

# 浅谈中学生心理健康教育

港北区高级中学 覃炎柱

中学生心理健康教育十分必要。

中学阶段，是个体发展过程中的一个重要、特殊、关键的阶段。特别是高中生，由于心理发育迅速，身体外形变化大，第二性特征发展迅速，性趋于成熟，但心理发展速度相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡期。

中学生是新世纪的一代，面对激烈的竞争，不仅要要求他们具有较高的驾驭科学文化知识的能力，还应具备良好的心理素质，以适应瞬息万变的形势和环境。中学生处于青春发育期，是人生的第二次成长高峰。其生理、认知、情感、意志、自我意识在迅速发展，是人一生中发展最迅速、最旺盛、最关键的时期。但这一阶段也是学生最易出问题的阶段。作为老师不仅要充当好管理者的角色，还要了解学生心理生理发展的特点，帮助学生形成优良的品质和健全的人格。

笔者在教学工作中发现，有些学生由于自身的不成熟，以及来自家庭、社会等种种不良因素的影响，心理上有不健康的因素。这些因素影响了他们的生活和学习。如果家庭、学校、社会不加以正确的引导，很容易使其心理不平衡、性格偏异，产生不良的结果。那么，是什么原因使学生在心理上产生不健康的因素呢？笔者认为主要有以下几个方面的原因。

一、青少年成长过程中固有的逆反心理。在青少年成长过程中，自尊心、成人感日见增加，有强烈的自我意识，服从长辈的意识淡薄了，喜欢独立思考，不愿别人把他们的意志强加在自己身上，有些中学生过分强调自我，唯我独尊，追求所谓的“个性”，对于老师家长善意的批评、帮助不愿接受。有意反其道而行之，他们经常用反抗的行为来表达自己的能力和价值。这种心理如果加以引导，可以激发青少年求异的思

维和创新的火花，成为一种积极的因素。但是成长中的青少年往往不能正确把握，就会养成偏激固执的不良心态。

二、脆弱、孤独的封闭心理。现在的家庭，孩子不多，生活条件优越。而有些父母因忙于事业，无暇顾及孩子，有些孩子就会形成内向孤僻的性格，不愿与老师同学交心，心理封闭。这些孩子在优越的环境中长大，没怎么吃过苦、受过挫折，在日常的学业或生活中，如果遇到不顺心的事，心中的苦闷没办法得到释解，长期处于焦虑、抑郁状态。这种脆弱封闭的心理承受不了挫折，一旦遇事就会惊慌失措，甚至精神崩溃。

三、应试教育下的繁忙学业、激烈竞争，也是学生不健康心理形成的一个重要因素。激烈的升学竞争，家长们都望子成龙，这种迫切的愿望使学生心理负担日益加重。频繁的测验、考试使学生经常处于一种高度紧张的状态，超负荷的学习强度使学生精神紧张，心情压抑。当他们面对使自己不满意的答卷时，总是抱怨自己，从而失去了对学习的信心。此外，父母的离异，或亲人的离去等家庭因素都可能造成学生的不健康的心理。

这些不健康的心理，与素质教育下的育人要求是格格不入的。对学生进行心理健康教育，既是素质教育的有机组成部分，也是老师的一项艰巨的任务。笔者认为，要做好中学生心理健康教育工作应注意以下几点。

一是要敏锐地观察学生的心理动态。观察应该在学生没有觉察的情况下，利用自己的眼睛、耳朵等感觉器官去感知学生的行为。在平常的教学过程、课外活动、与学生的交往过程以及日常生活的所有方面，都要注意观察学生的精神面貌、言谈举止、行为动作、兴趣爱好、待人接物的表现。为了更好地

了解学生的心理，还应该让学生准备心灵对话本，让学生把自己内心的真实想法写与心灵对话本上，老师定期查看，以便了解学生的心理状况，然后采取适当的措施帮助学生调整好心理。

二是要和学生交朋友，进行倾心谈话。有经验的老师，经常通过与学生的促膝谈心，在一定程度上了解学生的心理或思想状况。谈话可以最直接地了解学生的心理状况，还可以察言观色、随机应变，获得或发现学生心理的一些重要信息。心理学研究表明，谈话过程实际上是交谈双方之间的一种交往与认识过程。谈话双方的心理特征、态度、期望、动机、知觉、情绪和行为等对谈话的效果有一定的影响。

三是用远大理想的推动作用增强学生的抗挫折能力。中学生的心理挫折大部分来源于成绩的不理想或和同学相处不好。老师要对学生的挫折心理给予正确的指导，才能形成良好的班风。高一入学时，很多学生一时不适应高中阶段的学习，有的甚至产生了厌学情绪，心理受到严重的挫折。针对这种情况，就要用远大的理想来激励学生。并要及时地告诫学生，有了远大的理想是好事，但实现理想有很遥远的路途，需要付出艰苦的努力和汗水。经过恰当的教育和激励，学生的抗挫折能力增强了，克服学习中的困难，学习积极性就会大大提高，成绩也将随之提高。

四是用无限的爱心感化学生，促使学生心理健康发展。热爱学生是形成教育艺术的基础。“感人心者莫先乎情”，对爱抚情感的渴求是一个青少年学生的心理需要。老师只有把爱的情感投射到学生的心田，师生间才能产生心心相印的体验，收到良好的教育效果。教育艺术之树只有植根在爱的土壤里，才能结出丰硕的果实。

# “三长语文”主张下集体备课的途径与思考

港北区荷城小学 黄志娟

“三长语文”中的三长指的是：长知识、长精神、长能力。在提质减负的大背景下，三长语文集体备课，该如何做，才能提高课堂效率呢？

什么是集体备课？集体备课是指科组老师在科组长的带领下，集体研读教学大纲和教材，分析学生情况，然后制定学科教学计划、备好各课任务、收集教学实践信息等系列活动。由此可见，集体备课是教师个体与集体既分工又合作的一种创造性教研活动。

“三长语文”主张下，要想高效地进行集体备课，要做到两个明确。

- 明确集体备课的内容
- 一是备教材，二是备学生，三是备教法教学，四是备课程资源，五是备教学设计课件，六是作业设计。
- 明确集体备课的五步要求
- (1) 做到“三定”：定单元集体备课内容，定主备人，定单元教学思路。
- (2) 做到“四同步”：同步统一单元

教学目的，同步统一教学重点、难点，同步课时分配和进度，同步作业布置。

- (3) 优化“五点”：重点、难点、知识点、能力点、教育点。
  - (4) 优化“两法”：教师的教法和学生的学法。
  - (5) 优化“两题”：课堂练习题和课后作业题。
- 我认为，要提高教学效率，集体备课需要注意以下几个问题。

1. 集体备课不能取代个体备课
- 集体备课是在个人备课的基础上，以科组或备课组为单位进行集中整合，教师集体备课以单元为目标，共同设计教案和教学PPT，由于每个班的学情不一样，个人在教学时还要以自己班级的学生情况创造发挥，最后得出适合自己的设计和教学PPT。
2. 开展形式多样的集体备课
- (1) “个案辅导式”。所谓的“个案辅导式”，主要针对某个老师进行指

导；“个人初备→集体研讨→修正教案→进班听课→课后交流→再次进班听课→课后交流。”“个案辅导式”备课更适合年轻老师成长。

(2) “微型课”。这种集体备课的一般流程为：主备人在集体备课前先把将要教授课内容精简为二十分钟的微型课，模拟给大家授课，其他教师在听课基础上展开研讨。研讨后制定出能够更好地突破课堂重点难点的教学方法。

(3) “沙龙式”。这是一种比较放松的研讨模式。参加研讨的以茶话会或座谈会为依托平台，大家可以在这种轻松的氛围中针对一个主题进行开放式的交流。

俗话说，站在巨人的肩膀上前行，可以走得更远。如果我们在教学中利用好集体备课，发挥好集体备课的作用，相信每位老师都会在教学这片土地上开拓出一块属于自己的肥沃的责任田。

# 初中语文开展较为完整的沉浸式阅读的途径

港南区桥圩镇第三初级中学 刘依婷

【摘要】在初中语文教学中，教师要开展较为完整的沉浸式阅读，引领学生将阅读作为生活的常态，开阔视野、涵养身心、学会思考、学会主动学习，实现自觉成长。本文主要分析初中语文开展较为完整的沉浸式阅读的途径。

【关键词】初中语文 较为完整 沉浸式阅读

在初中阶段的语文学习中，“阅读理解”成为丢分重灾区，提高阅读能力是学生提高语文整体成绩的重中之重。作为教师，在教学中要开展较为完整的沉浸式阅读，把课堂的时间和空间交给学生，学生可以更为积极地投入到文本的分析与鉴赏当中，从而更为深入地了解其中蕴含的核心思想。

初中语文开展较为完整的沉浸式阅读有以下三种途径：

一、精心创设情境，深度剖析文本

对于篇幅较长的课文，不仅要理解其字面意思，更要理解字里行间的深刻意味。教师要精心创设相关情境，带领学生深入文章背景，感受文章中的情感。

例如文章《藤野先生》时，笔者会让学生带着问题去阅读课文，找出作者和藤野先生交往的主要事例，这些事例体现了藤野先生的什么品质？

学生快速进行二十多分钟的沉浸式阅读后回答……，尽管学生概括事件不够完整，但是概括藤野先生的品质，还是说得不错的。有的说表现了他诲人不倦，一丝不苟；有的说表现了他和蔼可亲；有的说表现了他生活上不拘小节……

教师：由此可见藤野先生是一位普通的日本教师，可是鲁迅为什么在文中用“伟大”一词评价这样一位普通的老师呢？如果是在如今的日本，遇到这样一个老师，会使鲁迅先生如此感激怀念吗？藤野先生最使作者感激的原因是什么？

学生突然安静了下来，结合鲁迅个人和当时的社会背景展开了更加深入的思考。

事实上，学生开始并未对文本深入思考，而教师通过精心创设情境，拓宽了学生的思维路径，让学生深入文章背景，在深度思考基础上，学生产生情感共鸣，沉浸在文章情境中难以自拔。更能体会藤野先生是一位心怀大爱的老师，给处于孤独、失望、迷茫、遭受歧视的中国学生鲁迅送来了细致入微的温暖与关爱，这种没有民族偏见的崇高品格，真的很伟大，令人感激。学生思想由此不断得到熏陶，成长意义更强。

二、开展形式多样的课堂教学活动

利用丰富的课堂教学活动来完成教学、寓教于乐，让学生在课堂教学中活动中阅读文本，在玩乐中学习，也是非常有效的教学方法。

例如在教学九年级上册第二单元综合性学习《君子自强不息》时，课堂上笔者开展了以下活动：1.分享与自强不息有关的名言格言；2.分享与自强不息有关的诗词名句；3.分享古代自强不息的人物故事；4.采访班上自强不息的同学。以上四个活动，要求同学们利用课余时间搜集好，并记熟，分享时要脱稿展示。大部分同学积极参与，搜集、摘抄、记背，有条不紊地忙碌起来。课堂气氛非常活跃，学生分享名言格言和诗词名句时，声音洪亮，脱口而出；学生分享古代自强不息的人物故事时，完全脱稿，声情并茂，引起师生共鸣；采访班上自强不息的同学时，场上气氛空前活跃，扮演小记者的同学就像电视上的记者一样，从容镇定，落落大方，被采访的同学准备充分，侃侃而谈。

这次综合性学习的展示活动用时大约一节课的时间，但干货满满，精彩不

断。此次活动的圆满成功，得益于同学们的精神准备，上台的同学没有一个敷衍了事，都以最好的面貌和行动诠释着“自强不息”的内涵和真意。

这也是一种阅读方式，而且更加高效，学生更直接地融入文章中。

## 三、优化沉浸式当堂检测，巩固学生阅读成果

在初中语文课堂上开展高效的沉浸式阅读教学，不仅仅要提升学生的阅读效率与阅读质量，还应当注重阅读成果的巩固与基础知识的夯实，这就需要当堂检测的优化，即沉浸式当堂检测的实现。沉浸式的当堂检测可以将学生的学习动力进行延续，使学生即时性地将所学知识从了解与掌握，转化到实践与运用阶段，为巩固学生阅读成果奠定坚实基础。

例如，在学习《出师表》时，课文情感恳切，感人肺腑，具有较高的可读性与探索意义。在有感情地朗读并背诵课文，整体感知课文内容的基础上，笔者为学生即时性地设计了沉浸式当堂检测思考问题，即“诸葛亮就国内政治向后主刘禅提出了哪些建议？”“其中哪一条最重要，为什么？”“诸葛亮对后主有哪几方面的担忧？”“课文后半部分主要追述哪几件事情，有什么用意？”“诸葛亮写这篇表的目的是什么？”“你认为诸葛亮是一个怎样的人？”学生在沉浸式的阅读环境中进行了积极回答，一方面解答了当堂检测的设问，另一方面也检验了学生的阅读所得，进一步巩固阅读成果。

总而言之，教师通过以上三种途径开展较为完整的沉浸式阅读，可以帮助学生深入理解所读内容，从多角度、深层次、全方位探寻语言文字之美，并在阅读过程中产生共鸣、共情，以此来提高学生的鉴赏水平与理解能力。

# 中国精神是中国的脊梁

贵港市高级中学2224班 黄琦睿

中国精神自古以来便是我们的脊梁。鲁迅先生曾在《且介亭杂文》中提到：“我们从古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人，……虽是等于为帝王将相作家谱的所谓‘正’，也往往掩不住他们的光耀，这就是中国的脊梁。”中国精神是什么，中国的脊梁在哪里？我一直在寻找。

中国精神是敢于奉献。时代楷模黄文秀，在北京师范大学研究生毕业后毅然回到自己的家乡百色百坭村，把青春和热血投入到炎热的扶贫工作中。她扶贫的百坭村贫困率高达20%，群众思想闭塞、路不通、经济来源受限。对于一个刚从“象牙塔”里走出来的大学生来说，担任第一书记的工作太繁杂了，且这样的扶贫工作太难了。但，黄文秀一步一个脚印，从绘制扶贫地图，挨家挨户上门，到后来和群众“打成一片”，扶贫路上，她的工作做得细致、做得扎实。短短一年时间，百坭村的贫困率就降到了2%。村容村貌见证着黄文秀的辛勤付出和默默奉献，男女老少的笑容见证着她从稚气未脱的大学生到“能和

老乡来几句本地话”的乡村干部，老乡们的信赖让黄文秀工作起来更有激情和活力。然而，在扶贫路上，她遭遇了泥石流，生命永远定格在了30岁。她的精神被广为传颂，被国家授予“感动中国十大人物”和时代楷模的称号。她无私的奉献，是中国精神，是中国的脊梁。

中国精神是敢于挑战自我。在东京奥运会赛场上，在100米的赛道上，第一次在决赛上出现黄种人，苏炳添让中国屏住了呼吸，也让全世界屏住了呼吸。他十年如一日地不断训练，不断挑战身体极限。他想证明给全世界人看：黄种人一样可以在短跑赛道上驰骋，中国人的精神毅力通过日复一日、年复一年的努力是可以实现梦想的。他在日常训练中，常常因运动过度，身体出现呕吐和低血糖等症，但他从来没有放弃过，不断挑战自我。以32岁的“高龄”跑进决赛，他是中国的骄傲，他的精神是中国的脊梁，他敢于挑战不断超越自我的勇气 and 力量，彰显中国人的硬气和永不言弃。

中国精神是在为人类解决温饱

# 这个瞬间，我突然理解母亲了

覃塘区石卡镇第二初级中学八年级5班 杨梓唯

世界上的一切光荣和骄傲都来自母亲。

## ——题记

“慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”这个瞬间，我突然理解了母亲。

我的母亲经常告诉我：“只有努力学习，将来才能有更多的选择，才能找到好的工作，才能过上自己想要的生活。”可我总是不以为然，觉得又只是只有学习好成绩，才能在听课基础上展开研讨。研课后暑假的一天，我才真正理解了母亲。

那天，母亲带我来到了她工作的工地。这天的太阳十分火辣，仿佛在太阳底下站3分钟就能把人给烤焦。可尽管天气是如此的热，我还是看见母亲和其他的工人站在炎

热的太阳底下铲沙子、拉沙子。我坐在一旁看着母亲忙碌的身影，豆大的汗珠不断从她的额头流下来，汗水已经浸湿了她们身上的衣服。我想过去给她擦汗，可母亲却说：“这边太阳晒了，你就坐在那边不要过来。”于是我只好放弃了这种想法。过了一会，有一个工人突然晕倒了，母亲和其他几个工人见状，赶紧停止了手中的工作，跑过去将那位晕倒的工人抬到阴凉处，拿了些水给他喝。这时有一个工人说：“先休会一会吧，现在太阳晒晒了，过一会再继续。”话音刚落，妈妈来到了我的身边。她坐下来，拿了瓶水喝，对我说：“你总是觉得学习不重要，现在你知道学习的重要了吧。不是妈妈骗你，妈妈就是吃不了读书的苦，现在没有文化，没有文凭，没

有一技之长，只能干一些苦力活，我感到很后悔，所以啊，妈妈整天逼你去学习，都是为了你好，就是希望你将来能有更多的选择，能找到好的工作，不像妈妈这样每天累死累活的。”听了妈妈的这番话，我心里感到五味杂陈。这个瞬间，我突然理解母亲了，理解了母亲所说的话，理解了母亲对我的用心良苦。同时我也暗暗暗下了决心：从今以后，我一定要努力地去读书，掌握更多的知识文化，为社会、为国家多作贡献。

经历了这件事后，我学习更加勤奋，学习成绩也突飞猛进。不仅如此，我母亲还让我懂得了一个大道理：学习不一定是唯一的出路，但一定是最好的出路。

(指导教师：李永昌)  
(中学组二等奖)

# 好家风 我传承

港北区中山小学四(7)班 黄丞锐

“家风”这个词我常常在电视或新闻中听到过，但我始终无法准确回答我的家风是什么，我总觉得这个词应该出现在很显赫、很有成就的家庭中，而我出生在一个平凡的家庭，我的家风是什么呢？

我重新思考了这个词，才发现原来我们的家风都藏在日常的点滴小事里，是一代代的长辈们坚持不懈的精神信念，是为人处世的行为准则。

我的爸爸曾经是一名光荣的军人，立过功，受过奖，他是我心中的大英雄！从小，他就教会我许多做人的道理。记得小时候的一次晚餐，我暗自觉得自己已在餐桌前十分谄媚餐桌礼仪，吃完饭放下碗，我说了一声：“大家慢吃！”便想马上转到书房看书去，可我有一个平时忽略的我不

以为然的习惯，就是饭后我的碗里经常还粘着一些小饭粒。爸爸叫住了我，严肃地说：“把米饭吃干净才能离开饭桌。”其实，平时他常对我说：“一粥一饭，当思来之不易，勤俭节约不只是爱惜一粒米，也是体现在小处的高贵品质，更是尊重他人的劳动成果和对有限资源的珍惜。”我惭愧地赶紧坐下，拿起筷子，把碗里的每一粒米吃得干干净净。是的，粒粒皆辛苦！

我虽然在军营里长大，但和爸爸在一起的时间非常少，他每天早出晚归，有时候外出训练，一去就是好几个月。我们全家都十分支持爸爸的工作，为了让爸爸执行任务时不分心，妈妈承担起了照顾家庭的主要任务，她说不能拖爸爸的后腿。因为爸爸们平时都不在家，大

院里谁家有困难，大家都会互相帮忙，孩子们玩累了就直接在小伙伴家“蹭饭”也是常有的事，邻里之间非常友好，就像一个和睦的大家庭。

每年的探亲假，爸爸都会带着我们回家陪奶奶、看望外公外婆，贴心地对老人嘘寒问暖，他总说家有一老如有一宝，我也会学着爸爸妈妈的样子，给奶奶和外公外婆端茶倒水，陪他们散步聊天，一家人其乐融融。

家是最小国，国是千万家。勤俭节约，与邻为善，和睦相处，尊敬长辈……这些就是我们的良好家风，我要向我的家人们看齐，长大后成为一个顶得了小家，也守得了大家的人。

(指导教师：李纪梅)  
(小学组二等奖)

# 我的乐园——美丽的东湖公园

港北区建设小学五9班 章羿棋

每一个人都有自己的乐园，我的乐园是东湖公园。东湖公园建于1930年，因苏东坡题书“东湖”而得名。东湖是我见过最美丽的湖，公园里有石拱桥，东湖公园，是一个美丽的大公园。

湖中间有两个岛，叫湖心岛，也叫做母子岛，因为一个大一个小，就像一对母子。傍晚，阳光穿过大厦，直射湖里，天上的云朵看着这个美景，小船看着这个美丽的风景，树也在看着这个美景。湖面很静，像一面镜子，把所有的东西都倒映在“镜子”上，构成了一幅画。真是“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红。”“人在东湖走，就像画中游。”天上的白云染上了颜色，千变万化，有的像一只小狗，有的像一条龙在天上怒吼，有

的像一只雄狮在追野兔，有的像一座狮子，有的像……在朝霞照耀下，东湖公园美不胜收，树在朝霞下站着。

湖旁边有座石拱桥，石拱桥旁边有一个荷花池，池里有个石像——仙女摘荷花。这时的荷花有的全展开，有的展开两三片，有的还是花骨朵儿。我看看这朵，很美，看看那朵，也很美。看着看着，我仿佛就是一朵荷花。风一来，我就翩翩起舞。风过了，我停止舞蹈，静静地站在那儿。蜻蜓飞过，告诉我清晨飞行的快乐，小鱼在脚下游过，告诉我昨夜做的好梦……如果把一池荷花比作一幅画，那大自然就是一位魔术师。

往前左走，我来到历史悠久的翼王亭。翼王亭旁有个石碑，这里有个故事，翼王石达开在这里组织了农民

起义，后人为了纪念他，在这里建起翼王亭。翼王亭像一把大伞，像一朵蘑菇，更像一棵参天大树，突然有一种自豪感油然而生。向右走，便来到了荷城大舞台，周末人们欢喜地来到这里，因为每到这一天，人们都会拿出自己的才艺，在舞台上呈现给大家。大舞台旁边则是儿童乐园。有丛林捉球，有射击小球，有碰碰车，有旋转木马，有海洋球，还有小蜜蜂等，乐园里还有体育器材，给大家锻炼身体。

夜晚，灯就不孤单了，灯光在湖面的倒映下，如同两个灯在面对面聊天。东湖公园是我的乐园，如果你喜欢，就来这里散散步、跑跑步、锻炼锻炼吧！

(指导教师：霍晓昕)  
(小学组二等奖)