

# 高中生不可忽视的情商培养

□ 市第一中学 张丽

现今的教育体制下,我们教育工作者偏重于对学生智商的培养和训练,而忽视了对学生情商的培养和训练,导致不少高中生性格孤僻、待人冷漠、不适应社会大环境。作为一名高中教育工作者,如何发展学生的情商,便成了当下教育过程中不可忽视的问题。

## 一、高中生的情商现状

如今的父母“望子成龙、望女成凤”的迫切心情,致使当代的家庭教育往往过度重视智力的投资和开发,却大大忽视和简化对孩子情商的培养。加之如今在小学和初中教育教学中,由于长期缺乏对情商教育的关注和引导,致使高一入学的新生常常表现出如下的情绪特征:①在人际关系的处理方面,有的学生性情孤僻、不合群、不愿与人相处、以自我为中心、霸道、事事不让人,甚至随便打人、骂人;②在情绪的自控性方面,做事注意力不集中,性格急躁、自控能力极差;③在对他人的理解和宽容方面,情感淡漠、缺乏同情心、责任心差;④在自我认识方面,盲目悲观、缺乏自我激励、缺乏自信。总而言之,当今高中生的情商现状不容乐观。情商教育的缺失必将随着升学压力的增强和社会角色的深入,导致不同程度的心理问题。

## 二、培养高中生情商的几种有效途径

### 1. 培养学生有效控制和管理自我情绪

控制和管理自我情绪是一门艺术。一个不懂控制和管理自我情绪的人是不会成功的,因为过多的情绪化,会让一个人丧失理智,从而作出对事物不科学、不准确的判断,使事情恶化或使自己的发展丧失良机,还有损自己的身心健康。高中生的情绪和情感都不稳定,处于过渡时期,常常因一些小事焦虑或大发脾气,容易悲观、厌世、暴怒,相当部分学生常被忧郁、孤独、紧张等不良情绪所困,学习没兴趣,精力不集中,缺乏主动性和自觉性。针对此种情况,教师应及时给予疏导与排解。如①通过讲名人成功故事、举身边实例等途径让学生明白不良情绪的危害,不良情绪会影响身体健康,妨碍学习进步,不利于人际和谐,导致事业失败,酿成人生悲剧;②搜集一些相关的正反两方的素材印发给学生阅读,让其借鉴或引以为戒,达到防患于未然的目的;③定期举办主题班会,让学生交流心得体会,介绍成功经验;④利用歌曲激励鼓舞学生,如举办一场励志歌曲比赛,与学生们一起欣赏,让学生在美的享受中斗志昂扬、不怕挫折;⑤给学生介绍一些抗挫折的具体方法,如自我暗示法、自我激励转移法、抑郁发泄法等。

### 2. 鼓励学生敢于负责,增强责任意识

“人非圣贤,孰能无过。”这句名言经久不衰,同

时也被世人所认同,然而,为什么我们身边的学生在犯了错误之后,宁愿选择畏缩逃避,而不愿勇于承担责任的堂堂男子汉?此时,鼓励学生敢于负责是教会学生正视自己,敢于对自己负责,进而勇于对家庭乃至整个国家负责。如何负责?第一要正视错误,分析造成错误的主客观因素,获得认知积累;第二要主动承认错误,承担起自身应尽的责任;第三要主动接受惩罚,惩罚不是目的,而是一种手段,惩罚是为了警示学生“自我控制”,使学生深刻感悟自己的责任。有了对自身负责的品质和精神,才能逐步迁移到对家庭、对国家、对社会的责任,进而逐步增强责任意识。

### 3. 注重乐观教育,为学生营造良好的心境

乐观就是宽容、接纳、愉快和用积极的心态看待周围的现实世界,它能很好地促进人的身心健康,促使事业成功。美国著名心理学教授马丁认为:乐观是一个人成功的重要因素。乐观表现为:自爱、自信、自我控制力强,性格外向。对此,要把培养学生的乐观主义精神渗透到各教学环节之中。如①帮助学生制定具体可行的学习目标,激励学生,让学生在目标的实现中增强自信心;②教学过程要设置师生互动、生生互动情境,培养学生的合作精神,让学生体验到合作成功所带来的快乐;③课堂上遇到突发事件时适当运用幽默、笑话来调节课堂气氛,减轻学生压力,让学生享受到学习的快乐;④节假日应多带学生亲近大自然,培养学生热爱自然、热爱生活的情趣;⑤向学生推荐、介绍一些体现乐观主义精神的作品,让学生在诗词的欣赏中学习积极向上的乐观主义精神,对学生进行乐观教育。

### 4. 培养学生人际交往的能力

21世纪的合格人才必须具备与他人合作共事的素质和能力,培养当代学生团结协作精神是时代的需要。学会与他人同心协力解决问题的技巧和方法是情商教育的重要内容,因此,教师应做到以下几点:①指导学生识别他人的情绪,这是理解他人、与他人沟通并建立良好关系的前提;②指导学生理解他人情绪,养成换位思考的习惯;③指导学生学会宽容,明白宽容是人际交往的润滑剂;④指导学生学会赞美他人、赏识他人、关心他人,明白相互关心和欣赏;⑤为学生创造培养人际交往能力的机会。如:轮流当班长,主持文艺晚会,组织运动会等,让学生在实践中培养人际交往能力。

总而言之,高中教师要高度重视学生的情商培养,采取多途径、多方式培养学生的情商,将学生尤其是将即将走向大学或社会的高中培养成具有责任感、有爱心、积极向上的人。当然这并不是一朝一夕就能够做到的,这需要全体教师的重视、关心、齐心协力和持之以恒才能够完成。

几天前,我去南京观

摩了为期三天的七彩语文杯第六届全国小学语文教师素养大赛。时值初冬,寒气逼人,然而全国各地的小语教师们纷至沓来,偌大的金陵河西分校会场座无虚席。各省市的三十多名优秀选手登台亮相,比赛精彩纷呈。参赛老师通过朗诵、才艺表演、课堂教学展示、现场答题四个环节的角逐,充分展示了各自的才华,给我留下了深刻的印象,同时也引发了我对课堂教学实践的思考。

首先谈谈关于教师的朗读。在语文课堂教学中,教师的示范朗读无疑是引领学生走进文本、体会情感的最佳牵引。但在现实的课堂教学中我们往往过多地依赖多媒体课件直接播放现有的录音。许多老师认为名师、大家的朗读更高、大、上,殊不知对于学生而言,自己老师的朗诵会更亲切,更有感染力。因为没有距离感,也更具有模仿性。所以,我认为教师自己的示范朗读应成为语文课堂教学不可或缺的重要环节。当然,教师的朗读能力直接影响示范朗读的效果,这就要求我们平时多听多练,让自己的朗读真正起到示范引领的作用。在朗读过程中经常出现的如拖腔、找不准重音、拿腔捏调、表情浮夸等毛病要力求改正,追求一种朴实、自然的朗读境界。

其次是关于教师才艺的一些思考。以前我总这样认为,我只是一个语文老师,上好我的语文课就行。其实,如果一个语文老师能兼有音乐、美术等方面的特长,这会让课堂增色不少。记得执教《长江之歌》一课时,这篇课文本身就是一首歌词,安排学生欣赏完一组长江的图片之后,我现场演唱

# 关于教师素养与课堂实践的思考

□ 市实验小学 李红梅

了这首歌。虽然我的唱功平平,但学生却很惊喜。那节课上他们表现得格外投入,教学效果当然不错。再如刚刚执教完冯骥才写的《珍珠鸟》一课,为了体现文中“我”对珍珠鸟的关爱之情,我依据课文内容用简笔画画了珍珠鸟、一卷干草以及遮盖笼子的吊兰藤蔓,寥寥数笔,边讲边画,学生看得入神,听得认真,教学效果要比繁琐的讲解、机械的记忆好很多。

最后谈谈关于教师的专业素养,也是教师素养大赛最核心的部分。就上课而言,各路参赛选手的课堂教学都展现了对听、说、读、写双基教学的落实,同时通过各种多媒体教学手段来创设情境,通过合作探究展开自主学习模式,使得仅三十分钟的小课充满了灵动之气。但正如担任现场评课的全国著名学者方范智教授所说,这些精英老师的课堂也存在一些问题,如课堂提问过于繁琐,所提问题价值不高,或对文中关键词语把握不准,对文本内容解读不全面等。我想,这些也是我们课堂教学中所呈现的共性问题。这就需要我们更认真、细致地去研读教材,同时要求我们加强理论学习,让理论来指导我们的教学实践。只有这样,我们的课堂教学才会既接了地气,又有了高度,教师才能在课堂上站得更实更稳。

当然,教师素养是一个内涵和外延都很丰富的概念,教师的价值观、情感态度、文化修养等都应包含在其中。

# 培养宝宝的生活自理能力,“解放”大人的双手

□ 市城北实验小学幼儿园 许树林

如今的宝宝是“八亩地里的一根独苗,人人疼,人人爱”,我们的长辈们视他们为掌上明珠,“含在嘴里怕化了,捧在手里怕摔了,放在地上怕冻了”,所有什么事情都包办、样样事情都操劳,养成了孩子“饭来张口,衣来伸手”的坏习惯。到了幼儿园,家长见到老师的第一句话就是:“老师,我们的孩子还小,很多事情还不会做,老师帮忙多做一点哟!”因为有了家长们的这一份“爱”,所以孩子们在幼儿园也懂得了“爱自己,什么事情都等着老师去做:饭我不吃,衣服我不穿,鞋我不穿,等老师帮我等等这样那样的依赖,养成自我服务能力弱的现象。

我国现代著名教育学家陈鹤琴先生提出“凡是儿童自己能做的,应当让他自己做”。通过个人实践觉得,为了让宝宝更好地养成自我服务意识和掌握一些简单的生活技能,有这样一些方法可以尝试:

## 一、做到统一“教育思想”

“教育思想”的统一有家庭和幼儿园两方面。而家庭是一个比较复杂的教育基地。因为最有疼爱,的什么“错误”、什么要求都能答应包容的爷爷奶奶和左右为难的爸爸妈妈。为此,开学初,我们首先要召开家长会,邀请一些爷爷奶奶和爸妈。主题是《谈谈育儿经验》,先让奶奶们发言,说说自己带孩子的方法和“教育成果”,然后集体讨论:你觉得哪位奶奶的方法是可以的,为什么?再让爸妈们说说自己的观念,通过的集体讨论,获得一些可实用的家庭教育方法:孩子不能太宠太爱,应该让他们从小学会自我服务,这样不但解放了大人的双手,同时,还培养了宝宝简单的生活技能。

## 二、要帮宝宝们“断奶”

刚入园的小班幼儿,他们遇到不想做或不愿意做的事情,最喜欢做的一件事就是:老师,我不会。所以,入园之后,老师们要做很多有心事,让宝宝们“断奶”,慢慢克服依赖。

1. 以游戏的形式,营造轻松的“学习”氛围  
根据《纲要》精神,以游戏为基本活动,寓教育于各项活动之中,注重活动过程,让幼儿在玩中学、学中玩。比如表演和角色游戏《给娃娃穿衣服》《喂小动物吃饭》等,用拟人手法构思情节来巩固自理能力。孩子们在游戏中,很快就乐意自己吃饭、穿衣、整理玩具等,然后,再帮助孩子迁移到他自己的实际生活中。

这种方法,符合幼儿心理特点,自然亲切、生动活泼,收效较明显。

## 2. 设计情景,激发宝宝的参与热情。

例如,穿衣服。如果直接让孩子穿衣服,说一些干瘪的话,孩子肯定脱口而出的是“老师,我不会”。可是,如果设计一个情景,宝宝们马上就有了很大的转变:宝宝们,外面下雨了,没有带雨伞的小熊它淋湿了,兔宝宝帮它找来了一件衣服,可是小熊怎么也穿不上去,怎么办呢?如果不穿上干净的衣服小熊会感冒的。设计这样的氛围给孩子,一方面,萌发孩子乐于助人的品质;另一方面,让宝宝先回忆一下家人帮自己穿衣服的经历,用清晰的语言表达出来,并尝试用自己的方法验证。不但锻炼了孩子自理能力,同时还帮助宝宝获得了自信。这样的方式,既轻松,又充满了爱的教育。

## 3. 配上易懂的儿歌节奏,容易掌握方法

“穿裤子”对于小班宝宝的穿着来说,是一件相对简单的事。因为,裤子特征比较明显,一头大洞,一头两小洞。而小班的孩子,对洞洞特别感兴趣。当午睡起床的时候,老师以亲切的口吻说:宝宝们,等会自己要自己穿裤子哟:一头大洞,一头两小洞。你们能找到吗?过一两分钟以后,可以让宝宝们尝试钻洞洞:两脚分一分,找到大洞洞,进入小洞洞,小手拉一拉。以儿歌的形式加强方法。不一会儿就能听到,“老师,老师,我的两只脚出来了”。此时,他们的自我操作获得的快乐要比成人的表扬多得多。此时,可以让男宝宝找找前面有没有小便的小洞洞,女宝宝们找一找两侧的小口袋。如果没有,宝宝们可以再玩一次找洞洞的游戏,既学习了儿歌,又巩固了穿裤子的技能。

## 三、家园共育,巩固技能

宝宝们的生活技能不是一蹴而就的,尤其是刚刚“断奶”的孩子,一定更要巩固练习。很多妈妈说:“老师,为什么我的宝宝回家就不会了呢?”原因有二:一是他已经习惯你的包办代替,有依赖习惯。二是没有积极氛围,缺少学习的动力。如果这时,家长给宝宝一些鼓励、期待,相信他一定能像在幼儿园里一样做好。

所以,当宝宝们有新的进步时,哪怕做得不是很好,家长们也不要着急,给孩子一些时间,给他们些自我实践的机会,相信他们会慢慢做好的。

热情的夏姑娘匆匆离去,秋婆婆又悄然来到我们身边,不时有一阵凉风吹过,又惬意又舒服。

# 我和秋婆婆的约会

□ 市周山镇实验小学六(1)班 朱欣雨

一听说秋婆婆来了,树叶们都纷纷跳到地面上,等候那奇妙的礼物。秋婆婆抱起银杏,吻了她一下,给她穿上了最新款的黄色连衣裙,而后抚摸着她的头,亲昵了一阵,才把她放回地上。银杏可骄傲了,她一蹦一跳,像一只最美的枯叶蝶。小枫叶和其他树叶看小银杏这“狂妄”样,纷纷给她做了鬼脸,一个个地跳到了秋婆婆的怀抱里,秋婆婆笑得合不拢嘴,一个又一个吻,并一个一个地给她们穿衣服。

瞧!枫叶得到了红黄相间的外套,青松穿上了碧绿的长袍。一会儿跳,一会儿笑,一会儿跑,成了一只只最美的蝴蝶。

秋风婆婆又迈着轻盈的步伐来到花园。她摸了摸桂花,又摸了摸菊花,悄悄地说:“快开花

吧!”霎时间,桂花开了,那小花儿散发出浓郁的芳香;紧接着,菊花也开了,紫的、红的、黄的、白的……菊花的淡香加上桂花的浓香,一下子传得老远。不一会儿,就来了许多游人,他们掏出手机,拍下了这优美的图画。秋婆婆笑了笑,离开了果园。

秋婆婆又来到了田野,她伸手抚摸着稻田,唱起了“丰收之歌”。庄稼们一听到歌声,就脱下穿腻了的绿色长袍,换上了崭新的黄色斗篷,随着音乐翩翩起舞,就连稻草人也改变了冷酷的面孔,跳起舞来……

不知过了多久,秋婆婆已经站在空中,把云化作绵绵的秋雨。我一看,下雨了,连忙把伞撑了起来,可迎面吹来的,不是狂风,而是像妈妈的手一样的秋风!我抛开雨伞,在柔和的雨中翩翩起舞!这就是我和秋婆婆的约会! 指导老师 童晓娟

立刻“晴转阴”,严肃地对我说:“小欣,你的作业涂改太严重,拿去重写。”我撅起嘴巴无奈地拿起作业本重写了一遍。写好了以后又拿给她检查,这时她的脸上露出了笑容,高兴地对我说:“小欣,你认真起来,作业不是写得挺好的吗?”我听了妈妈的表扬,心里十分开心,美滋滋的。

妈妈不但在学习上对我要求很严格,在生活上也十分关心我。一个冬天的晚上,外面下着哗哗的大雨,我浑身没劲,妈妈看见我不对劲的样子,赶紧用手摸了摸我的额头说:“怎么这么烫呀,一定是发高烧了!”她非常着急,连袜子都没有穿,穿上外套,冒着大雨抱着我直奔医院……

这就是我的妈妈,一个既关心我又严格要求我的好妈妈。 指导老师 徐浩浩

一头乌黑的长发,一对炯炯有神的大眼睛,高高的鼻梁下是一张能说会道的小嘴巴,她喜欢把一头柔顺的长发扎成一个马尾,非常精神。这就是我的妈妈。

# 我的妈妈

□ 市第一实验小学三(5)班 张可欣

妈妈平时看见人总是一脸的笑容,但是在在学习上对我却非常严格。有一次,妈妈下班回来给我检查语文作业,刚拿起我的作业本,她的脸就

# 教育园地

题字 方爱建 责编 居永贵 版式 张勇