

名师论坛

毛毛虫说

哲学让我的内心变得更强大

□市七中 都娟



初读《生活的哲学》这本书,我感到晦涩难懂。直到听了樊登老师讲这本书,又与毛毛虫工作坊成员一起研读这本书,才觉得思路清晰,豁然开朗了。

哲学,其实就是一种意识形态,帮助我们认识自我、接纳自我、改变自我。读完这本书,我对其中的一些哲学观点表示赞同,这些观点正在改变着我的心态、我的观念、我的做事方式和处事风格。

古希腊斯多葛派哲人爱比克泰德说:“人不是被事物本身困扰,而是被他们关于事物的意见困扰。”这句话启发了艾利斯的ABC情感模型,它是认知行为疗法的核心;我们经历了一个事件(A),接着去理解它(B),然后本着这种理解,感受到一种情绪反应(C)。艾利斯追随斯多葛派,提出我们可以通过改变对事件的想法或意见(B),而改变我们的情绪(C)。也就是说,影响人们的是事件的含义,是对事件的看法,而非事件本身。

这让我想到了在中原大讲堂听濮阳市心理协会会长刘麦岭的报告《三句话让你拥有好心态》。该报告中指出,要想拥有一个积极、乐观、阳光的好心态,就要学会用三种眼光看问题:一是全面地看问题——这个不好,那个好;二是辩证地看问题——换个角度看,不好也变好;三是发展地看问题——现在不好,将来好。通过案例分析和专门训练,我发现看待事物的眼光变了,视角变了,就会产生不一样的思维和想法,就能拥有一个不一样的认知和情绪。

哲学不仅是一个抽象思考过程,也是实践。亚里士多德说:“我们通过练习获得美德。”哲学是一种训练,一套日常的精神和身体锻炼,会随着练习而变得更加容易。古希腊哲学家们经常用体操作比喻,就像反复练习会加强我们的肌肉一样,反复练习也会加强我们的“道德肌肉”。经过充分训练,我们自然会在情境中产生恰当的情绪,并且采取正确的行动。我们的哲学变成了“第二天性”,我们达到了斯多葛派所说的“生命的良性流动”。然而这个过程并不容易,改变我们的思维定式需要花费大量的时间和精力,需要勇气,还需要谦卑,因为没人愿意承认自己的世界观是错的。由此也看出,没有谁天生就是情绪的完美者,日臻完善是一种趋势和可能性,这也为我们洞见自我、改变自我提供了哲学理论依据。

总之,哲学是美好生活的起点。尽管有的哲学学派是对手甚至是敌人,但都信奉哲学能让我们的内心变得更强大,能使我们更幸福、更快乐,能帮助我们消除导致情感困扰的错误信念,让我们的内心平静自由。

家庭教育苑

从“四个第一”的高度重视新时代家庭教育

2018 年 9 月 10 日,在全国教育大会上,习近平总书记从“四个第一”的高度对家庭教育作了深刻论述,指出“家庭是人生的第一所学校,家长是孩子的第一任老师,要给孩子讲好‘人生第一课’,帮助扣好人生第一粒扣子。”习近平总书记的讲话高度概括了家庭教育的重要性,对新时代家庭教育建设具有重要的指导意义。作为家长,我们要找准自己的位置,认真挑起“四个第一”教育担子。

家庭是人生的第一所学校,是孩子人生成长接受最基础教育的地方。家庭环境对孩子的影响很大。家庭生活对孩子的影响是潜移默化的,通过对家长行为直接或间接模仿,孩子在不知不觉中便接受了教育。建设好家庭,家长为孩子创造良好的生活学习环境,孩子才能健康成长。

名师论坛

把思政课打造成精品课程

□濮阳市中小学教育教研室 王虹



王虹,中学高级教师,濮阳市中小学教育教研室政治学科教研员,河南省首届中小学教育教学专家,河南省学术技术带头人,濮阳市名师,市优秀教师,省、市级优质课教师,省、市优秀教研员,曾主编未成年入思想道德建设中学读本《扬起人生的风帆》,是大象出版社出版的《锦绣中原》的副主编,多项课题获奖。

2019 年的春天,对于全国思政教师而言格外的暖。习近平总书记召开了学校思想政治理论课教师座谈会并发表重要讲话,之后教育部也召开了学习贯彻习近平总书记在学

《 思政要高举立德树人的大旗

习近平总书记 3 月 18 日在京主持召开学校思想政治理论课教师座谈会时强调,思政课是落实立德树人根本任务的关键课程。陈宝生部长在教育部贯彻落实习近平总书记在学

教坛随笔

长大后我想成为你

□市实验小学 赵广跃

五一假期,几位老同学约好一块儿相聚。在聊天时,大家聊着聊着就聊到了高中的常老师。在大家的印象里,他是一位没架子、说话接地气、博学、和蔼可亲的老师。最后,大家越聊越兴奋,课堂上一幅幅画面呈现在我们的脑海中。

在地理课堂上,他时常用文学语言描述自然天气现象,比如在讲到小雨天气时,他说“小雨淅淅沥沥,如牛毛,如花针,挥洒洒洒……”;讲到大雨时,他说“滂沱大雨飞舞肆虐……”他还时常走下讲台,把学生比作沙盘模拟地理环境。

记得有一次讲解南北地理分界线时,常老师说:“中间一排学生起

立当作秦岭,这样从南方吹来的温湿气体无法翻越秦岭,冬季的寒流无法侵袭南方,造成了南北气候的差异。”在整个授课中,他有时会用手左右手呼扇着比作季风的变换,其间夹杂着美文选段、俗语、名言、故事等。

在聚会时,同学们再现了常老师的课堂。我在想,是什么原因让我们对 14 年前常老师讲课的画面记忆犹新呢?地理课成了我们这群人的共同记忆。有人可能会说,那是因为常老师具有独特的教学方法和高超的教学技艺,但我觉得还不够,他是一名道德高尚的人民教师。

在常老师的课堂上,我们每个



家长是孩子的第一任老师。“师者,传道授业解惑也。”家长对孩子的影响无时无刻不在,甚至是一生。要做师者,必须有责任有担当。“君子正人先正己,己不正焉能正人。”家长要为孩子树立榜样,尊重孩子的成长规律,让孩子发挥自身的潜能,引导孩子向好、向上、向善。

给孩子讲好“人生第一课”。家长应当把立德树人作为我们日常教育的根本目标,对孩子进行思想道德教育,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。“德高为师,身正为范。”家长的一举一动都展现在孩子面前,应

本栏目由张自福主持

出教室,迈入社会实践活动大课堂。在课堂教学中,我们要基于不同学段、不同学情选择好议题,让学生围绕议题自主学习、合作探究,切实实现课堂教学方式变革,让学生成为学习的主人。同时,我们还要基于地方实际和学情,有计划地组织引导学生走入社会大课堂,走进社区、走进乡村,走进博物院、走进展览馆……感受国家发展变化、民众的幸福生活,提升学生对祖国的高度认同感,升华学生爱党爱国爱社会主义的情感。这样教学,也是对习近平总书记“理论性和实践性相统一”要求的落实。

一课一世界,一课一境界。陈宝生部长在学习贯彻习近平总书记在学

《 思政课要践行以生为本的理念

习近平总书记

《 思政课要倡导建构活动型课堂

高中政治新课程标准要求,高中思政课要围绕议题,设计活动型学科课程教学,并建议要让学生走

《 思政课要倡导建构活动型课堂

高中政治新课程标准要求,高中思政课要围绕议题,设计活动型学科课程教学,并建议要让学生走

点评

长大后我想成为你

□市实验小学 赵广跃

立当作秦岭,这样从南方吹来的温湿气体无法翻越秦岭,冬季的寒流无法侵袭南方,造成了南北气候的差异。”在整个授课中,他有时会用手左右手呼扇着比作季风的变换,其间夹杂着美文选段、俗语、名言、故事等。

在聚会时,同学们再现了常老师的课堂。我在想,是什么原因让我们对 14 年前常老师讲课的画面记忆犹新呢?地理课成了我们这群人的共同记忆。有人可能会说,那是因为常老师具有独特的教学方法和高超的教学技艺,但我觉得还不够,他是一名道德高尚的人民教师。

在常老师的课堂上,我们每个

《 思政课要倡导建构活动型课堂

高中政治新课程标准要求,高中思政课要围绕议题,设计活动型学科课程教学,并建议要让学生走

《 思政课要倡导建构活动型课堂

高中政治新课程标准要求,高中思政课要围绕议题,设计活动型学科课程教学,并建议要让学生走

高考直通车

《濮阳日报·教育周刊》主办 百年育才濮阳分校承办
百年育才濮阳分校地址:市大庆路与五一路交叉口向西 200 米路南 市油田三高对面
高考志愿填报咨询电话:0393-6600600

高考前家长须知

马上就要高考了,作为家长除了关心孩子的身体状况和考试成绩外,也要着手准备孩子的志愿填报工作了。家长在帮助孩子进行志愿填报工作时,需要做哪些事呢?这里给大家分享一些家长可以做到的事情,希望对大家有所帮助。

1.确定专业方向

在成绩未出来前,大学是比较难确定的,但专业却可以提前确定。家长要跟孩子进行沟通商量,了解孩子的兴趣爱好,从而确定适合孩子的专业。在确定专业方向时,家长可以给孩子做一些简单的测试,判断孩子的性格习惯和职业偏好,从而确定适合孩子就读的专业,并将其作为一种参考。

2.了解大学情况

虽然孩子的高考成绩还不清楚,但是家长可以根据孩子平时的成绩进行预测,从而预测孩子的高考成绩。同时,家长需要了解学校历年的录取情况,从而判断孩子所能报考的范围,避免盲目报考。

3.了解专业情况

现在的大学专业可以说是非常多,同一个专业在不同院校也会有不同的侧重方向,而且名称相近的专业可能在学习内容上大相径庭。因此,家长需要仔细了解专业情况。

4.了解历年数据

在进行高考志愿填报准备工作时,除了了解大学和专业的相关信息外,家长还需要了解该专业的未来发展和职业去向,避免孩子出现“毕业即失业”的情况。

此外,家长还需要了解院校的历年数据,如录取分数线、专业分数线等相关内容,从而判断孩子是否可以考上,避免做无用功。(晓文)

课题研究

建构区中低结构材料的有效投放与指导

□市第二实验幼儿园 赵红飞

作为幼儿学习和探索的桥梁,材料在幼儿成长过程中发挥着十分重要的作用。在众多幼儿园游戏当中,建构游戏属于幼儿最喜爱的游戏之一。要想使建构游戏的最大教育功能充分发挥出来,教师必须针对建构游戏进行有效的低结构材料投放。本文针对建构游戏中低结构材料的有效投放进行分析和探讨,希望使幼儿园建构游戏的作用充分发挥出来。

建构区游戏材料投放要求

1.游戏材料的合理收集与安全性

幼儿园必须把保护幼儿的生命和促进幼儿的健康放在工作的首位。在区域材料的制作和投放上,安全性是第一位的。教师应因地制宜,选择身边利于收集又是幼儿熟知的材料,如鸡蛋壳、饮料瓶、树叶等。

2.游戏材料的种类

符合年龄特点的材料。教师应结合幼儿的实际年龄进行投放,年龄的不同导致幼儿造型意识和思维能力也不同,所以游戏材料的投放一定要根据幼儿的实际年龄进行操作。

《 建构区游戏材料投放的方式

每个幼儿都是独立的个体,每个幼儿的能力各不相同,因此要满足不同层次幼儿的游戏需求,教师就要为幼儿提供有层次性的游戏材料。教师应投放适合各年龄段幼儿最近发展区的活动材料。教师可以先投放一部分,让幼儿掌握这些材料的玩法后,再投入新材料,重新唤起幼儿的兴趣和游戏欲望,使每种材料充分发挥作用。

教育教学

思维导图在语文教学中的运用

□濮阳县第四初级中学 靳明勇



所谓思维导图主要是指利用网络化图表的方式对内容进行表征,并形成清晰的逻辑关系与相互关系脉络,最终达到辅助思考学习的根本目的。文章基于思维导图理论,通过课堂教学实践,以思维导图为支架,在语文课中应用“三图图”模式,引导学生对知识进行主动构建和梳理,帮助学生构建知识系统,提高学习效率,从而切实提高课堂讲解的针对性和实效性。

课前准备——生成思维导图

“预则立,不预则废”,道出课前预习的重要性。课前准备环节主要在课前阶段完成。学生根据教师布置的内容,看书回亿并找出相关问题,制订学习计划和复习方法,通过做图来明确自己的学习目标,完成思维导图初稿。预习课文时,学生要围绕确定的主题,分类分层向外展开,理解知识间的内在联系,自主构建知识体系,形成具有个性的思维

导图,让学生真正实现自主学习。

课中实施——完善思维导图

完善思维导图主要通过各种活动,结合学生自评作品、互评作品及教师点评、小组合作再构图、思维导图的演示汇报等活动,学生在学习中不断思考、反省,对自己的作品进行分析和比较,从而发现自己对知识点理解的漏洞和不足之处,然后进行查漏补缺。学生在反思中积累经验,在反思中不断成长,从而达到掌握知识的目的。

课后延伸——再创思维导图

“编筐编篓,重在收口”,说出一堂课最后环节也非常重要。在学习中,学生对文本已经有了深刻的认知、理解,需要再进一步加工,结合教师和其他同学的成果,进行归类、补充和总结,形成一个更加完整的思维导图。学生需要将当天所学的主要内容、遇到的问题 and 受到的启发及教师的建议记录下来,对自己的思维导图进行重构和再创造。