

“老鼠吃米”的启示

——关于培养小学生自制力的思考

◆张章华

(广东省梅州市大埔县大埔第二小学)

摘要:在信息技术日新月异的年代,小学生面临电脑、网络、手机等各种诱惑,自制力受到前所未有的考验。心理学家告诉我们:自制力是一种控制和约束自己情绪的能力。小学生自制力的培养是一项复杂、漫长而曲折的过程。教师必须深入了解学生,不断探索、总结,从根源上加强学生道德修养,从行为上提高学生的学习自制力,才能最大限度地提高学生“生命的高度”。

关键词:小学生;自制力;培养策略

有一个《老鼠掉进了米缸》的寓言故事,讲了老鼠掉进米缸后,因为抵制不了大米的诱惑,不愿跳出米缸,最终吃光了米,变得肥硕如猪,失去了弹跳力,只能在米缸底等待命运判决的故事……对老鼠而言,这半缸米是试金石。如果它的自制力够强,能够抵制诱惑、逃离陷阱的话,那这米缸的高度也就不会是其“生命的高度”,不会让它付出惨痛代价了吧?

在信息技术日新月异的年代,小学生面临电脑、网络、手机等各种诱惑,自制力受到前所未有的考验。心理学家告诉我们:自制力是一种控制和约束自己情绪的能力。小学生由于年龄小,自制力偏低,往往难于调控自己的行为举止。教师应该了解、认识自制力的本质和小学生自制力的特点,运用科学方法在日常生活和学习中培养学生的自制力,使学生的身心得到健康发展。自制力那么有用,那么,怎么才能培养学生的自制力呢?笔者认为,可以“双管齐下”:

一、从根源上:加强道德修养

人的自制力在很大程度上取决于他们的道德修养和思想素质。小学生的道德水平和修养决定他们今后在社会上的为人处世及抵御各种诱惑的能力。因此,培养小学生自制力最根本的方法是帮助学生树立正确的人生观、世界观,保持乐观向上的健康情绪。而对“培养人才的教育工程”来说,帮助学生树立在大是大非问题上所表现出来的道德自制力就显得尤为重要。因为国家需要的不仅仅是技术学术上的科技人才,还需要具备高素质、好道德的优秀公民。

教师培养学生树立道德自制力可通过多种途径灵活进行。如,名言、格言、警句、谚语、楹语等有相当部分是劝人修身养性的,如果应用得当则能成为学生完善心理品质道路上的路标。教师可把这些名言、格言等写成标语作为班训或让学生抄写作为座右铭,以便时刻参照修炼;再如,凡是政治家、教育家都很重视榜样的作用,搞心理教育的工作者更视它为兴奋剂、强心剂。教师应善于观察了解,把班里自制力强的学生树为榜样,使其他学生耳闻目睹有所效,行为思绪有所仿,同时,又可以反作用于树为榜样的学生,引导所有学生学会欣赏好的美的事物和行为,使其形成潜在的道德意识。此外,还可通过开主题班会或辩论的形式强化学生意识,内容可以是事理的、班务的、知识性的,方法可以灵活多样。比如,先由老师或班干部提出问题,然后让学生开辩论会;或者,用一些反面教材教育学生,比如某学生手机

成瘾、不惜与家长对抗到底甚至自杀等令人扼腕叹息的例子;又可以通过讲故事、说新闻、自我发现问题等方法帮助学生树立正确观念,建立抵御诱惑的自制力;还可通过检查、评比,号召学生互相监督、互相学习……

总之,我们要力争使自制力成为学生道德准则和行为标准,经常让学生去分辨,让学生去体验。

二、在现实中:提高学习自制

培养学生在学习方面的自制力、养成学生良好的学习习惯是学生自制力培养中的关键环节。我们应该要求学生:

1、按时完成作业,特别是家庭作业。这一习惯必须从小培养。家庭作业不宜布置太多太难,否则学生容易失去兴趣。完成的作业要及时反馈,给予适当的鼓励,让学生看到后有成就感,使学生喜欢写作业,而不是把作业当作一个负担来完成。作业是学生的学习任务,也是首要任务,只有学习任务完成了,学生才能无忧无虑开开心心地去干别的事情。教师必须督促学生按时完成作业,促使习惯的形成,最终习惯就会形成学习的一种自制力——自觉按时完成学习任务。

2、不抄袭作业,考试不偷看。这是一种观念的培养,抄袭和偷看都是在窃取别人的劳动成果,不是诚实的行为,这样的作业和试卷等于不是自己的,对学生和教师来说都是毫无益处的。要想改变这种错误行为,首先教师要反思造成这种行为的原因:是作业和试卷的难度让学生不能达标?是学生课堂上没有听懂?还是教师的要求太高了?总之,要思考学生为何会为了完成任务或达到要求而做出欺骗的行为。原因找到后,教师必须耐心教育,必要时可以用事实说话,让学生自己做一个知识点的学习小结。事实可以说明一切,以实例让学生意识到抄袭行为的后果,从而培养起学生的一种自制力——对自己诚实,对他人诚实。

3、自觉预习,主动学习。爱学习的学生不用谁多说他都会自觉学习,自制力培养较多的学生会自己制定学习计划,合理安排时间,自觉完成学习任务。学生的各项发展各有不同,针对不同的学生自制力的要求也可以不同。所以,针对不喜欢学习的学生,我们只要要求他们自觉完成学习任务就行了。在这个过程中如果他偶尔超出了任务范围,提前完成了或超额完成了,我们一定要激励他、鼓励他、肯定他的这种行为,引导他形成一种学习自制力——自主学习。

学生自制力的培养将使学生受益终生。教师必须深入了解学生,不断探索、总结,才能最大限度地提高学生“生命的高度”,使他们在面对“大米的诱惑”时不至于沉溺在米缸,而能顺利通过一个个人生岔路口,并始终选择正确的方向前进。

参考文献:

- [1]沈烜.也谈小学生自制力的培养艺术[M].小学教育(家教版),2018(10):5.
[2]吴金霞.抵制诱惑,从自制力的培养说起[J].甘肃教育,2017(05):36.

