组织和整理信息，能对信息的真实性、权威性进行鉴别和评估。

2.了解学生在获取的信息中是否能准确地进行鉴别与评估。

1. **培养学生自我约束的能力**

1.遵守机房规则，进行文明上机；

2.同学之间相互谦让（2人共用一台计算机），相互帮助；

3.不使用盗版软件，不盗窃别人成果，（如应用他人智慧，要注明文件来源）。

4.不上不良网站，不传播不良信息。

**四、培养学生信息安全的意识与能力**

1. 信息安全的基本知识，如：病毒、黑客等。

2. 信息安全的意识，掌握保护个人信息安全、个人隐私保护的措施。

3. 使用防病毒软件、安全防护软件等技能。

**【音乐**】

**一、关注音乐课堂常规**

1.课前准备要做到发书快、整理静、坐姿齐。其次，上课要认真听讲、积极思考和分析问题。2.要求学生保持良好的坐姿、发声的姿势、演唱歌曲的姿势、欣赏歌曲的姿势。

3.在实际的音乐课堂教学中要运用多表扬少批评的评价方式，激发学生的学习兴趣，规范课堂纪律，从而培养发学生良好的上课状态。

**二、在器乐教学中，培养音乐学习能力**

运用器乐可以帮助学生培养一定的音乐能力。在音乐课上，要关注学生对器乐的学习，运用由浅入深，循序渐进的教学方法，引导学生体验乐器中的吹奏与合作的乐趣，推动学生持续学习音乐的兴趣。

**三、在唱歌教学中，培养音乐兴趣与情感**

1.注意引导学生演唱要有良好的姿势、正确的呼吸、准确的发音、清晰的咬字吐字。

2.逐步要求学生运用自然、流畅、圆润音色进行歌唱，不断提高唱歌的艺术技巧。在懂得音准和节奏的基础上提高对音乐形象的理解能力，培养良好的听觉和造就音乐的“耳朵”。 3.在教唱一首新歌时，可先让学生欣赏歌曲，再由教师或学生将范唱歌曲，让学生在有整体感受的基础上哼唱歌谱，学唱歌词，理解歌词含义，区分乐句、乐段、进行情感处理等。

**四、在欣赏教学中，体会音乐的内涵之美**

1.营造良好的倾听环境,提高课堂倾听质量

教师应在平时多做有心人,想方设法去营造一个有音乐氛围的教学环境,让学生走进教室就感受到音乐的气氛,吸引学生去更主动地倾听音乐,提高课堂倾听质量。

　2.巧用课前空余时间,促进学生习惯养成

　　教师在上课前播放一些和本堂课主题、风格相关的歌曲或乐曲,让学生一走进音乐教室就能感觉到音乐的氛围。这样既有助于学生加深课堂教学内容的印象,也让学生久而久之养成一种主动欣赏音乐的习惯,亦可提高课堂教学质量。

　3.学会适时安静倾听,养成用心感悟音乐的习惯

　　课堂上,应让学生产生表面的“静”、深层的动,即内心深处的感动。这恰似音乐中休止符的作用——此时无声胜有声。在课堂上,学生往往会口耳并用,一旦用到了口,就会影响听的效果,学生便很难做到用耳朵去倾听音乐,因此教师应利用一个眼神、一个优美的动作给予学生暗示,暗示他们安静倾听,营造一个安静的倾听氛围。

4．关注音乐基本要素,学会倾听

无论何种类型的倾听音乐方式,都要以音乐要素的感知为基础。音乐的基本要素有很多,主要包括音色、旋律、速度、力度、节奏、节拍、和声、织体等。这些要素在作曲家的巧妙安排下,共同构成了一个个错综而有序的整体。我们在音乐欣赏课中,就要使学生的听觉具有与这种复杂音乐形式相适应的感知能力。在音乐欣赏中感受音乐的本体之美。

**五、运用激励评价，培养学生良好的音乐学习习惯。**

  在音乐教学过程中恰当的使用激励评价的教学手段，可以促进学生良好行为习惯的早日形成。学生在和谐的音乐氛围中不但学会了如何在音乐课上进行学习，同时也初步养成了动脑、动口、动手等多种形式的主动参与的学习习惯。

上述要求是在仔细分析本校学生行为习惯以及形成的原因，找到对策，总结出的学生良好学习习惯的培养方法和评价方法。目的是通过变革教师的教育行为来影响学生的学习行为习惯，以“教”带“学”，促进教师的教育教学能力和学生的学习能力的共同提高，其核心是培养学生主动学习、探究问题、勤于思考、大胆质疑、自我监控等发展性学习习惯。

**学科德育典型案例**

1. **心理学科 特别的黑点**
2. **历史学科 生产技术的进步**

**特别的黑点**

**杨意岚**

**【设计说明】**

心理活动课的宗旨是全面提高学生心理素质。因此，课堂不仅关注学生智力因素发展，更注重学生情绪、自我意识、人际适应等非智力因素发展，是生命教育重要的阵地。如何选取恰当的角度带领学生去关注自我，提高生命质量是心理老师的困扰。

处于青春期的初中生，自我意识慢慢增强，在人际比较中、各种压力下，他们常常感觉到现实自我和理想自我的差距；父母和老师在养育和教育中常只给予有条件的爱，致使他们认为失败和不完美意味着无法得到爱；成长中难以避免的丧失和遗憾，如父母离异、亲人故去、朋友分离等，让阅历尚浅的初中生难以真正释怀接纳。以上这些，都使初中生容易带着对自己的不满和失望成长，将大量珍贵的能量用于否认和拒绝自己，抑制了健康成长，导致无法更好地发挥潜能。

自我接纳是个体对自身以及自身特征所持的一种积极态度，是人健康成长的前提。自我接纳的人能理解自身的局限，集中精力发掘自己的优势；能以建设性的态度和方法去对待自己的弱点和错误，带着积极的情绪体验去改变自己、超越自我。我设计这堂课，希望学生能初步领悟对人生缺憾的接纳，并开始思考如何将缺憾转化为资源和正能量。让生命质量在充分地自我接纳中得以提升。

**【教学目标】**

 **情感态度与价值观：**用接纳的积极心态面对人生中的缺憾，激发内心的能量将缺憾转化为资源，给生命赋予正面的能量。

 **过程和方法：**学生积极参与活动，交流分享，思考如何面对自己人生的缺憾。

 **知识和技能：**学生知道每个人的一生中都会有各种缺憾（生来就有的或者是后续发生的），初步掌握一些应对方法。

**【教学重点】**

思考如何面对自己人生的缺憾。

**【教学难点】**

用接纳的积极心态面对人生中的缺憾，激发内心的能量将缺憾转化为资源，给生命赋予正面的能量。

**【教学准备】**

制作课件、准备纸笔等。（6张黑点纸一叠折好，案例研讨纸彩打2套备好）

**【环境要求】**

实物投影、音频播放器、4-6人/组

**【教学过程】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教学环节** | **设计意图** | **教师活动** | **学生活动** |
| 一、**白纸上的黑点** | 让学生通过处理黑点，以及处理黑点后的分享，来思考和领悟要用积极的心态来对待每件事情。 | **1、导入：呈现黑点。**大家看到什么？（黑点、白纸）这个新本子昨天被我不小心弄成这样，我很遗憾，你们来帮我出主意，看看该怎么办呢？我把它复印在纸上，每个人发一张，请大家发挥创意，根据你对黑点的感觉做出处理。（头脑风暴）**2、头脑风暴：处理黑点的方式知多少。**我们来探索能有多少种方法来处理这个黑点。根据你对黑点的感觉，做出处理。当然，不处理也是一种处理方法。我们一起来分享一下。**3、组织学生分享处理方式，板书。**问题：你的处理方式是怎样的？为什么这样处理？同学们都积极开动脑筋，有自己的处理方法。每个人对待黑点的态度不一样。有些人比较豁达，不作处理，反而觉得黑点成了本子的特别标记；有的人不能忍受，觉得必须要把他除掉，抠掉了；有的人把它利用起来构成一幅图画，让这张纸变得更丰富漂亮。无论是（修饰、剪掉、擦掉、不处理），虽然大家对待黑点的态度不一样，但是同学们都用一种积极心态来去对待处理黑点这件事。人生其实就是一张白纸，生活中会出现许多缺憾，就像这张纸上的黑点一样，这个缺憾可能是你身体上的某个让你不太喜欢或不能接受的特点；也可能是你无法摆脱的某些境遇；这个缺憾也可能是你经历过的失败的、痛苦的某件事。比如说：最近，开心的小明就碰到一件不顺心的事，他和一位同学闹了矛盾，几天没说话了。这件事就像白纸上的黑点。同学们，你们说他该怎么办呢？如果这件事发生在你身上，你会怎样处理这个黑点？（总结提炼）每个人都不想遇到缺憾，但是生活中总会有缺憾，这就需要我们用积极心态面对。什么是积极心态呢？ | **1、进入主题。****2、分享处理方法。** |
| 二、**生活中的黑点** | 用积极心态面对生活中的缺憾 | **1、积极心理辅导**积极心态面对：无论碰到什么困难，都要朝好的方面想，不沮丧，不抱怨，想方设法解决困难。实在解决不了，换个角度看，坦然接受结果。**2、心理援助**接下来，我们学以致用，请同学们做一次心理援助者，以小组讨论的形式，试着用学到的方法来帮助身边的小伙伴更好的处理自己遇到的黑点。（呈现案例问）现在的黑点是什么？怎么帮助他们更好的处理这个黑点呢？**案例1：**我去年养了一只心爱的小兔子，每天放学回家喂它吃东西，它成了我最心爱的伙伴。三个月前它走失了，我很想念它。**案例2：**我一直很擅长跳舞。在小学是舞蹈队第一排的领舞。进到中学，虽然被选进了舞蹈队，但是排在队伍后面了。**案例3：**“我胆子很小，在学校我与一些可以锻炼我胆量的事擦肩而过，这让我很痛苦。完全是因为我的胆小。比如，班级里选中队长时，我也想竞选，但是当听说要说出竞选理由时，我退缩了，我真恨自己不能胆大一些。”**案例4：**我四年级时身高1.55米，现在身高1.56米，几乎都没长过，离我1.65米以上目标还差好远，我觉得有点儿怕长不高了。 感谢大家用自己的实际经验来帮助身边的小伙伴。我相信大家今后都会成为一位优秀的心理援助者。无论是面对自己还其他人，你们都会用积极地心态去面对，会有很好的方法克服困难和接受遗憾。 | **1、心理援助小组讨论。****2、思考和分享。****3、分享感悟。** |
| **三、我特别的黑点** | 让学生带着感悟去积极思考人生中的缺憾。 | **1、七嘴八舌 这是什么：**师：请同学看这是什么？（呈现图）以上几幅图之间有什么联系？第一幅图在后面的图中有怎样的变化？如果将这块红色的图案比喻成黑点，你有什么新的感悟？（视野开阔，心态积极，心情变好。聚焦-焦距拉长-视野开阔-从只见困难缺憾转变成看见生活中的风景。）这种缺憾，当我们盯着它时，就会觉得他很大；但是，将它放到整个人生来看，你会发现那不过是生命中的一个瞬间。**2、指导学生带着本堂课的感悟积极处理特别的黑点。**最后，再回到我的带有黑点的白纸。经过前面的学习讨论，你现在有了更开阔的视野和更积极的想法。每个人可能都有一句话想要写给自己或者自己的黑点。相信你会用更棒的方法把黑点处理的很好。给大家几分钟时间积极处理黑点，让它成为纸上的风景，并把你的那句话写在白纸上。**3、织学生分享画作、感悟。** | **1、写下“致我的特别的黑点”。****2、分享。** |
| 四、结语 | 总结全课，点明缺憾是生活中的一个组成部分，接纳缺憾。 | **1、教师总结全课，提示学生继续思考自己的“黑点”，认真智慧地处理自己的“黑点”。**正是因为这个黑点，经过我们积极的处理，这张纸才有了更丰富的内容或图案。正是因为生活中有了缺憾，经过我们积极地面对和正确的处置，生活才充满了色彩，才有意义。缺憾是生活中的一个组成部分，人人都会碰到。我们要用积极的心态来接纳它。最后，用一首诗与大家共勉。“致我的特别黑点”：我长大了 你依旧在那里 只是越来越微小纤细 我平静安宁地看着你 心中涌起对你无尽的谢意 感谢你陪我认清自己 感谢你教我领悟珍惜 我的人生越来越丰富绚丽 而你一直在那里 安静的伫立。 | **1、思考。** |

**【教学反思】**

这堂课通过一个“黑点”来象征缺憾，白纸来象征人生。本课一开始在“说纸上的黑点”环节，先让学生头脑风暴，说出处理白纸上的黑点方法，通过对处理方式的分享呈现、分析思考，帮助学生发现大家用积极心态在对待黑点。再在“品生活中的黑点”环节，把黑点引申为每个人人生中不可避免的缺憾，让学生去感受缺憾；然后引导同学用积极的心态去领悟接纳缺憾、超越缺憾。然后在“致未来的黑点”环节，让学生带着感悟如何面对自己的缺憾，积极处理，让它成为纸上的风景，并写下心中的话。最后，教师对本课做简单总结，并提示学生带着本课的收获思考“黑点”、处理“黑点”。

这堂心理活动课采用体验式的学习方式，不是一味地单方面地传授知识，而是利用那些可视 、可听、可感的教学媒体（如一张带点的纸、一组寓意深刻的画）让学生产生一种渴望学习的冲动，自愿地全身心地投入学习过程中，老师灵敏捕捉学生思维的火花，把学生的即刻感悟及时归纳反馈，成为推进课堂教学的重要组成部分。这样的教学设计和教学形式，环环相扣，让学生在不知不觉中去用积极心态领悟接纳缺憾、超越缺憾。

老师语言的精炼和转承还有提高的空间。

**七年级《生产技术的进步》教学设计**

上海市风华初级中学 张蓓晶

**【内容主旨】**

春秋战国社会变革时期，铁器、牛耕技术的使用与普及，推动大型水利工程的兴建，标志中华农耕文明步入新的发展阶段。生产技术的发展是社会变革中所蕴含的进步因子，其影响积极而深远。

**【教学目标】**

1、知识与技能：知道春秋战国铁器、牛耕的出现与普及，及其对大型水利工程兴建的推动。

2、过程与方法：懂得运用多种史料共同证史，强化“史由证来”、“孤证不立”的求真意识。

3、情感态度价值观：感悟生产技术的进步是社会变革中的进步因子，其影响积极深远，进而激发民族自豪感。

**【重点难点】**

重点：铁器与牛耕

难点：生产技术的进步是春秋战国社会变革中的进步因子

**【教学过程】**

环节1：复习春秋战国诸侯争霸的社会状况，讲述《干将莫邪铸剑》的传说，引导学生推测传说中可能的真实成分：春秋时期可能已经出现了铁制器具。

设计意图：温故知新，理解诸侯争霸对生产技术提出了更高的要求。启发学生推测传说中的真实成分，巩固传说也是一种史料，但需要其他史料佐证的认识，同时激发进一步探究学习的兴趣。

环节2：以《春秋生铁块》《铁削》《铁锄》等图片，《国语·齐语》中关于铁器的文字记载，引导学生认识：春秋铁器已开始应用于生产。观察《金镡金首铁剑》《金柄镶嵌绿松石铁剑》细节，启发学生思考：如此精美的春秋铁剑的用途及其使用人的身份，进而认识：春秋铁器也应用于军事，但尚以贵族把玩装饰为主。

设计意图 ：懂得考古出土、文字史料都是认识历史的有力证据，强化“史由证来”的求真意识。由浅入深的问题设置，有利于培养不同层次学生提取史料信息、观察捕捉细节、自主思考探索的意识和能力。

环节3：简介《战国铁甲胄》，出示相关文字史料，引导学生在听讲、观察、阅读的基础上，思考认识：战国时期铁兵器逐渐应用普及。结合《战国铁农具》图片、《战国使用铁的区域地图》等，引导学生认识：战国时期，铁农具种类多、技术精、使用广，基本实现了“铁器化”。

设计意图 ：通过多种史料的综合应用，引导学生认识：战国时期铁器不断发展普及，我国步入“铁器时代”。

环节4：完成《生产工具的发展》表格，梳理比较不同材质生产工具的优劣，进而认识铁器的优势及步入“铁器时代”的重要意义。

设计意图 ：结合之前的学习进行合作探究，比较认识铁器工具的优势，进而充分理解人类步入“铁器时代”的意义重大、影响深远。

环节5：以孔子学生名字中出现“耕牛”等字词，春秋晚期牛型“牺尊”鼻上的圆环及《吕氏春秋》中关于耕牛的故事，引导学生自主得出认识：春秋时期牛耕已应用于农业生产。

设计意图 ：引导学生自主运用多种史料共同证史，强化“孤证不立”的求真意识。

环节6：通过对练习册P11铁器牛耕结合图片排序，结合后世在此基础上的技术改良，引导学生认识：春秋战国铁器牛耕结合应用促进农业发展，且对中华农耕文明影响相当深远。

设计意图：使学生较直观地认识铁器、牛耕结合带来的进步，进而理解其综合应用于农业对中华农耕文明的重要意义。

环节7：结合地图简介春秋战国大型水利工程，指出其中都江堰最具代表性。学生带着问题观看视频片段，了解都江堰概况。结合图片，向学生介绍鱼嘴、飞沙堰、宝瓶口三大主体工程的作用原理及其对后世的影响。

设计意图：结合视频和图片讲解使学生形成较直观的印象，进而感受都江堰水利工程的设计精妙，体悟中华文明的悠远灿烂，激发民族自豪感。

环节8：概述本课所涉史实，引导学生认识生产技术的进步是春秋战国变革动荡中的进步因子，强化本课内容主旨。

设计意图：总结全课，点明内容主旨，升华情感。

**【作业内容及要求】**

1、必做：练习册P11页 一（1）（3）二（1）（2）三（1）

2、选做：课后搜集相关史料证明以下观点是否真实（任选其一）

（1）春秋战国时期船舶已开始应用于海上运输。

（2）春秋战国漆器取代青铜器成为主要饮食器具。

（设计意图：强化本课主题，提高学生运用多种史料共同证史的意识和能力）

**【教学反思】**

《生产技术的进步》一课隶属七年级历史“中华文明的拓展”单元，本单元旨在从社会、经济、文化三个角度呈现春秋战国大变革时期中华文明的变革与发展，本课则立足单元侧重从经济生产角度展现这一时期中华农耕文明的新拓展。

我这节课的内容主旨定位在：春秋战国社会变革时期，铁器、牛耕技术的使用与普及，推动大型水利工程的兴建，标志中华农耕文明步入新的发展阶段。生产技术的发展是社会变革中所蕴含的进步因子，其影响积极而深远。

历史学科的终极目标在于立德育人，因此教学中我着力构建了两条学科育人的脉络，一条明线，一条暗线。明线引导学生感悟春秋战国时期生产技术领域的进步是动荡社会中所蕴含的进步因子，其影响积极深远，进而激发学生的民族自豪感，这也是我的情感态度价值观目标。暗线则从史学方法角度出发，引导学生从多类史料中汲取、鉴别、整理和归纳历史信息，强化“史由证来”、“孤证不立”的观念，培育求真意识，这也是我的过程与方法目标。且明暗两线是相互交织、彼此推进的。

窗体顶端

# 控制自己的情绪，做自己情绪的主人

心理主题班会课《怒气管理》通讯报道



在2017年3月底，为了加强学生心理素质教育，为了让新入职青年教师学习如何开好一节班会课，风华初级中学新教师吴超凡老师于东校多功能厅为开展了一堂以情绪管理为主题的主题班会公开课——《愤怒的暴风雨——做情绪的主人》。

在课堂上，吴超凡老师和同学们首先通过绘本漫画一起探讨了情绪是什么，让学生明白愤怒的情绪是与生俱来的能力。然后同学们结合自己的经历，互相倾诉，知道自己的许多冲动行为源于自己情绪的失控，对情绪有了清晰的认识。随后，在吴老师的引导下，大家深入了解了情绪失控的危害性，建立起要控制好自己情绪的意识。

在吴老师的讲解下，同学们利用心理学的情绪ABC理论对情绪的产生原因有了清楚的认识，同学们经过讨论之后，踊跃发言，提出了许多控制情绪和表达怒火的正确方式，并制定了处理愤怒遵循的一条黄金准则——不要以可能会伤害自己或他人的方式表达愤怒。控制自己的情绪，做自己情绪的主人。

希望学生们通过这节课的学习，能够在以后的学习生活中，正确处理自己的情绪，减少冲动行为的发生，共建友好的校园环境。

此次心理主题班会公开课的举行，一方面是心理健康活动月的一个部分，也是学校班主任队伍“三级梯队”建设的一部分。新入职青年作为班主任队伍的后备力量，在成熟班主任、骨干班主任的跟岗带教下，熟悉班级常规管理，掌握班主任工作技能，在2-3年的跟岗实践中成熟起来，加入班主任队伍行列。

窗体底端

记住要求，学会守则



　　2017年5月5日，六（2）中队开展了以“记住要求，学会守则”为主题的班会。本次班会旨在让学生了解遵守学校校规的重要性，并制定班级的班规。在开展班会的过程中，同学们热情高涨，踊跃发言。两个主持人神态自然，应变能力强，和学生们配合默契。四个节目紧扣主题，形式多样，内容新颖，且均是原创。班主任小结精彩到位，并作了适当的拓展。整个班会气氛活跃，环节层层递进，高潮迭起，引发观众阵阵笑声。
通过本次班会，学生们体会到了没有规矩，不成方圆。守则是一个非常广义的词。在家里，他们要尊重长辈，听从长辈的话；在学校，他们要遵守校纪校规；在社会，他们要遵纪守法，做一个合格的公民。

初二年级 区统考前的心理励志讲座

主讲：杨意岚 17/03/14

同学们：今天我想跟大家聊聊有关励志的话题。快全区统考了，大家都很关心也很想考试成功。有同学可能会问：老师,那我应该如何成功呢?我请问在座的各位,你们认为一生中最大的挑战是什么?

十几年前我参加高考的时候,我很可爱地认为：人生中最大的挑战就是高考，于是我很努力地高考，千辛万苦考到华师大，却发现对于举目无亲、经济拮据、听不懂一句上海话的我来说，适应一个陌生的大城市的大学生活是个很大的挑战。好不容易工作了，才知道原来当老师要求也很高，大学学的那些东西根本无法满足工作需求，这也是个挑战。后来，结婚、生孩子，面对人生一个接一个的挑战。后来我发现：高考也好，工作也好，婚姻也好，这都不是人生最大的挑战。那只是一个结果。人生真正的挑战是什么呢?

**那就是每时每刻的生活.**

有同学向我咨询：老师，我偏科很严重，数学怎么学也学不好。我问他为什么?他说只要一上数学课，看到数学老师那个鼻子,我就受不了。还有个同学打电话给我说：老师，我的人际关系不太好。我问她为什么？她说：我最讨厌班上的一个女同学，花枝招展，就喜欢拍老师的马屁，看到她就想吐。请问同学们：在你的生命中你会不会碰到很多你不喜欢的人啊？一定会。但我今天不得不告诉你们：如果不能离开他(她)，请你试着喜欢他(她).。有人说：老师，我怎么可能喜欢他(她)呢？你为什么不能喜欢他呢？因为你经常发现他的缺点，在座的各位,请问你们有缺点吗？有。既然你们都有缺点,为什么就不能容忍别人的缺点存在呢？我要求你们从现在开始，转移注意力，发现别人的优点。有一个方法叫——动物比喻法。比如，你最喜欢熊猫，那么，下次你一看到这个数学老师进来，你就暗示自己：啊，熊猫来了。五次以后，你就喜欢她了。因为你发现她也是挺可爱的。昨天有个学生向我诉苦：老师，考试临近了，我不想回家了。我问为什么?他说：家里气氛都变了。我妈一看到我要烧好多菜给我吃。我爸会说：儿子，老爸这么努力工作就是为了你哦，你给我争气点。你知道你的父母们很爱你们，但他们总会给你们很多莫名的压力。记住，跟你们的父母沟通也只能两个字——鼓励。父母亲也是很脆弱的，也需要你们的鼓励。你们可以给他们递纸条：爸，这次月考，我的心态好了很多。爸一看放心了。再来一条：爸，儿子昨天突然想你了。你爸一看:哇,泪水直流，回家对你态度好了很多。为什么呢？ 因为他们发现你长大了。生活中你暂时无法解决的点点滴滴，这一切都构成了人生真正的挑战。我们应该如何迎接这些挑战呢?

我要送给大家第一句话，这句话是一个信念，那就是

**今天我必须成功.**

你知道口号怎么才能对自己有用呢? 那就是**要经常重复暗示**。

大家了解小偷是怎么工作吗？正规的小偷，都有一个组织严密的机构，有一个培训师，穿着西装，打着领带，口才很好，给小偷们培训。.他每天早上说：先生们，女士们，你们知不知道：人生来都是平等的。(哇，满好听的。)人生来是一样的贫穷一样的富有。(这不对吧，有些人生来比我有钱哦。)但为什么后来你们成为穷人，他们成为富人吗?(这我倒想听听)因为我们这个社会制度出了问题，你口袋里的钱到了他们口袋里。(这不对吧)现在你们有责任把属于你们的钱拿回来。你们知道，这有多荒谬啊。但一个礼拜后，只要经过一个礼拜的培训后，那些小偷都很兴奋了，他们行动了。在马路上你把他抓住了，你在想，这小偷怎么不会脸红。他在想：我为何要脸红，这本来就是属于我的钱，我有责任把它拿回来，这是我的神圣使命啊。他们有着坚定的信念，为什么？因为他们在不断地重复暗示。当然同学们不要有这种错误的信念，你们要建立正确的信念：早上你不想起来时，重重一次：今天我必须成功。你就会从床上跳起来了。上课你不想听时重复一次，今天我必须成功，你就会听进去了。所以，请大家不断自我暗示：**今天我必须成功。**

 有个同学很苦恼地对我说：老师，问题是我现在有很多问题解决不了。我问他有什么问题啊？他说：考试临近了，我发现自己反而自卑了，上课容易走神了,睡眠质量下降了，我跟班主任没法沟通了。

我送你们第二句话：**存在的就是合理的。**

中国有个儿童文学家漫画家郑渊洁，此老兄每次上课都走神。他的漫画画得特别好，后来发现：走神的原因是因为想象力特别丰富.所以偶尔走神是存在的,所以它是合理的。

每个人偶尔都会自卑,我也会啊, 别把自卑当成了问题.当我自卑的时候,我的大脑中只有四个字：立刻行动。

大部分同学都带手表。请问大家一个问题：这秒针一年内嘀嗒多少次啊？我替你算过了，秒针一年内嘀嗒约32万次，假如你是秒针，我跟你说：可怜的秒针啊，你一年内要嘀嗒32万次，你觉得怎么样？累，假如我跟你说：亲爱的秒针啊，你每次只要嘀嗒一下，你觉得怎么样？很轻松。你知道什么意思吗？秒针一年内要嘀嗒32万次，就相当于你们在中学阶段要做很多的练习，考很多的考试，复习很多的功课一样，很累。但秒针每次只要嘀嗒一下，就相当于你们每时每刻，只要面对人生的一道难题就可以了，是不是这样啊？

中国国产汽车，目前卖得最好的一个品牌：奇瑞.他的创始人显然学过心理学，动员大会是这样开的：朋友们，为了创造我们的民族品牌，我们必须奋斗五十天。大家很努力地跟他干了五十天后，他说:我们再干五十天，我们继续奋斗五十天，结果奋斗了五百天。如果一开始，他宣布说：为了创造我们的民族品牌，我们必须奋斗五百天。.估计一百多人都逃掉了。因为五百天太难了。各位你懂我意思吗?

**将目标分解**。

请你每天临睡前把第二天的目标写下来,并且分解成每一个小时。

目标是很重要的。马路上有两辆出租车，一辆车是空车，一辆车载满了客人，你们认为哪一辆车容易发生车祸啊？空车。正确。因为满车司机有个明确的目标：我要把这些人送到目的地，而空车司机拼命在找：我的上帝在哪里?

但目标分解最重要的是：将第二天的目标分解成一小时的目标。所有的目标能不能完成就在于一小时的目标能不能完成。

爱因斯坦说过：任何一件你喜欢的事，只要每天干一个小时，每天干，连续干上五年后，你就可以成为最专业的人才。

有同学可能会说：老师，离统考只有一个月了，一切都来不及了。我已经堕落两年多了，人家已经是宝马\奔驰车了，我还是手扶拖拉机。假如你是一辆拖拉机，送你两个字：借力。借助外力，你就能跑得更快。给大家讲个笑话，曾有个老板，有天开着辆奔驰车在路上跑，发现前面有个求救信号。原来是辆拖拉机坏了，拖拉机手说：能不能帮个忙啊？没问题。奔驰车老板拿出一根绳子，把它的尾巴与拖拉车的产头连在一起，拖着拖拉机前进。拖拉机手很谦虚地说：你要慢慢拖，我的性能不太好哦。奔驰就慢慢拖着拖拉机往前走。突然之间有辆红色的宝马,从旁边飙过去了。奔驰车老板生气了，敢飙我的车，于是油门加下去了。警察一看吓坏了：公路上有三辆车在飙车，一辆是宝马车，一辆是奔驰车，还有一辆是拖拉机。请问：谁是你们的奔驰车？那就是你们的老师。

有位学生找我：杨老师，我数学成绩不太好，能不能帮我。我说找我干嘛，找你们数学奔驰车。她说：我们数学老师有偏见，他只喜欢成绩好的同学，对我们成绩差的同学缺少爱。

各位你们别忘了：奔驰车与拖拉车中间有一根绳子，.这根绳子是什么？两个字：主动。

老师也有自己的烦忙事务，没功夫主动来帮你的，除非你主动要求帮助。

你们班里有至少有40个学生，数学老师才一个，.一辆奔驰车要拉五十辆那个车来得及吗?

有同学说：关键是我脸皮比较薄哦，怕老师骂。你还有脸说出来。据卡内基研究：每个人都有人性的弱点。只要你们一找你们老师，百分百的老师在想一个问题：小张啊，我等你三年了，你总算认识到我的价值了。坐。

你们知道什么叫学问吗? **学问就是学着问问题.**

有同学说：我的学习效率不太高。

人有五大感知系统，感知外界。哪五大?视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉。眼看、耳听、手摸，要品尝到知识的味道。要闻到知识的香味。相信各感官都调动起来，学习效率会提升。人类社会最盲目自大的地方是：高估了一天的改变；最可悲的地方是：低估了五十天的改变。

人在一天之内是很难有改变的，但坚持五十天就会有巨大的变化。很少有人掌握这个原理，坚持了三天：老师，三天了没什么变化，不干了。三天怎么可能看得出变化呢？你们给我坚持三十天，你们一定会创造很多生命的奇迹。

有学生问：我该如何化解我的压力呢？教你一个方法：你一产生压力立刻把它写下来，写下来是一种很好的宣泄。

还有人说：我压力很大，又不想写下来，还有没有办法缓解压力。

第二个方法：自然宣泄法。 当你心情很烦闷时，找一个没人的角落，做任何你想做的动作，两分钟就搞定了。

人生下来的就一个勇气是什么?

两个接受：一接受自己，二接受现实。

什么叫接受自己呢?

所有的女生，都希望自己漂亮，身材好。大学以后我就接受自己了，反正就这样了，我就告诉自己，长得还可以。

什么叫接受现实呢?

你现在二模考考300分，400分，500分，600分都不重要，重要的这是事实，你必须接受它。只要你敢于接受你的300分，400分，500分，600分，你就敢于制定350分，450分，550分，650分的目标，你能不能达到550分并不重要，重要的是你从500分到点50分这个拼搏的过程。因为在这个过程中你培养了很多成功者必需要具备的素质和能力。这才是你一生最重要的财富，各位你明白吗？

最后我以一个故事结束我今天的演讲。

以色列这个国家，有一种植物很美，植物的名字叫沙漠玫瑰。你一看这玫瑰根本不象玫瑰，它就象枯草，以色列朋友跟你说：不要着急，把它带回到你们中国大陆，放在水里，连续观察它八天，你一定会发现它是最美的玫瑰。你不信，第一天早上起来，发现枯草中间一个嫩芽爆发出来了。有点生命力但不美，第二天早上，最里面一个花瓣打开了，第三天第二个花瓣打开了，第四天第三个花瓣打开了，你发现它有点美了，到第八天所有的花瓣依次打开了，你发现它真的很美。假如有个邻居在第八天到了你家里，你很兴奋地跟他说：看看多美的玫瑰啊。请问他有没有感觉？没有?为什么?因为他只看到了一个结。

 同学们，在你们一生的奋斗过程中，你们的父母老师同学，所有的其它人看到最多的只是你的一个结果，而且是阶段性的结果。所以不要太在乎别人怎么看你，怎么议论你。因为那不重要，只有你自己始终陪伴着你自己，默默地忍受所有的属于你的压力，你的痛苦，你的烦恼，你的人生，只要你自己问心无愧，对得起自己，每天很努力，每天很快乐，每天很成功，那么你们必将是最美的玫瑰。最后,祝大家考试成功。

**中学生人际交往常见的心理障碍与调适**

**主讲：杨意岚**

**一、中学生人际交往的特点**

（1）迫切性。中学习时期是人生中较为特殊的阶段，此时期同学思想活跃、精力充沛、兴趣广泛、活泼好动，使他们对人际交往的需要比常人更为迫切，他们力图通过交往去获得友谊，得到他人的理解、关心和尊重，满足自己物质和精神上的各种需要。

（2）平等性。因为中学生过着朝夕相处的集体生活，交往对象以同龄人为主。着生理和心理的日趋成熟，成人感增强，自主意识的增强，中学生独立和自尊的要求也越来越强烈，期望交往双方真诚、坦率、彼此尊重，表现出强烈的追求平等意识。那些谦和、真诚、善解人意、平等待人的同学，成为乐意交往的对象，而自我为中心，居高临下的人受到冷落。

（3）功利性少、情感性强。中学生生活的主旋律是学习，而且无论在学习上、生活上还是经济上都是独立自主的，同学之间的利益矛盾和冲突相对较少，因而在交往中很少有直接功利性的动机，同学之间的交往是比较单纯，显得真诚、自然并带有理想色彩。不论是学习上的互相帮助、生活上的互相照顾，还是娱乐上的合作，更注重情感的沟通和交流，都表现出强烈的感情联系。当然，由于中学生心理发育尚未完全成熟，情感很不稳定，好恶易于言表，好友之间常常有朝亲夕仇的情况发生，人际关系不太稳定。

（4）对异性之间的交往愿望强烈。中学生处在青年早期，性生理日渐成熟，性意识逐渐唤醒，对异性产生了兴趣，社团、班集体生活和丰富多彩的课外活动，又为异性同学交往提供了许多机会，更强化了与异性交往的意愿。

**二、人际交往中常见的心理障碍**

人际交往是一种非常复杂的动态过程。良好的人际关系可象春雨甘露一样滋润着中学生的心灵使之健康快乐成长。中学生普遍渴望与他人交往，渴望得到友谊，但是，许多同学常常不能如愿，有严重的失败感。其中有社会的发展、新旧体制的转轨、东西文化的碰撞以及家庭教育的滞后和学校教育的局限等因素的作用，也有个体自身的认知、情绪、人格等方面的原因。常见的心理障碍有：

**认知障碍** 认知是指人在群体中对自我、他人的认识。它可能正确，也可能是错误的。在交往中凡是没有正确认识自己或他人就会导致认知偏差。认知偏差在中学生人际交往中表现比较突出。这是由青少年的特点所决定的，因为中学生阅历有限，了解人和社会较浅，心理上也不成熟。这种认知偏差主要表现：

（1）对自我的认知偏差：表现为过低或过高地评价自己。交往是在平等、真诚相互满足双方需要的基础上实现的，而中学生却常常忽视平等互利的基本原则，与人交往时，有些人才华出众，能力颇强，或经济有实力，于是狂妄自大，目中无人，对不如已者则默然处之，或有所贬损，不屑与之交往。表面看是对人际的超越态度，其实质是孤立了自己。如有位女生，聪明漂亮，能力过人，还有一幅动人的歌喉，刚入学时被班主任指定为临时班长。一个月后班干部改选，她被选为文娱委员，因为大家都觉得她担任文娱委员更可发挥特长。当另一个她认为智力和能力都不如她的女生当选班长后，怎么也接受不了，为了表示自己的不满，一气之下辞去文娱委员，老师和同学都劝其为班集体服务，但她一意孤行，认为只有这样才能保持自我的尊严。为了这所谓的尊严，她从那以后很少参加集体活动，游离于集体之外，难以找到自己的位置，最终导致交往障碍。相反，有些人在交往中，看不到自己的价值，妄自菲薄，认为自己处处不如人，不敢充分展示自我，畏畏缩缩，遇事总是小心有余，本以为这样的行为可博得他人的同情，但事与愿违，一般人是不愿与这样的人交往。

1）自卑心理：自卑感通常指人们由主观和客观原因造成的妄自菲薄、缺乏自信，认为自己某些方面不如他人的一种自我意识。个体心理学认为，人类普遍存在自卑感，只是自卑的程度、内容不同，适当的自卑不仅于身心无害，还可成为个体超越自我，追求卓越的内在动力，但过分自卑使人丧失信心，其特点是在人群中羞怯，有不自然的表现，在交往中过多约束自己的行为，在与人交谈中无法坦率地表达自己的思想感情，限制潜能的正常发挥，使自己处于被动地位。人们在同自卑者打交道时常使人感到压抑和沉闷，自卑者也害怕同别人打交道，久而久之，影响人际关系的发展。不少同学到咨询室来咨询这方面的问题。

2）自负心理：自负是种过高地评价自己，不信任他人的心理。有这种心理的人自高自大，争强好胜，固执已见，目中无人，往往是“孤家寡人”。自负的人常以自我存在为前提的处事心态，凡是与我相吻合的便是真理。他们片面强调“自我需求的合理性”，极端自私自利和自以为是。这种骄傲居高临下的姿态，会给别人造成心理压力。无意中就可能伤了别人的自尊心，难以与人深交，与别人关系疏远。克服自负、自傲、高傲、清高，要端正认识，认识到山外有山，人上有人，就算你是最优秀的人，也不能骄傲。提高自我评价能力，善于发现并欣赏别人的长处。

（2）对他人认知偏差：心理学研究表明，对交往对象与交往关系的看法和态度直接影响到人际互动关系的性质和趋势，人们在认识交往对象时容易产生几种常见的心理效应而导致对他人的认知偏差，主要有:

1）首因效应。又称第一印象效应，是指与陌生人第一次接触后所形成的印象对人们后来形成的总印象，具有较大的决定力量和影响力，即先入为主、“以貌取人”。心理学研究表明，最初得到的信息比以后得到的信息占有压倒的优势。因此，第一印象会影响甚至决定着今后的交往关系，在社会知觉中起着重要作用。如对某人第一印象良好，人们就愿意接近他，对于他的言行给予较多的理解和信任。反之，第一印象不好，人们不愿接近他，对他的言行不予理解和信任。

第一印象形成的主要因素：一是对方外部特征的直接影响，二是有关对方间接信息的影响。因为第一印象仅是“一面之见”留下的印象，难免有片面性和主观性，往往会把一个好人 “看扁了”，把一个坏人 “看圆了”。“路遥知马力，日久见人心”。只有历史地、全面地、发展地认识一个人，才能对人形成正确的知觉。我们可以利用这种效应，展示给人一种鲜明美好的“第一印象”，为以后的交流打下良好的基础。

2）晕轮效应：又称光环效应，是指在对某个人有好感后，就会很难感觉到他的缺点存在，就像有一种光环在围绕着他，掩盖了其余品质的一种知觉。这是以偏概全，“一俊遮百丑”、 “爱屋及乌”的主观片面倾向。晕轮效应是社会知觉中较常见的一种现象。如我们对某个人的勤奋产生了好印象，就很可能会认为他有事业心、有毅力、有作为等等。而如果对某人有一种不好印象，就可能贬低或看不到他的优点，甚至认为他一无是处。 “情人眼里出西施”，情人在相恋的时候，很难找到对方的缺点，认为他的一切都是好的，做的事都是对的，就连别人认为是缺点的地方，在对方看来也是无所谓，这就是光环效应的表现。光环效应有一定的负面影响，在这种心理作用下，你很难分辨出好与坏、真与伪，导致对人的认识缺乏客观性。

3）刻板效应：又称“定势效应”，是指在对他人的认知中，用社会上对某一类人的固定印象，去机械刻板地认识和评价对方。例如：一听说他是东北人，就认为这个人一定正直；听说他是南方人，就认为他一定很圆滑。他是农民，那肯定能吃苦耐劳，忠诚老实的；他是商人，那肯定奸诈；军人正派，老师就老实等都是刻板效应起作用的缘故。男生认为女生心细、胆小、娇气；女生则认为男生心粗、胆大、傲气。农村来的同学认为城市来的同学见多识广，但狡猾、小气；城市来的同学则认为农村来的同学孤陋寡闻，但忠厚、老实等也是刻板效应的表现。刻板效应在对人的认识中，自觉或不自觉地把某个人归入某一群体中去，对人的认识容易产生偏差。因此，需要在实际交往中全面地、深入地去认识和评价别人。

4）投射效应：此效应是指在认知过程中，把自己的主观愿望或者情感投身到对方身上，即通常所说的“由己推人”、“以小人之心度君子之腹”。比如，认为自己待人真诚的人也往往要求他人真诚地对待自己，戒备心强的人总认为别人也戒备心强，受这种效应影响的人往往比较敏感，常以自己的观点评判别人。避免此效应的影响关键是要客观地认识自己，正确对待与别人的差异，不能以自己的标准要求别人。

**人格障碍** 人格障碍指一个人的品质不够健全，性格、气质上有某些消极因素，如自卑感、怯懦心理、孤僻性格、偏执人格、嫉妒心理、控制欲强、霸道心理等，这些极易导致交往障碍。常见的人格障碍主要有以下几种。

（1）猜疑心理：猜疑心理是一种由主观推测而产生的不信任别人的复杂情感体验，是人际交往的一大心理障碍。

猜疑的人通常过于敏感。敏感并不一定是缺点，对事物敏感的人往往很有灵气，有创造力，但如果过于敏感，特别是与人交往时过于敏感，就需要想办法加以控制了。具体可采用以下几种方法：
　　1）减弱注意程度，改变认知方式。猜疑大多与对人关注过度有关，过分地关注一个人，就会想的过多，凭想像下结论。因此，当发现自己开始怀疑别人时，可以暂时减少注意。现实生活中猜疑心理的产生和发展，大多都是认知方式被封闭性思路主宰：从某一假想目标开始，最后又回到假想目标，就像一个圆圈一样，越画越粗，越画越圆。最典型的例子就是“疑人偷斧”的寓言了：一个人丢失了斧头， 怀疑是邻居的儿子偷的。从这个假想目标出发，他观察邻居儿子的言谈举止、神色仪态，无一不是偷斧的样子，思索的结果进一步巩固和强化了原先的假想目标， 他断定贼非邻子莫属了。可是，不久在山谷里找到了斧头，再看那个邻居儿子，竟然一点也不像偷斧者。因此，当发现自己开始怀疑别人时，不要朝着有利于猜疑的方向思考，应当立即寻找产生怀疑的原因，问自己：为什么我要这样想？理由何在？如果怀疑是错误的，还有哪几种可能发生的情况？在做出决定前，多问几个为什么是有利于冷静思索的。现实生活中许多猜疑，戳穿了是很可笑的，但在戳穿之前，由于猜疑者的头脑被封闭性思路所主宰，却会觉得他的猜疑顺理成章。此时，冷静思考显然是十分必要的。
　　2）及时沟通，解除疑惑。世界上不被误会的人是没有的，关键是我们要有消除误会的能力与办法，如果误会得不到尽快的解除，就会发展为猜疑。所以加强与 “怀疑”的对象沟通非常必要。曾接待过这样一个女生，她说，前些日子，我班一位男生在教室里丢了100元钱，他利用上课前的几分钟时间当着全班同学的面宣称，如果拿钱的人能主动把钱还给他，他就不再追究了，否则，没他好果子吃。当时我也没多想，所以在他说话的时候我也没抬头。谁知道，他竟为此怀疑上我了。在以后的日子里，我能明显感觉到他故意地接近我，和我说话。由于我本来就不善表达，和他讲话时表情很不自然，甚至脸红心跳。时间一天天过去，那个偷他钱的贼并没有现身，他对我的误会越来越大。

　 班上一男生在教室里丢失了100元钱，女生认为自己没拿他的钱，那完全可以“理直气壮”地说话、做事。“问心无愧”、“人正不怕影子歪”，无需多疑、无需解释。但为什么会产生恐惧，就像自己真的做了贼一样呢？

“我不是贼，为什么也心虚”的心理困惑，主要是由人际交往困惑和个人性格缺陷等原因造成的。

后来，在对他进行辅导后，鼓励她与那个男生及时沟通，解除了困惑。

可见，同被疑者开诚布公地谈一谈，进行推心置腹的交心，若是误会，可以及时消除；若是看法不同，通过谈心，了解对方的想法，也很有好处；若真的证实了猜疑并非无端，那么，心平气和地讨论，也有可能使事情解决在冲突之前。

3）培养自信心。猜疑大多是由于缺乏自信心而导致的。每个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己会与周围处理好人际关系，会给别人留下良好的印象。这样， 当我们充满信心地进行工作和生活时，就不用担心自己的[行为](http://www.wellw.com/pro/link.asp?id=4328" \t "_blank)，也不会“小心眼儿”了。
　　4）学会大智若愚。在一些生活细节上不必斤斤计较，不要在意别人的议论，可以糊涂些，这样就可以避免自己烦恼。

（2）嫉妒心理：又称“红眼病”，是指与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的不良情绪状态，是一种既不能正确评价自己，又不能正确评价他人的不良心理。表现为对他人的长处和优势、荣誉和成绩十分不满，总怕别人超过自己，抱有憎恨情绪，讽刺、挖苦、挑拨、中伤，甚至在“妒火中烧”的情况下，可能会铤而走险，采取报复行为毁灭自己的前程。

消除嫉妒心理的方法：

1）树立正确的人生观和远大理想。

2）学会将消极的嫉妒心理转化为积极的进步动力。

3）加强沟通。

**三、 人际交往中社交恐惧心理障碍的调适**

**社交恐惧** 社交恐怖是一种以焦虑、自闭为主要特点的综合心理障碍。主要表现为：自我封闭，不敢交友，害怕社交；有社交的欲望得不到满足，由此产生焦虑、孤独；不敢面对挫折，由此而逃避现实，觉得只有躲在没人的地方才安全。实质是自己吓唬自己，总觉得别人对自己的一言一行非常关注，担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。
克服社交恐惧的方法很多，主要有：

（1）正确评价自我，消除自卑，发掘自身的优势：对自己应有正确的认识，过于自尊和盲目自卑都没有必要，事事处处得体，求全责备也是没有必要的。**扬长避短是关键。**比如，演讲能力不行，但是写作的能力不错，这也是自己的一个优势，自己并不比别人差什么。可以暗示自己：我只不过是集体中的一分子，谁也不会专门盯住我，注意我一个人的，摆脱那种过多考虑别人评价的思维方式。
    （2）满灌疗法：即主动有意识地纠正自己的心理障碍，反复接触引起恐怖的刺激，使其逐步适应，进而消除恐惧感。比如多为自己创造一些在大庭广众之下发表意见的机会；多增加和异性朋友交往的机会；感到紧张的时候，默念“放松”“放松”。开始时不必正视大家的目光，把精力集中在自己的谈话上。然后逐渐有意识地调整自己，从容面对大家，用眼神、表情和听众交流，直到慢慢地消除掉恐惧感。

平时可以小试牛刀，练习专心看着别人的眼睛说话，开始时可能感觉比较尴尬，但可以给自己一些心理暗示：为什么不能大胆而自信地看着他呢？或者当成一场自己的小游戏：我就这么盯着他看，看他怎么着。

给手一点事情做。在正式或非正式聚会场合，开始时不妨手里握住一样东西，一本书、一块手帕或其他小东西，这对于害羞的人来说，会感到舒服，还能获得一种安全感。台湾著名主播蔡康永在做节目时手里就老拿着一支笔，他说：“我观察过非常多的人，结果很多人没拿东西的时候，手就会没有地方摆，那时我就真想递一支笔给他。”

强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸，这可以使紧张心情得以缓解，为建立自信心打下基础。

做一些克服羞怯的运动。例如：将两脚平稳地站立，然后轻轻地把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做30下，每天这样做二、三次，可以消除心神不定的感觉。

胆量和能力都是锻炼的结果，要敢于说第一句话，敢于迈第一步。一旦这样做了，会发现自己不仅有能力把事情干好，而且有潜力把事情干得更好。

（3）转移刺激：即暂时转移引起社交恐怖症的外界刺激。由于外界刺激在一段时间内消失，其条件反映在头脑中的痕迹就会逐渐淡漠，有时还可消除。
    （4）锻炼自己的性格：害怕社交的人多半比较内向，多参加体育文艺等集体活动，尝试主动与同伴和陌生人交往，在交往过程中，逐渐去掉羞怯、恐惧感，使自己开朗、乐观、豁达。
    （5）学会放松练习：找一个诱导物，比如在一个柔软的垫子上找一个舒适的姿势坐下，听着大海的涛声或者看着一幅优美的风景画，闭眼默念“放松”“放松”，想象身体逐渐变得发沉和松弛，呼吸自然。练习过程中不要分散自己的注意力，专注自己的心理感受，整个训练过程2－20分钟，以感到轻松为止，完成练习后静坐片刻再睁眼起身，动作不要太猛。每天练习3－4次，不适的紧张和焦虑会逐渐缓解。

中学生朋友们，克服人际交往中的羞怯有一定的方法，但无固定不变的方法，你们要在自己人际交往实践中不断积累，善于总结成功经验和方法。

**初三中考考试心理辅导讲座**

 **杨意岚 2017.5.20**

各位初三同学：

早上好。我是心理辅导老师杨意岚，接下来我用一点时间和大家就考试话题与大家做个沟通。中科院心理所王极盛研究员在研究影响考生（高考）的20个因素中后，发现排在前四位的因素依次是：考试中的心态、考试前的心态、学习方法、学习基础。今天就前两个因素考试中的心态和考试前的心态调整与各位同学做一下交流。在此之前，先介绍两种心理学的现象。

一．两种现象

* 1. 自我实现的预言

故事1：小苏是个很迷信的人。两个月前，她算了一次命。算命先生说他月底要出一次大事故，而且还不容易消灾避祸，不过性命之虞倒是没有。于是，这个月小苏一直过得精神很紧张，行事很恍惚，每天烧香拜佛，希望能转危为安。眼看月底快到了，一切还平安无事，小苏以为避过了所谓的灾祸，上班的路上心花怒放、心不在焉，一路飞奔，没想到乐极生悲，被车撞了一下腰。事后她连声说：“准呀！那个算命的算得真是准！”

故事2：一头小象在很小的时候，主人怕他走失，用一根绳子绑在了树桩上。小象试图挣托绳子的束缚，但它尝试了几次，都没有成功。随着时间的流逝，小象长成了大象，绑着它的那根绳子并没有换粗的，凭大象的力量足以挣托那根绳子。但它告诉自己：我已经尝试过的，我挣不断那根绳子。于是它永远被那根绳子束缚着，围绕着树桩打转转。

这种现象，在心理学上，称之为“自我实现的预言”。“自我实现的预言”效应是这样一种现象：起初只是一个预言，但是由于个体或群体都预期这一预言将会实现，所以他或他们的行为就会因此显示出某种倾向性，而正是这种倾向性，致使该预言确实得以实现。从表面看，是预言的准确，但实际上是由预言引发的人为的心理作用，再导致其心理或行为上的倾向性，从而使原先并无必然性的一个预言最终真的自动实现了。就像有人总是对自己说：每到关键考试，我总是考不好。道理是一样的，他给自己设了一个圈套，然后再让自己钻进去，还一味地采取相应的行为去实现自己“作茧自缚的预言”。

* 1. 相悖意象

我们可能有这样的经验：有时，我们上台演讲或公共场合发言，越是想控制自己的情绪，让自己不要慌张，可往往越紧张；有时，我们的注意力不集中，越是想集中，越是集中不起来；有时，我们晚上失眠，越是想快点入睡，越是睡不着；有时，我们面对压力，努力地想摆脱压力，逃避压力，结果可能会产生更大的压力。同样，我们面对考试，越是努力控制自己不要紧张怯场，可往往偏偏出现紧张怯场。这就是所谓的“相悖意象”。

出现“相悖意象”的根本原因是消极的自我暗示。所以暗示对我们的心理有重要的影响，如果运用不合理的话，不仅不能朝着你预期的方向发展，反而会产生相反的作用。如何超越“相悖意象”呢？那就是用积极的自我暗示替代消极的自我暗示。

故事3：有个世界重量级职业拳王乔·佛雷沙。每一次比赛前都要在天花板上贴一张大纸，上面写着：“Yes,I Can！”（我一定能赢！）后来这位拳王追忆道：“在坚信自己绝对能胜利后，即使比赛时受到对方的重击，只要脑海里浮现出这几个字，就会爆发出不可思议的力量来，帮助我击倒对方。”

这个胜于自信的故事，对我们同学来说，应该是很有启示的。信心是考试成功的精神支柱，对智力的发挥起调节作用。不错，信心的基础是实力，但你的知识、你的能力在考试中发挥得如何，则主要取决于良好的心态，取决于你的自信。那么如何运用积极的自我暗示方法来增强自信呢？下面就此内容谈谈我的看法。

二．有效进行积极自我暗示的方法

1. 简单化（保持一颗平常心）

在一次重要的比赛上，一位国内跳高运动员面临着冲击金牌的最后一跳。教练员对他说：“跳过这两厘米，你的房子就到手了。”结果，他就是没跳过这两厘米。

在洛杉矶奥运会上，当受了伤的跳水王子洛加尼斯同样面临着冲击金牌的最后一跳时，教练对他说的是：“你妈妈在家等着你呢，跳完这轮，你就可以回家吃你妈妈做的小馅饼了。”结果，洛加尼斯用他的毅力和精神风貌征服了裁判。

同样是暗示性的诱导，一所房子与妈妈的小馅饼，在运动员的心理上为什么会产生如此不同的效应呢？心理学的研究结果表明：在重要时刻，如果一味地以重要的目标加重其心理负担，反而会产生“相悖意象”，影响其水平的发挥。但如果把很重要的目标简单化、生活化，反而给人产生一种轻松的心理，有助于临场水平的发挥。得失心愈重，压力愈大。

1. 积极化

在学习中，有的人对自己充满信心，相信自己“很快就能学会”，有的人则缺乏信心，怀疑自己“根本学不会”。两种不同的心态，学习效果就大相径庭。前者是积极的暗示，后者是消极的暗示。让我们记住，永远不要对自己说：“我很笨，我根本学不会，我不可能成功，我绝对不行，我完了，我肯定会失败，我一定赢不了”等话语。消极、负面的字眼会让你产生消极的暗示，导致消极的情绪和行为，从而使上述“预言”最终得以实现。所以我们应该采用积极的、简练的语言进行暗示。如：“我能行”、“我会学会的”、“我相信能考出自己的水平”。

1. 用肯定句

我们也许有过这样的体验：在骑车时，前面有一颗大树，此时此刻，你会怎么说？你在心里不断地告诫自己：“千万不要撞上去。”这时的你可能是一边在自言自语：“千万不要撞上去。”一边在往上撞。你想努力做到“千万不要撞上去”，反而由于“相悖意象”的法则而使你遭到失败。正确的想法是：“我一定能够绕过去”。这样才能进入你的理想状态。

因此，应把你的暗示语言“我绝对不要失败”、“我不能考砸了”、“我不能生病”、“我不能自卑”、“我不要紧张”改为肯定句：“我会发挥得更好”、“我能够做得更好”、“我很健康”、“我很自信”、“我挺放松的”等积极性的语言。

1. 反复刺激

暗示的目的是调动潜意识的力量，刺激潜意识往往不是一次所能成功的，需要不断地重复。所以如果你平时没有这样做的话，请你从现在开始做下面一件事情：把一些激励性的语言或重要的信息写下来，贴在或放在你每天都能经常看得到的地方，每天早晚大声地说出来或在心里默默地多说几遍。结合自己的情况写出自我激励的语言。如：

“我已经快复习好了，一切都准备得差不多了”（高考前辅导用）

“我觉得很放松，我乐意接受挑战”

“等待我的将是一个全新的开始：我的勇气，我的自信”

“我一直思维敏捷，我的状态一直不错”等等。

这些提高自信的暗示语言，同学们在考前试、考试中和平时的学习、生活中都可以运用。那么具体来说，在考试前、考试中要注意哪些应对策略呢？

三．考前应对

1. 科学地复习
2. 建立合适的期望值

根据自己平时的学习实力，确立合适的考试目标。一般认为，恰当的目标是稍高于自己的实际水平。目标定得过高，会因难以达到目标而增加考试焦虑，影响水平的发挥；但如果目标定得太低，也会影响能力的发挥。

1. 增强自信

前面所讲到的，运用积极的自我暗示。当然，如果你运用的其它的方法，也同样能够提升你的自信的话，那说明你非常善于调节自己的心理，祝贺你！继续用吧！。（班级讲座，站在桌子上。）

1. 接纳焦虑

在考前，对于高考紧张要有充分的心理准备，正视其存在，接受其可能伴随你走过高考全程。理解这种紧张情绪比压抑、拒绝并试图克服它更实际和客观些。带着紧张感，相对从容地做自己该做的事情，紧张感对你就不具有真正意义上的威胁。

1. 劳逸结合

睡眠能否达到5个小时，学习疲劳时做一些简单的运动，听听音乐，找人交流等调节调节情绪。

 四．考中应对

1. 慢行忌谈。赴考场的路上，准备充足的时间，不要急冲冲地跑到学校，以免心跳加速，导致情绪紧张。进入考场前，不要高谈阔论，也不要与人讨论复习的题目，以免原来的“胸有成竹”的良好感觉一扫而光。
2. 顺应自然。有些学生开始并不十分紧张，或者对最初的某些问题或科目比较有把握，尚未体验到较强的紧张不安。而中途一旦遇有不顺或挫折，信心遭受打击，紧张情绪便会被明显地感受到。此时，我们应了解，这种紧张心境的产生是必然的，一时的慌乱也是不可避免的。这时你可以试着告诉自己：“虽然我有点紧张，但是这种程度的紧张实际上不会妨碍我什么；”“坐在座位上，我让自己的身体放松一些，情绪也就放松多了；”“我感觉有些紧张，在座的每位同学都和我一样，紧张也能分担或分享吗？真希望是的。”……还可以看看窗外的风景转移紧张的情绪，也可用深呼吸等方法平息紧张的情绪。

3．完成一门科目的考试之后，学会暂时“忘却”和“放弃”，让大脑充满下一门要考的科目的内容。另外，不要对答案，因为任何懊悔都于事无补，反而影响自己的情绪和状态。

4．维持日常生活习惯。有的学生和家长，到考试期间改变原有的生活习惯，不大声说话、不看电视、不听音乐、不到户外活动等，使人感到来自环境的紧张气氛。其实，在尽量保持安静的学习环境的同时，维持日常生活习惯，饭后听听音乐，晚上看看新闻，反而能使学习效率提高。

五．两种简易可行的放松方法

1. 深呼吸

 用自己喜欢的姿势放松地坐在椅子上，眼睛微微闭上，用嘴巴轻轻地吸气，让气流到达下腹部（下腹部有意识地鼓起），然后，嘴巴微微张开，慢慢地将气呼出来，一吸一呼算一次，在呼吸的同时默念：吸进来我身心安爽，呼出去我面带微笑，这一刻真美妙。多做几次，建议连续做4次左右。

1. 冥想法

 放松你的身体，任何时候你都可以用深呼吸放松你的身体。同时想象自己是一只翱翔高空的雄鹰，还可想象自己是一路披荆斩棘的超人。诸如此类的想象都可以让我们心中豪情洋溢，坚定着必胜的信念。

 以上是我就考试前应注意的几个方面给大家的一些提醒和建议，希望能对大家有所帮助。最后，祝大家发挥出自己应有的学习水平，考出好成绩。谢谢。

窗体顶端

# 共建家校心理网



2017年3月17日中午，为有效开展上海市风华初级中学第二届班主任节，为提升班主任专业素养，我们有幸请来了格致中学周隽老师为我们带来了心理专题讲座。

周老师深入浅出的为各位讲解了步入青春期青少年的性生理心理问题。用一个个鲜活的案例和一张张心理图片为我们提供解决青少年问题的途径。周老师提出家庭教育是一个孩子成长的关键，它的重要性不亚于学校教育，甚至影响孩子一生。周老师还向我们展示了“八问”的谈话技巧，学会了“八问”的真谛，就能真正了解自己的学生、帮助自己的学生。其中最主要的学会怎么样去平复青少年情绪问题，洞察他们的内心世界，才能深入的走进他们的内心世界，想出解决方法。

通过本次的学习，每一位班主任都受益匪浅，对班主任这一份工作有了新的认识，对个人发展定下新的目标，提升自身软实力，用真心去和每一个学生沟通，和家长沟通，真正做到提升教师素养，关注学生成长，为每一个学生的身心健康保驾护航。

窗体底端

德育课教师培训培养体系

|  |
| --- |
|  |
| 年级 | 班级 | 教师 | 培训主题 |
| 六年级 | 2班 | 谢心远 | 班风树立有哪些关键点 |
| 　 | 3班 | 韩奕 | 对违反纪律的学生的有效处理方法 |
| 　 | 4班 | 顾晓芳 | 怎样创造性地开展班级教育活动 |
| 　 | 5班 | 卢娟 | 怎样落实人性化管理 |
| 　 | 7班 | 王理玢 | 如何利用班级日志管理班级 |
| 　 | 11班 | 黄雯妮 | 怎样与家长进行合理沟通，共同完成家校合作 |
| 　 | 12班 | 赵阳 | 老师对家庭教育的指导 |
| 七年级 | 1班 | 王海芸 | 怎样批评学生有效 |
| 　 | 2班 | 黄小律 | 家校合作旅新 |
| 　 | 3班 | 樊允朴 | 微信、QQ群的管理 |
| 　 | 5班 | 刁双梅 | 针对有心理问题学生的个案辅导 |
| 　 | 7班 | 强月明 | 特殊学生的转变 |
| 　 | 8班 | 吴萍 | 皮大王这么管 |
| 八年级  | 2班 | 杨臻 | 如何培养小干部 |
| 　 | 3班 | 舒佳英 | 开展赏识教育与挫折教育案例 |
| 　 | 4班 | 郑爱萍 | 如何让学生重视班级卫生 |
| 　 | 5班 | 陈思雨 | 如何调动学生积极性参与班级事务，学校活动 |
| 　 | 7班 | 王雅琪 | 学生面谈案例 |
| 　 | 8班 | 廖小员 | 成功的家访或者沟通的案例 |
| 　 | 9班 | 桂晓梅 | 如何带领班干部营造良好班风（新） |
| 九年级 | A1班 | 吴海燕 | 如何构建民主、平等、和谐的师生关系 |
| 　 | A2班 | 贺福娥    | 如何缓解初三学生的焦虑心理 |
| 　 | A3班 | 祝丽    | 如何上好一堂主题班会课 |
| 　 | A5班 | 饶立群    | 如何处理班级男女生的交往关系 |
| 　 | A6班 | 戚俊梅     | 爱学生做称职的班主任 |
| 　 | A7班 | 杨敏   | 走进学生的世界、促进师生的情谊 |
| 　 | A8班 | 孙建平    | 付出老师的爱、挖掘学生的美 |
| 　 | A9班 | 王锦花   | 如何在爱中与学生共成长 |
| 　 | A10班 | 阎彩毅   | 做孩子心理的“守望者” |

老师，我想对你说

——第二届风华初级中学教育集团班主任节活动方案

一、指导思想

班主任是班级建设的指导者，学生综合素养的培育者，也是家长和学校沟通的桥梁。为进一步加强班主任队伍三级梯队建设，提升班主任队伍育德育人能力，学生管理部将通过专家讲座、德育骨干牵头等专题研修形式，指导全体班主任了解初中生身心发展规律及成长需求，进一步明确班主任角色定位，学习掌握班级管理策略。根据研修专题，学生管理部依托专家、德育骨干力量，分模块、分主题组织着手编写《班主任工作指南》，并组织新入职正副班主任开展实务管理技能展示（主题班会）。通过以上途径，树立新形势下班主任的全面育人观，努力营造班主任团队锐意进取，相互学习的氛围，强化班主任的专业育德技能，提升班主任管理效能，进一步推进班主任队伍成长，从而促进学生健康成长。

二、具体内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 活动主体 | 序号 | 内容 | 时间 |
| 教师活动 | 1、 | 班主任节开幕式 | 3/20 升旗仪式：“我心中的年度班主任”启动评选；  |
| 2、 | 专家讲座 | 3月底 青少年人际交往特点与案例分析4月底 芮彭年 班主任实务指导（暂定） |
| 3、 | 新入职班主任主题班会演练 | 3月20日，吴超凡，心理 情绪管理3月27日，韩奕，行规教育 |
| 4、 | 鼓励全体班主任编写《班主任工作指南》（分模块，分主题） | 3月，框架搭设、分组研讨4-5月，统一体例、着手编写6月，审阅初稿、提出修改 |
| 5、 | 艺术修养课堂 | 插花制作 |
| 6、 | 班主任节闭幕式 | 6月16日教工大会：智慧微论坛；“我心中的年度班主任”颁奖 |
| 学生活动 | 1、 | “我心中的年度班主任”评选 | 见附件1 |
| 2、 | 老师，我想对你说学生心愿卡 | 见附件4 |

三、表彰奖励

1、“我心中的年度班主任” 颁奖（奖杯、奖励）

2、智慧微论坛发言老师（奖励 ）

3、编写班主任工作指南奖励

任务：

总方案：杨意岚

附件1、我心中的年度班主任评选方案 彭菲 Q版班主任卡通形象奖杯制作

附件2、开幕式方案 （洪波牵头） 彭菲

附件3、《班主任工作实务》目录编撰 洪波 杨意岚

附件4、学生心愿卡筹备方案 彭菲 找假树 洋气、抱枕

附件5、年级组文化展示 （先思考，询问，周五碰头交流）

附件6、闭幕式（杨意岚牵头）

附件2

老师，我想对你说。。。。。。

——2016学年第二学期班主任节开幕式（草案）

时间：3月20日上午7:55

开场：合唱 《老师，我想对你说。。。。。。》

二、学生采访视频：《我眼中的班主任》

三、诗朗诵+学生宣传（“年度班主任评选”启动宣传）

四、心愿卡赠送

五、领导致辞

观众：

全体中层及校领导

各年级班主任代表

学生代表：八（1），七（4）班到礼堂现场观看升旗仪式。

附件4、 心愿卡制作

目的：开辟师生沟通新途径，增进师生沟通。

要求：请同学写下对班主任的感谢慰问，或对班主任本人、班级工作等提出的善意建议等。（年级组长组织各班写一张卡片给学校，学生管理部收）

形式1：将装有心愿卡的信封粘贴在心形抱枕上，由班级学生代表赠送给班主任。形式2：每班选取两张心愿卡，装饰心愿树，放东西学校大厅。

形式3：回收各班对学校建议，形式再定。

保障：各种颜色各种形状的小彩纸1500张。心形抱枕55个，心愿树2棵

具体布置：心愿卡制作活动（送给班主任）

内容：对班主任的感恩，心里话，班级工作改进，班级管理建议等（感恩和心里话为主）
目的：开辟师生沟通新途径，增进与班主任沟通，互动。
对象：班级每一位同学

要求如下：
1：书写端正，表达真情实感，可以适当加一些美化
2：老师发的卡片给班级中字迹，文笔较好的同学
3：不够的卡片自己另做，大小适中
4：周五需要全部收齐，装进信封，交给杨老师
5：周五老师会将爱心抱枕准备好，将心愿卡装进信封
6：这件事情班主任可以知道，但学生写的内容要保密哦

《班主任工作实务》初步框架

**常规管理：**

**文化建设：**家校合作、家委会建立、班级规章制度、家访、温馨教室布置

**成长帆实践活动：**理念学习、活动组织、资源配备、活动评价

**班主任研修发展：**（学习、调研(家访、周记、谈心等形式)、总结、研究）

制度规范：

一日常规、特殊体质筛查、应急预案上报、温馨教室评比、家访规范、家长接待五规范、值周班、文明小卫士管理制度、班主任三级管理梯队、优秀集体、个人评比制度、班主任考核、安全管理

实务管理：

班级文化建设、班规制定、班会、队干部队伍组建和开会、家访和家长接待、家长会、新生训练、打扫卫生、做值日、交作业、午餐管理、学生面谈、班级学科质量分析、家校微信群管理、学生评价、

活动实践：

校外：（春秋游等室外社会实践、志愿者活动；博物馆等场馆参观、影院等室内观看、） 校内：校级大型活动

资源包、班会、设计任务单、活动单

经典案例：

教育资源：场馆、影像、经典案例

写作体例：一致、格式