

关注心理健康,助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快,加之文化知识及社会经验不足,小学生很容易产生不良的心理反应,导致心理问题的产生。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑,也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉给我们。

邮件地址:xsdbtougao@163.com。



感觉老师不喜欢我,害怕上语文课怎么办

本报特约作者 静安区闸北第一中心小学 王慧

小华是个三年级的学生,升入三年级之后,小华就换了一个新的语文老师。尽管已经过去了大半年,小华还是不能很好地适应新的语文老师的授课风格,于是上课发言少了,语文成绩也退步了。小华越来越感觉语文老师不喜欢自己,变得更加害怕上语文课了。但是语文课又是最重要的一门主课,小华非常苦恼,不知道该怎么做才能改善这一状况。



在学习的过程中,能否与老师建立良好的师生关系,对于提高学习效率和增强学习兴趣是至关重要的,我们往往会因为喜欢一个老师而喜欢上这门学科。因此,与语文老师的关系融洽与否,会直接影响着我们对语文学习的兴趣和态度。记得我就是在读初中时遇上一个特别好的语文老师,开启了我对语文学习的浓厚兴趣,以至于深深影响了我,让我也选择做了一名老师。

而当我们感到老师不喜欢自己时,则会让我们的学习上产生压力和抵触情绪。因此,我非常理解你眼下对于语文课的担忧和不安。不过,请相信这并不是一个无法解决的问题,一切都还

来得及。现在就让我们主动出击,尝试我给你的一些小建议,希望能够帮助你改善与语文老师的关系,重新找回对语文课的热爱。

1.正面沟通: 找一个合适的时机,主动与老师进行面对面交流。我们可以直接询问老师对于你学习上的看法和建议,同时也表达自己的一些想法,让老师了解你的困惑和烦恼。通过积极的沟通交流,你可以更好地了解老师对你的期望,也能让老师更全面地了解你。

2.认真作业: 按时完成作业,并尽量保证作业的质量。这样可以让老师看到你踏实的态度、付出的努力和点滴的进步,从而让老师对你产生更好的印象。

3.调整心态: 试着从积极的角度去看待这个问题。老师的态度或许并不是针对你一个人的,他可能对每一个学生都有着高标准严要求;或许语文老师本身就是一个不苟言笑的人;或许老师出于教学需要而必须更加严肃认真。

学习是为了自己,而不是为了迎合他人的喜好。尽管老师的态度可能会影响到你的学习体验,但只要你保持积

极的心态和努力的姿态,就一定能够克服这个困难,取得好成绩。

当然,当你学好语文,变得更加自信之后,你也会不再担心、害怕,而是会爱上语文课堂的。那么在这里,王老师还要给你一些学好语文的小秘笈:

1.提前预习及时复习: 我们可以在学习新课文之前先尝试提前预习,了解课文的大致内容和结构,有不懂的地方做好标注。这样,在课堂上,我们就能更好地跟上老师的节奏,理解老师的讲解。同时,在课后及时复习,巩固所学的知识。

2.主动发言回答问题: 除了预习、复习之外,我们还要在课堂上积极参与。只有主动发言、提出问题、回答问题,才能更好地锻炼自己的口头表达能力、语言组织能力、逻辑思维能力等,而这也是学好语文的必备能力。

3.注重基础不断积累: 万丈高楼平地起,学好语文必须要打好字、词、句、段、篇、语法等基础。建议可以准备一本笔记本,随时记录新学到的好词好句、成语俚语和优美句子等,方便日后

在作文里引用。

4.广泛阅读练习写作: 建立良好的阅读习惯,每天定时阅读,可以是课本、课外书籍或者报纸杂志等。只有通过广泛阅读时,我们才能积累更多知识,同时在阅读,注重理解文章的中心思想,学会抓住关键信息。而写作则是检验语文水平的重要方式。我们可以尝试用写日记的方式勤加练习,熟能生巧,只有在不断练笔之中,我们的表达能力才会有进一步的提高。

5.学会归纳不断总结: 当我们学习完一篇文章或一本书后,尝试用自己的话来复述内容,这有助于加深理解和记忆。同时,学会将知识点进行归纳总结,形成自己的知识体系。

6.保持积极不断进取: 语文学习是一个长期的过程,需要耐心和毅力。保持积极的学习态度,遇到困难时不气馁,相信自己就能够不断进步。

最后,当我们变得越来越自信之后,你一定会越来越喜欢语文课,而语文老师也一定会对你刮目相看的,加油吧!