

浅探小学生学习心理的辅导

◆邓燕东

(广州市番禺区屏山小学)

小学生心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育工作。为了使心理健康教育能顺利开展并取得预期的效果,教育部在《中小学心理健康教育指导纲要》中指出,开展中小学心理健康教育,要立足教育,重在指导,遵循学生身心发展规律,保证心理健康教育的实践性和实效性。

我们知道,小学教育属于基础教育,也是国民教育,是以提高全体国民的素质为宗旨的教育。小学生心理健康教育是素质教育的重要组成部分,是根据小学生身心发展规律和特点,运用心理教育的方法和手段,旨在培养学生良好的心理素质,促进其身心全面和谐发展和素质全面提高的教育。学习是小学生的主要任务,也是小学生心理社会化的主要途径。对小学生开展正确的学习心理辅导显得尤为重要。

小学生通过学习获得知识,增长本领,取得优异成绩,受到家长和老师的表扬,受到同学的好评,体验到成功的喜悦,激发强烈的学习兴趣和求知欲;同时在学习中也遇到困难和挫折,体验到失败的痛苦,多次失败还使人悲观,失去动力,丧失信心。为此,我尝试对小学生进行学习心理辅导。

一、树立正确的学习动机

学习动机是指激发个体进行学习活动、维持已引起的学习活动,并导致行为朝向一定的学习目标的一种内在过程或内部心理状态。它影响学习的过程和学习的结果。这一过程或内部心理状态形成的驱动力越强,孩子学习就会越主动,就越想学,越容易养成专心、认真的好习惯,在碰到困难的时候容易坚持,喜欢想办法去克服,取得成功的可能性就大;驱动力弱的孩子往往要靠家长督促才不情愿的去学,很被动,一心想着赶紧完成任务去玩,整个学习过程也就敷衍了事,容易形成粗心、不踏实、字迹潦草等坏习惯,在碰到困难的时候就容易逃避和放弃,失败的机率就高。

我们要让每个小学生树立理想。成绩较好的小学生大都有比较具体的理想,比如科学家、发明家、医生、教师等等。我们就可以鼓励他们为实现理想而努力,达到理想目标。而成绩较差的学生则表现出缺乏明确的理想。我们根据维果斯基的最近发展区理论,在学习过程中要根据最近发展区理论为他们设立合理的目标,目标不能太高,否则他们无法达到;目标也不能太低,让他们感觉到没有什么意思。小学生的目标明确,学习驱动力就强。这个时候,老师再设立一个激励制度。例如,教师对学生作业质量以贴红花来记录,当红花积累到10个时,就给一支笔作为奖励。在这里,红花就是代币,而笔是强化物。代币可以用来换取学生感兴趣的强化物(如糖果、玩具、出去玩等)。系统地运用代币来鼓励小学生努力学习争取好成绩,恰当地运用代币管理可以有效地促进小学生形成良好的学习行为。

二、摆出端正的学习态度

学习态度是学习者对学习的评价而产生的肯定或否定的内在的反应倾向。由于小学生的心理结构是不成熟的、稚嫩的,对待学习也和对待其他事物一样,是以兴趣和快乐为心理动力的主要因素,因而具有较大的波动性、不稳定性。低年级小学生基本上是按照教师和家长的要求去学习,有些学习差的小学生是靠家长逼着去上学,相当被动。然而随着学习的不断深入,对学习目的、意义的理解也逐步加深,尤其小学生生活丰富多彩,学习内容生动有趣,小学生的学习兴趣越来越浓厚,学习的热情也越来越高,表现出越来越高的积极性、主动性和自觉性。基于小学生学习态度形成和转化的规律和特点,引导小学生分清什么是正确的学习态度,什么是不正确的学习态度,对照榜样找到差距,树立正确的学习态度。可以利用主题班会时间,让同学们讨论一下我们该有怎样的学习态度。学习态度正确与否对学习效果的影响。同时对照榜样找到了差距并制定了改进的计划,达到了辅导的预期目的。

三、掌握科学有效的方法

“授之于鱼,不如授之于渔。”专家认为,掌握科学的学习

方法比占有具体的知识更重要。帮助学生掌握科学的学习方法,是当今每一位教师必须要正视和探索的问题。

不同的人具有不同的学习方法。从学生学习类型来看,由于不同学生吸收信息的方式不同,其学习类型大致就可分为视觉型、动觉型、触觉型和群体互动型等几种。不同学习类型的学生有不同的学习特点,视觉型的学生喜欢阅读,他们通过观察所学到的东西,往往比从交谈、聆听和实际操作中所学到的东西更多;而听觉型的学生喜欢听别人讲解,他们能过声音学到的东西,往往比看和活动学到的东西更多,而且感到学起来更轻松。巴班斯基说:每一种教学方法,从本质上看,都是辩证的。教师可通过开设学习方法指导课和结合学科教学等方式,不仅要指导学生懂得掌握学习方法的重要性,让学生懂得怎样根据自己的学习类型、思维类型、心理类型和智力类型等因素去寻找最适合自己的学习方法,而且更要注意引导学生在预习、听课、复习、考试等各种具体的学习情境中,去感悟、选择、借鉴和综合运用好最适合自己的学习方法。因为适合自己的方法才是最有效的方法。

四、养成良好的学习习惯

我国著名教育家叶圣陶先生说:“什么是教育?一句话,就是养成良好的学习习惯。”小学生养成了良好的学习习惯,才会把精力集中在学习活动中,提高学习效果,有利于小学生身心健康。反之,坏习惯不仅降低学习效果,而且有损身心健康。培养小学生的学习习惯首先培养他们的学习意识,让小学生知道良好的学习习惯有利于知识的学习,能力的形成。知道良好的学习习惯有利于长大后的工作、生活,有个习惯意识。其次,老师要培养小学生学习的兴趣。兴趣是最好的老师,当小学生感兴趣的学科,他就会全身心地参与。例如采用形象直观的教具、丰富多彩的活动、创设轻松愉快的学习环境。这样既能提高小学生学习的积极性,也能增强小学生养成良好的学习习惯的效果。

五、不能忘考试心理辅导

小学生考试心理紧张这一现象有多种表现形式,常见的有:频繁上厕所、心跳加快、心慌、手哆嗦、出汗、全身颤抖、甚至会对考试出现怯场,大脑一片空白,反应迟钝,对平时会解答的问题也会感到束手无策,严重的甚至无法坚持考试而晕场。老师要告诉小学生把考试看作是检查学习、改进学习的一种手段,把考试看作是进入新的学习阶段之前的必要总结,那么考试就能唤起学生的学习兴趣 and 进取精神,激发学生的学习积极性,以积极的态度对待考试,认真及时复习,进一步熟练地掌握一定的知识和技能,因而也容易获取好成绩。在临考前,教师和家长要设法给学生多增加一些轻松愉快的活动,尽量减轻其临考前的心理压力,使他们像平时一样地生活,切不可人为地制造考试前的紧张气氛。复习期间,教师与家长应引导督促小学生适当休息,巧妙安排一些户外活动,以调剂他们的生活。

我们对小学生进行学习心理辅导,目的在于引导小学生通过积极主动的探讨、进而明确学习目的,端正学习态度,树立正确的学习动机,掌握科学有效的学习方法,养成良好的学习习惯,正确对待学习中的困难和挫折,帮助小学生获得成功,体验成功的喜悦,从而形成坚定的学习信念和旺盛的进取精神,爱上学习。

