开展课外活动 促进中学生人际关系和谐

●河海大学应用心理学研究所 戴小月 陈友庆

人类在心理上的适应,最主要的是在人际关系上的适应,许多心理障碍是由于人际关系失调所导致的。因此,和谐人际关系是人们获得安全感和社会认同感的前提,也是衡量学生心理健康的重要标准^[1]。中学生正处于重要的身心发展时期,这个时期的人际关系,不再像幼儿和童年期那样对父母有过多心理上的依赖,他们开始把注意力转向了同伴关系,渴望与同学建立亲密的友谊。因此,课外活动成为他们培养共同兴趣爱好,并在活动中形成团结互助的融洽氛围、学习人际交往技巧、促进友谊和人际关系和谐的重要舞台之一。

一、中学生课外活动现状

课外活动是指学校中有目的、有组织、有计划的,不受教学计划、教学大纲、教科书限制,利用课余时间和空间在学生中开展的各式各样的教育活动^[2]。国外学校的课外互动形式比较丰富多彩,组织性和趣味性较强,在培养学生全面发展,为学生提供发挥能力和培养兴趣爱好的机会和渠道方面做得较好。而国内学校由于学习及升学的压力,对课外活动的重视程度不够,存在一定的问题,不利于中学生的身心健康发展,特别是和谐人际关系的发展。国内课外活动的不足主要表现在以下几方面。

1. 课外活动缺少与学科的结合

中学生的课程远比小学生的复杂得多,枯燥的教学课程和繁琐的作业不仅让学生无暇进行课外活动,且课外活动与具体的学科内容结合较少,忽视了理论与实践的结合,学习难以致用。这除了不利于学生开拓视野,也阻碍了他们更多的人际交往,容易使他们产生厌学情绪。

2. 课外活动被补课所代替

由于受到升学带来的压力,许多学校把课外活动改成了补课、补差的活动。虽然有些地方出台了一些禁止中学生补课的规定,但是并没有使这一现象发生质的改变^[3]。青春期的中学生在身心发展不平衡下,缺少人际间的沟通,还要受到家长和学校两方面的学业压力,往往容易产生一定的心理问题。

3. 课外活动形式单一化

目前,许多中学开展的课外活动主要是以音乐、美术和体育为主,而且大多是以班级形式开展的。处于青春

的中学生内心世界丰富、容易接受新事物,这些课外活动的内容虽然比较符合他们活泼好动的特征,但对于培养他们广泛的科学知识和兴趣爱好来说不太全面。且全班一起的活动,使得少部分活泼外向的学生表现突出,而大多数学生只是看客,不利于他们发挥各自的特长,难有自信,大家取长补短的机会也会减少。

4. 课外活动变成了应试的舞台

在中学开展的课外活动中,比较常见的是体育课,这个能让学生得到身心缓解的课外活动,现在也要被加入到升学考试科目中。这使得学生们在体育活动中无法参与团体的合作竞赛,他们在体育课上难有自由表现的机会,而要在教师的带领下训练,以应对体育会考,无形中又加大了他们的压力和恐惧。

二、课外活动的开展对中学生和谐人际关系的重要作用

中学生在人际交往中表现出一定的特点,而课外活动的积极开展有利于他们人际关系的和谐发展。

1. 中学生人际交往的特点

(1) 与同伴的交往增加

青春期的中学生随着年龄的增长,对父母的情感依赖越来越少,同时对父母开始有较强的逆反心理,不愿与父母进行沟通,从而产生了孤独感和无助感。青春期中学生心理上产生的感受能从同龄人那儿获得共鸣,这使得他们在同伴交往中得到了感情的寄托。因而,这个时期中学生的人际交往对象发生了变化,开始注重同伴之间的人际交往。

(2) 交往开始注重个性一致

童年期儿童主要是以团队方式交往,而到了青春期,青少年人际交往的范围随年龄增大而逐渐减小。他们选择交往对象的标准主要包括以下几个方面:有共同的兴趣和追求,有共同的苦闷和烦恼,性格相近,在许多方面能相互理解等。这就使得青少年在人际交往时具有明显的选择性。

(3) 交往的稳定性增强

青春期是自我意识发展的第二个飞跃期,中学生在这个时期的人际交往中能更好地认识自己,他们越来越

能正确认识自己的性格、气质以及兴趣爱好。相比于初中生,高中生的自我意识水平更高,在人际交往中表现出更高的稳定性。他们在人际交往时,会根据自己的标准来选择与自己相处得当的朋友,一旦形成人际交往,就能很好的稳定下来。

(4)交往呈现多层次特点

进入中学后,青少年志趣和爱好的发展越来越广泛,内心生活也越来越丰富,所以只在一个朋友的身上难以满足他们各方面的需求。因此,他们可能会因某一方面的兴趣与某人成为朋友,又因另一方面的兴趣而与其他人交朋友,这就使得青春期的交友呈现多层次性。

2.课外活动对中学生和谐人际关系的促进

(1)课外活动能促进中学生的社会交往和适应能力

学校不仅是学习知识,增长见识的地方,也是学会如何处理良好的人际关系,培养团队合作及观点采择能力,更好地融入社会的最初场所。在活动中,中学生们互帮互助,共同完成任务,有助于他们更好地掌握社会技能^[4]。课外活动中,每个人都是团体中的一员,在团体中学生容易与别人产生共情,能设身处地的为别人着想,同时活动中的交流也能让彼此更加了解别人的内心想法,缓解心理上的孤独感和无力感。这样既在活动中锻炼了能力,又促进了和谐人际关系的建立。

(2)课外活动能帮助中学生建立稳定的友谊

中学生在人际交往时会选择与自己有共同兴趣爱好和追求者,或者性格相近者做朋友,表现出交往的选择性特点。平时,大家都是在单一的班级里学习和交往,单一和有限的环境使得一些中学生很难在自己的班级里面找到能与自己融洽相处的朋友,这样可能会影响到他们的人际交往能力,产生心理问题。而课外活动的开展则会使中学生能根据自己的兴趣爱好来选择相应的活动,这就使他们更容易在活动中找到志同道合的朋友,促进和谐人际交往能力的发展。

(3)课外活动能促进中学生交往的广泛性

随着学到的知识越来越多以及身心的快速发展,中学生的内心世界变得更加丰富,人际交往上的多层次性需要使得他们不满足于班级的活动,渴望寻求各类志趣相投的朋友。中学生对新鲜的事物充满了好奇心,喜爱接受和模仿新鲜的事物,他们也需要能与其共享的朋友。课外活动为中学生提供了展现自我兴趣,认识和选择志同道合者进行交流的机会,而这种良好的人际交往形式对他们形成健康、积极向上的人格特征有很大帮助。

(4)课外活动可以帮助中学生克服负面情绪

由于青春期的到来,自我意识的发展和“成人感”的形成,中学生的心理由最初的开放逐渐变得封闭,他们不愿意把自己的内心世界向父母透露,容易在成长过程中

产生一系列的负面情绪,比如自卑、焦虑、孤独等^[5]。负面情绪会影响到中学生的人际关系,导致他们在交往中缺乏主动性。中学生人际交往的特点之一就是交往对象由父母转向了同龄人,因此,课外活动的开展能促进他们与同龄人的交流。他们在课外活动中可以向朋友倾诉自己内心的小秘密,形成心理共鸣,并能与同伴共同发泄内心的焦虑情绪,缓解心理压力,这也直接促进了他们的友谊。

三、如何有效地开展课外活动,促进中学生人际关系的和谐

中学的课外活动丰富多彩,但并不是所有的课外活动都能促进中学生人际关系的发展,有时候课外活动的开展反而会影响青少年参与活动的积极性和兴趣的发展,比如,课外活动形式单一,组织散乱等等。这就需要有效地组织和合理地安排课外活动。

1.多选取能促进中学生互帮互助、互相交流的课外活动

实践证明,在体育活动中,个体往往能为群体所吸引,这主要是因为受到了群体认同、社会强化和竞赛刺激等因素的作用。在中学生的课外活动中,体育课往往是最常见的课外活动形式,体育教师在活动中应该有意识地让学生们相互交流、相互帮助。例如,经常以团体的形式开展体育竞赛,让学生们在活动中不仅能激发斗志也能体会到体育比赛要靠大家齐心协力才能胜利。在开展学术活动时,也应该多采取小组交流的形式,尊重他人意见,营造一个融洽的人际关系和良好的教学氛围。在活动中的互相交流能促进中学生们的相互理解,这对他们和谐人际关系的发展有重要的帮助,也能消除或改善他们的不良心理。

2.组织形式多样化的课外活动,激发学生参与活动的兴趣

如果学生参加的是单一的兴趣活动,那就很难获得良好的情绪体验。中学生正处于身心快速发展的时期,兴趣爱好越来越广泛。活动形式单一不仅难以满足个人兴趣的培养,也会让中学生对活动产生厌烦感,从而失去参与活动的兴趣。这就需要在组织课外活动时,适应中学生成长的需要,面向全体开展活动,运用生动活泼、形式多样的组织手段,既可以开展书画、舞蹈、音乐等艺术活动,也可以开展各项体育活动和各种学科小组的学术活动,激发中学生的兴趣,让他们能根据自己的兴趣爱好去参与其中。由此,学生们就会在活动中体验到更多快乐,进而能真正融入团体中,寻求归属感和发展友谊。

3.在课外活动中增加挫折体验,培养中学生的团结合作能力

学习情境有三种:合作、竞争和个人学习,其中最佳

情境是合作情境。由于独生子女越来越多,家长的骄纵宠爱让中学生从小娇生惯养,过于自以为是,不懂得与他人分享,在人际交往中不注意虚心和尊重他人。因此,可以在课外活动中设置一定的挫折情境,让中学生多尝尝失败的滋味,使他们了解山外有山,人外有人,只有虚心学习他人的长处,才能变得更加优秀。促使他们学会在学习和生活中摆正自己的位置,学会尊重他人,学习与他人协同一致地完成工作。

4.多开展团体心理辅导活动,鼓励中学生打开心扉

团体心理辅导活动是运用心理学知识和技术开展的,具有趣味性且有咨询和治疗意义的团体活动。如“解开千千结”团体心理辅导活动,要靠集体的力量来解开重重困难,让参与者体会到团体支持对个人的意义;“相见欢”活动,成员要互相握手,点头微笑问好,最后拥抱鼓励,从而起到增进中学生彼此的亲密感和信任感;“镜中人”要求成员轮流模仿对方的动作,培养对他人的敏感性,相互沟通,相互接纳。这些活动不仅可以让中学生缓解学习压力和焦虑,而且还能在活动后分享体会。中学生可以在团体情境中学会与陌生人认识和交流,学会大胆地说出自己内心的感受并懂得与别人分享,在活动中得到成长。

综上所述,积极开展课外活动可以培养中学生广泛的兴趣爱好,促进他们人格的完善,对他们和谐人际关系的发展起着重要的作用。在活动中,学生们能够互帮互助,交流情感,增强团队合作,在发展人际交往的同时也增强了他们的社会适应能力,增加了内心的开放,从而促进了他们身心的健康成长。

参考文献

[1] 章红,张跃刚.学生和谐人际关系探析.学校党建与思想教育,2011(6).

[2] 李莉.大学生课外活动对创造性人格发展的作用.黑龙江科技信息,2010(1).

[3] 谭劼,张璐璐.中学生补课现状与根源.教学与管理,2002(7).

[4] Schaefer, D.R., Simpkins, S.D., & Vest, A. E. The Contribution of Extracurricular Activities to Adolescent Friendships: New Insights Through Social Network Analysis. Developmental Psychology, 2011(4).

[5] Gross J.J. Emotion regulation: affective, cognitive and social consequences. Psychophysiology, 2002. (责任编辑 杨子)

反常规教育法 在学生转化中的 有效应用

●浙江省上虞市春晖中学 许伯祥

反常规教育法就是在具体的教育过程中,有意识地运用一些我们平时应该注意甚至要改变的教育方法,利用其“负面”效应达到管理班级、转化学生的有效成果。在教育实践中,这些方法有其不足之处,但只要运用得当,还是值得采用的。所以,班主任在具体工作中应该适当学会运用一些“反常规教育法”,以达到意想不到的收获。

一、学会“残忍”

梁同学是笔者班上一位漂亮活泼的女生,但在一次班级活动中,笔者让她和同寝室的其他三位女生共同去完成一个任务时,发现她和三位室友的关系并不融洽。事后了解到,梁同学在晚上就寝时有个不好的习惯,即在半夜经常醒来,一旦醒来就会叫醒另外的三位同学,搞得整个寝室的同学们苦不堪言,其他同学也曾婉转提醒过她,但均无效,考虑到是同学,再加上梁同学个性张扬,处事比较霸道,其他同学也就一时忍气吞声。

笔者知道这个情况后,觉得问题非常严重,于是就去找梁同学谈话,问了她很多的原因,都被否定掉,连她自己也不知道为什么晚上无缘无故的会醒来。与家长取得联系后,家长带她去就医,但检查结果一切正常;又找心理医生,也找不出问题。最后,笔者建议让她的家长晚上把她接回家试试。第二天她母亲说女儿在家和她睡觉时半夜没有醒来过,而且睡得很香,接下去的几天情况都是这样。于是笔者推测,原因就是这位学生在家里受到家长的溺爱,在学校,晚上睡觉缺少安全感,所以经常在半夜醒来,而当她发现其他同学还在安然就寝时,心中就会感到不平衡,于是就会把其他同学叫醒陪她说话。