

做最好的“轮胎”——学会面对压力

心理健康辅导主题班会

◎ 金 红

一、活动背景

进入初三以来,随着功课的不断加深,学生们便感觉有点力不从心了。中考脚步的渐渐逼近,让不少学生感到手脚无措,各门学科如山般压在孩子们上,前所未有压力让他们透不过气来。鉴于此种情况,为缓解他们的压力,设计了这堂《做最好的轮胎——学会面对压力》的主题班会。

二、活动目的

通过团体训练让学生认识压力、感受压力、释放压力,接受适当压力,学习和掌握正确处理压力的方法,以最好的心态、最灿烂的笑容去迎接未来。

三、活动意义:让学生学会面对压力

四、活动准备

1. 组织班会策划小组,安排人员分工表,进行2—3次讨论会,明确和深化主题,确定班会形式。2. 准备班会所用的文字、音乐材料,制作幻灯片。3. 选定主持人。4. 准备两个舞蹈节目。5. 准备15只气球。6. 准备一大把黄豆。7. 准备答题卡。

五、班会形式:团体训练

六、活动过程

师:今天,由我来给大家上一堂心理健康辅导课——《做最好的“轮胎”——学会面对压力》。不知不觉,我们已经步入初三了,所学的科目增加了,难度也加深了,同学们感到累吗?今天我们就玩一节课,好吗?

(一)认识压力。活动实施:游戏《蜗牛的家》。

1. 学生报数,任意选出7—8名学生做游戏。其余学生往两边撤离,中间腾出较大的空地。

2. 游戏规则:参加游戏的学生在场地中围成一圈,然后把身体屈成九十度后用从背后托起椅子,背在背上。每个人与前面的人保持距离,防止椅子互相磕碰。然后,保持弯腰驼背的姿势,所有学生转向顺时针方向,跟着前面一个同学,“蹒跚”地向前走。(音乐响起,师表情朗诵:小小的蜗牛,背上背着重重的壳,那是它的房子呀。一步一步向前挪,嗨呦嗨呦,背上是我的家呀!)学生走完两圈,回到原地,放下椅子,坐好。

3. 讨论与分享 思考 ①刚才背上压着东西是什么感觉? ②这种感觉在生活中是否存在? ③蜗牛背着它的房子,那么,每天压在我们背上的是什么?这些压力具体来自哪里?(写在卡纸上)交流。

4. 医学死刑犯放血案例。心理学中有一个实验。以一死刑犯为样本,对他说:“我们执行死刑的方式是使你放血而

死,这是你死前对人类做的一点有益的事情。”这位犯人表示愿意这样做。实验在手术室里进行,犯人在一个小间里躺在床上,一只手伸到隔壁的一个大间。他听到隔壁的护士与医生在忙碌着,准备对他放血。护士问医生:“放血瓶准备5个够吗?”医生回答:“不够,这个人块头大,要准备7个。”护士在他的手臂上用刀尖点一下,算是开始放血,并在他手臂上方用一根细管子放热水,水顺着手臂一滴一滴地滴进瓶子里。犯人只觉得自己血在一滴一滴地流出。滴了3瓶,他已经休克,滴了5瓶他已经死亡,死亡的症状与因放血而死一样。但实际上他一滴血也没有流。心理压力是一个人的主观感受,即个人面对困难时,一时无法消除的一种压迫的感觉。对现在初、高中生来说,学习压力是一个很普遍的现象。对于我们毕业班的学生来说,要面临中考,学习压力自然要大一些。

(二)感受有压力与无压力带给人的不同感受。

活动实施一:游戏《硌脚石》。(腾出中间场地)辅导员给每位同学发“硌脚石”(两粒黄豆装入鞋子里)。学生集体跳舞(音乐《兔子舞》)。活动实施二:游戏《倒出硌脚石》。

1. 倒出硌脚石,集体跳《小苹果》舞。

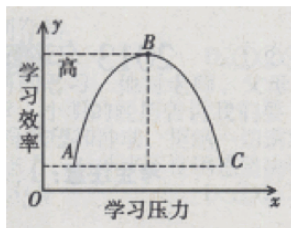
2. 分享讨论:①请同学们说说两次跳舞情境中,感觉有什么不同?②如果你卸下了背上的“蜗牛壳”,如果你倒出了鞋里的“硌脚石”,你的心情会有什么变化?③生活、学习中如果有压力你会怎样释放?(写在卡纸上交流)

(三)压力要适中

1. 是不是一点压力都没有才叫好呢?下面我们来做一个简单的实验。给前排的学生发气球。把气球放在手心,托高,看它能立起来吗?为了让它立起来,我们需要做什么?吹气!现在开始吹,谁的胆子大,可以吹得再大一些。

2. 通过这个实验,你有什么感悟?人没有压力不行,压力太大也不行,压力要适中,我们学习也是如此。

3. 心理学家发现:学习压力和学习效率的关系是“倒U形曲线”。①对学习压力与学习效率的关系表述正确的是()。A. 学习压力越大,学习效率越高。B. 学习压力越小,学习效率越低。C. 学习压力适度,有利于提高学习效率。D. 学习压力越大,学习效率越低。②由这个图你得到什么启发,自由发言。(a、没有压力,可能会使人失去动力(下转51页)



法。这种方法抓住材料中很小但又很重要的环节或情节,引起学生的注意和兴趣,激起思维的浪花,又能直截了当地切入到材料的主题中,是作文审题立意行之有效的方法。很多时候学生的写作都关注的是大框、整体结构,并没有针对细节内容进行描写。学生的写作给人一种记流水账的感觉,没有重点,没有具体的信息,只是观点的陈述和情节的粗糙记录。这样的写作不会打动人,更不会给人留下深刻的印象,读起来也不会有栩栩如生的感觉。

例如:秋游南山顶,要下山前,我对学生说:“现在准备下山了,你们在走之前站在冯梦龙石像底下,再细致观察一遍,注意细节,晚上写作文就会做到心中有物了。”果然在作文中发现一位学生《南山顶》片段:再次仰望这位老人,慈眉善目,高瞻远瞩,心底油然而生敬意。南山景观,还有古寺古庙、鲤鱼争食、南山奇洞等,但与梦龙石像相比,都显得黯然失色了。它像烙印深深印在我的心上。准备下山,暮色已经笼罩了整个山顶,一弯上弦月清冷的光辉洒向四周的山上,一切都显得朦胧起来,只有深蓝而高的天幕上点缀的星星一颗颗是那样地明亮耀眼。我望着这一闪一闪的星星,闻着山下飘上来的淡淡的稻花香,觉得自己沉浸在了梦幻之中,眼睛也随之迷离起来。当学生留心观察生活,学会关注细节时,他们笔下的文字自然变得准确灵动、精彩纷呈了。

四、深化文句,关注环境

为了增加学生写作的文采,教师可以指导学生化抽象为形象。这就是指不要直通通地把抽象的本意写出来,应用比较形象的语言把要表达的本意说出来。学生在进行写作时要深化文句,使文章的语句在经过学生描写和深化后可以体现出深远的含义。学生的写作不能平铺直叙,而是要写出文采,写出意义,用精彩的语言来进行描述,通过语言来表达思想。例如:A:八(10)班运动员们紧紧抓住绳子,使出吃奶的力气,可惜实力不济,败下阵来。B:八(10)班运动员们紧紧攥着绳子,个个蓄势待发,排在第一位的周文强同学用力噙着嘴巴。随着裁判一声哨响,拔河比赛开始,所有人身子后仰,使出浑身力气,有的咧嘴瞪眼,有的紧闭双目,啦啦队“加油”声不绝于耳,可惜他们实力略逊一筹,僵持一段时间后,周文强使出全身力气双脚用力一蹬,不料脚底一滑,摔倒了。裁判哨音响起,比赛输了。

(上接52页)力,停滞不前;适度的学习压力,可以激发人的干劲和潜能,提高学习效率;过度的学习压力会使人陷入焦虑,影响学习效率和已有水平的正常发挥。b、要理智面对学习压力。一方面,要自觉适度加压,在现有的基础上给自己提出更高的要求;另一方面,如果学习压力过大,则要主动减压,如适当降低期望值、培养学习兴趣、改进学习方法等。)

这两段话都是在描写拔河比赛。通过阅读可以看到A句只是简单地描述而已,说出学生很努力,但是却失败了。学生是如何地努力,在拔河比赛过程中学生做了些什么,有什么样的表情和动作,比赛持续了多长时间,这些细节信息都是缺失的。B句则从学生们的准备活动、具体的表情、身体的动作和僵持的时间上对拔河的过程进行了细致的描述。虽然学生很努力,用尽了全身的力气但是还是失败了。通过这些细致的描写,每一个读者都会在大脑中对拔河比赛过程更加清楚,深化了文句,体现了学生写作的基本功。这样的写作方式不仅文采飞扬,而且达到了令人回味的效果。学生如果每写一句话都可以蕴含思想,优化语句,那么学生的写作就会呈现出别样的精彩。

学生在进行描写时也要关注环境,用环境来衬托心情和背景,从而使读者可以融入到这个环境中,产生身临其境的感受。环境对于作文的内容会起到烘托和渲染的作用,让学生能够在这种环境的影响下逐步地走进情境中,融入到情境中。这些环境会影响到人物的心情,从而形成前后呼应的整体效果。例如八年级学生郑雯婕在作文《身边的诚信》中,从景物描写切入:“轰——隆隆,夏天的傍晚,天空中炸响了一声闷雷,天空顿时变得黑沉沉的,令人喘不过气来。顿时,倾盆的大雨哗啦啦地下个不停。”而结尾又在景物描写中收束全文:“……回到家,我轻轻地拉开抽屉,将手中的20元钱放进抽屉里,小心一推——抽屉锁上了,但我心中的诚信之门却打开了。此刻,我觉得全身无比轻松,内心无比坦然。雨停了,天边出现了一道美丽的彩虹。”写作中学生善于利用环境来进行描写,通过环境来衬托人物的内心情感,彼此影响,相互作用。这些写作会给文章增加亮点和精彩,学生要善于利用环境来展现文章思想和内涵,从而在写作中能够妙笔生花。

总之,学生在语文写作中,精心的刻画和细致的笔触会让写作彰显个性和特点,使学生的写作能够惊艳亮相。学生要善于积累,借助名言警句,关注细节的描写,深化语句。通过学生的不断尝试和练习,学生的写作能力就会在潜移默化中提高和进步。学生在写作中可以实现妙笔生花,让学生的写作产生震撼心灵的力量,使读者在阅读文章后爱不释手,产生心潮澎湃的情感,体会文章写作的无穷魅力。

(作者单位 福建省寿宁县鳌阳中学)

教师总结:中考离我们越来越近,压力肯定会有,面对学习的压力,我们可以做一只最好的“轮胎”;气不足,打足气,气太足,就放掉一点,无论在哪里,使用什么样的路面,轮胎都能适应,并且跑得轻松愉快。对自己说:我一定要做一个最好的“轮胎”,还要有“备用轮胎”——面对压力的平常心。

(作者单位 新疆维吾尔自治区奎屯市第四中学)