

如何让学生度过春困躁动期？

专家建议 :做到 五少 五多

春天既是学生学习的好时期 ,也是学生易犯困易焦虑躁动的季节。每到这一季节 ,有些学生除瞌睡、无精打采外 ,还顶撞老师、迟到旷课、破坏公物、骂人打架。这在医学上被称之为春困躁动期的自然生理反应 ,是受自然环境影响的正常反应。有资深教育专家指出 ,作为老师 ,特别是班主任老师 ,在教育管理学生时 ,如果认识不足 ,引导不得法 ,处理不得当 ,就有可能升级矛盾 ,这样既影响学生的健康成长 ,又给自己带来不愉快。如何引领学生度过 春困 躁动期呢？专家建议要做到 五少 、五多 。



少规范 ,多人本

学校是育人的场所 ,学生的日常行为规范不能不要。但春天多变的天气常会使学生情绪波动较快、容易烦躁不安。有30%的人对天气变化有感觉 ,出现种种不适症状 ,如疲倦、健忘、眼冒金星、情绪低落、注意力不集中、冒汗、恐惧、焦虑与躁动等 ,俗称 气象病 。在这期间我们就不能过多过重强调行为规范 ,对那些有 气象病 倾向的学生要淡化一些规范要求 ,多些人性关怀。譬如上学迟到了的 ,背课文没背熟的 ,上课睡觉的或不认真听讲还在下面传纸条的 ,做操懒洋洋的 老师可以放宽些规范要求尺度。学校还可以调整作息时 间 ,推迟早晨到校时间 ,安排午睡等。

少指责 ,多理解

医学专家指出： 春困 是自然现象，春季来临，气候日渐转暖，但气压较低，空中的树叶茸毛、花粉等粉尘，会让一些过敏性体质者感到困倦、疲乏、头昏欲睡。因此学生在上课期间，精神不振，听课不认真，有的甚至睡着了 遇上这种情况，老师，你千万不要生气，切莫停下课来指责批评这些学生。要知道我们也做过学生，学生出现这样的现象不是有意的，也不是学生意志薄弱，更不是学生不尊重老师的劳动。这是 春困 在作祟，我们应该予以足够理解和包容。我们只要调整好自己的情绪，临时换些教学内容，改进教学方法和形式，让听讲不认真或瞌睡的学生自觉回到学习中就行了，没必要大动肝火责怪学生。

少惩戒 ,多沟通

当 春困 袭来时 ,外来过大的压力或过激的言词都会引发他们的冲动 ,他们可能顶撞老师 ,可能迁怒于别的学生 ,可能破坏公物 ,可能此时 ,老师就要十分冷静 ,切莫使用惩戒教育。学生春困躁动时期使用惩戒教育既收不到教育效果 ,又容易激怒学生 ,最好的办法就是保持冷静 ,先调节好自己的情绪 ,再单独

找上该学生 ,与之就其违纪事件进行沟通 ,晓之以理 ,动之以情 ,这样学生即使有再大的躁动也会平息的。

少施压 ,多活动

医学专家还告诉我们：春困 会引发某些人躁动 ,这是正常的自然生理反应。出现这种生理现象 ,只要这些人懂得调节 ,多与人沟通 ,多交健康的朋友 ,多给自己放松的时间 ,进行适当宣泄就能平稳度过。由此可见，一年之计在于春 之说不适合某些学生 ,春天的自然环境变化极容易引发他们的躁动。所以说 ,春天对他们来说不是读书的时节 ,假如强压硬拽逼着他们学 ,是不人本的。我们对春困期的学生要少施加些学习上的压力 ,少布置学习任务 ,多创造些丰富多彩的活动 ,让其在活动中调节自己 ,减轻压力。准确地说 ,春天是活动的时节 ,不是课堂教学的好时光。我们应带领学生多到大自然中去 ;或在校 ,在教室里开展多种多样的文娱活动 ,让学生在活动中长知识 ,在活动中长见识。

少告状 ,多亲近

由于 春困 ,学生违纪事件比平时会多很多 ,放任不管那是不行的 ;使用惩戒教育只可能适得其反 ;向班主任、教导处报告 ,上交矛盾也无济于事 ,只会降低自己在学生心目中的信任度 ;向家长告状更是下下策。这是因为我们有些家长教育孩子的水平不是很高 ,我们若把学生在学校的违纪事件上纲上线告诉给家长 ,家长只会烦 ,见了孩子不是打就是骂 ,根本解决不了问题 ,这样只会让学生更反感你 ,矛盾也许会升级。最好的办法就是放下老师的架子 ,主动找学生和他交心谈心 ,用自己诚挚的行为感化他们 ,拉近与他们的距离 ,这样哪怕你再怎么批评他们 ,他们也会乐意接受的。 总之， 春困 是一种自然现象 ,由此引发的学生躁动不能忽视 ,只有正确引导 ,才能共创教育和谐、教学和谐。

(朱程芬 整理)

演讲倍增魅力 口才决定未来

现今社会 ,人们越来越关注自己 ,所以即便个人能力很强 ,如果你不爱说话 ,不懂得沟通 ,不善于表达 ,也很难得到同事、领导、下属的认可与重视。演讲 ,已经成为表达自己、捍卫自己、体现自身价值的一种重要手段。 演讲 ,已成为领导者的核心技能之一 ;演讲 ,已经成为职场核心竞争力之一。 想象一下 ,你曾经多少次因表达不清 ,词不达意而痛失工作良机 ,因在公众场合说话不得体而后悔不已？ 又有多少次 ,面对朋友的滔滔不绝 ,只有羡慕？面对孩子声色俱厉却效果甚微？ 虽然演讲对于大多数人的确很有挑战。每

瑞安日报培训中心
咨询热线 :66887100



做个魅力女人 活出精彩自我

作为现代女性 ,常常面临工作和生活的种种压力 ,使得她们经常远离周末品茗的悠然时光 ,忘记夜晚咖啡奶茶的惬意 ,疏远志趣相投的知己 ,每天不得不在柴米油盐的平淡生活中消磨时光。 但每个女性心中 ,都有一个梦想 ,梦想成为一个有魅力的女人 ,拥有品位、优雅、气质、风情 ,因为魅力而绽放光彩 ,因为气质而卓越不凡。 只有不断学习 ,才能实现梦想 ,只有不断学习 ,才能魅力永存。拥有持久学习能力的女性 ,在她们身上自然散发着美丽与智慧、幸福与成功、独立与温柔 然而 ,学习的心愿常在 ,学习的课程很少。

瑞安日报培训中心最贴心地服务于女性朋友 ,推出颇具时代特色的 魅力女性必修课程 ,抛弃枯燥无味的纯理论课程 ,让你从被动的接受者变为主动参与者。采用小班教学、移动课堂的方式 ,把课桌搬到了咖啡厅、茶艺馆、红酒廊、美容院等地 ,茶艺、插花、烘焙、品酒等课程提升生活品质 ,礼仪、美容、化妆、色彩搭配等课程修饰整体造型 ,投资理财、人际关系、心灵沟通等课程提高幸福生活指数。 参加融知识性、实用性、趣味性、时尚性为一体的女性课程 ,聆听各行专家的现场指导和参与现场实践 ,能够让你学习更多的知识 ,获得更深邃的智慧 ,结识更多志趣相投的



朋友 ,让事业更加成功 ,让生活更为丰富 ,让自身更有魅力。 打造360度完美魅力女人！只要您想 ,就可以做到！ 魅力女性必修课程 即将开班 ,欢迎报名。 咨询电话 :66887100 QQ 1536482000