### 2019年5月31日 星期五 第3709号《教师周刊》第601期

国内统一刊号:CN33-0017 邮发代号:31-27

浙江教育报刊总社 主管主办

# 伪以教有的

WWW.ZJJYB.CN

教师周刊

校长 OO 群: 478372533 新闻热线:0571-87778079



做有诗心·匠心的教师 敬请关注浙派教师公众号

# 高中生神经症倾向的初步筛选策略研究

□湖州新世纪外国语学校 胡晓华

神经症和可疑神经症在中学生群体中的 不良影响已引起社会的高度关注。有关数据 显示,每年总有一些学生因受神经症的困扰, 轻则学习效率下降、人际关系紧张,重则无法 继续完成学业、体质健康出现明显问题,更有 甚者出现自杀倾向。

神经症一般都有相应的诱发因素。起初 可能只是一般心理问题,因为个体没有得到及 时的疏导、帮助,逐步转化成神经症性心理问 题或神经症。本文着重探索如何在高中生群 体中及早发现有神经症倾向的学生,并及时给 予帮助和干预,预防问题的进一步恶化。

## 一、通过日常观察法初步筛选

高中生在校学习生活时间较长,同伴群体 稳定,十分有利于通过日常学习与活动的观察 发现有神经症倾向的学生个体。

一般情况下,学生经历负性事件后,通过 自我调节和外界劝导,很快就会恢复如常,最 多持续一两个星期,这是高中生常见的一般心 理问题,不会对学习和生活造成明显的影响。

但如果根据教师观察或同学反映,学生出 现以下情况则要引起高度重视。

1.近3个月来,情绪异常低落或异常亢奋; 2.平时很乐意与同学交往,但这几个月几 乎不参加班级任何集体活动,总是一个人待在 角落里:

3. 经常暗自流泪, 脸色长期苍白, 经常独 自唠叨,甚至私下跟好友讲到类似"活着没意

4.看似跟同学们嘻嘻哈哈很合群,但话语 经常让人感到莫名其妙,插入明显不属于进行 中的话题,用词别人都听不懂,还会埋怨大家

5. 出现对特定对象超乎寻常的、过于亲 密或过于刻薄的行为或语言,这在单向恋情中 特别常见;

6. 反复强调自己要努力学习,表现也非常 用功,但事实上学习成绩不进反退,经常会反 馈头疼、失眠;

7.一到学校就出现呕吐、晕眩等症状,到 医院检查没有任何器质性病变,离校就正常。

若高中生出现上述现象,并且已持续3个 月甚至更长的时间,那么该生神经症倾向已十 分明显,有的可能已经处于神经症阶段,可以

## 二、从高中生常见的神经症性心理问题去

神经症根据它的成因和性质一般分六大 类,即神经衰弱症、焦虑症、恐惧症、疑病症、强 迫症和抑郁性神经症。在高中生群体中确认 神经症的比例不会很高,一般在1%以下,但相 关的严重心理问题及神经症性心理问题还是 经常可见的,据统计达到2%~4%。其中最常 见的是焦虑症、恐惧症、抑郁性神经症。

其中有一种急性焦虑症,其症状跟恐惧症 十分相似,短时间症状明显而夸张。一旦发现 这种情况,则最好有家长或亲人陪同,否则可 能会出现意外。

## 2. 恐惧症

咬,十年怕井绳"就是典型的恐惧症。

某高二女生,中考时正值父母离异,所以

班里名列前茅,平时学习很用功,活动课也躲 在教室里学习。高一第一次月考在班里名次 倒数,期中考还是没有进步。她总是怀疑同学 在背后嘲笑自己,每当走进校园就紧张,多次 在班级里出现查无原因的呕吐现象。到了高 一第二学期期末考前夕,出现了严重的身体不 适,吃不下饭,一到学校就呕吐。家长带到多 家医院进行检查,各项指标除了轻度贫血外都 正常。休学一个学期后情况有所好转,自己主 动要求复学,但复学第二天就又出现呕吐症 状,家长又不得不带回家,在家里一切正常。

这实际上就是对学校和班级产生了恐惧症, 早期发现的话,可以通过降低期望值、外界给予 鼓励和肯定等方式干预,症状可能不会恶化。

### 3. 抑郁性神经症

抑郁症是以显著而持久的心境低落为主要 特征,且与其处境不相称,情绪的消沉可以从闷 闷不乐到悲痛欲绝,自卑抑郁,甚至悲观厌世, 可有自杀企图或行为,甚至发生木僵;部分有明 显的焦虑和运动性激越;严重者可出现幻觉、妄 想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以 上、长者甚或数年,多数有反复发作现象。

高三某女生,学习成绩处于中下水平,家 庭条件不好,体态偏矮偏胖。该女生平时在班 里不大作声,但某一天突然走到一男生前,拿 凳子砸向他,并狂叫道:"我要把你的头割下 来!"几秒钟后她回到自己座位上恢复常态,若 无其事。教师找她谈话,她否认自己的行为, 并说:"只是对他开个玩笑。"据同学反映,她在 高一时就开始暗恋这位男生,曾跟其他女生说 该男生对她如何如何好,但事实并非如此。砸 凳事件后,家长将该女生领回家休息了几天。 父母反映其在家情绪低落,桌子上都是乱涂乱 画的纸。返校后经常发呆,偶尔会莫名其妙地 大喊一声,根本无法正常学习。由于严重影响 班级其他同学学习,不得已中断学业。

这是一例典型的单相思加自卑感导致的抑 郁性神经症,可惜等发作时已错过了最佳治疗期。

中学生正值青春期,自我意识发展迅速, 在自我价值追求、群体相处、异性交往等方面, 已经趋向成年人,但认识事物的完整性显然还 不够,加上学习压力大、阅历尚浅,原本普通的 心理冲突很容易泛化,从而引发严重心理问 题,甚至发展成为神经症。如果家长和教师通 过平时观察,及早发现学生的不正常现象,采 取措施进行引导,那么就有希望帮助学生尽快 回归正常的学习和生活。

## 灵活运用守恒思想 解决化学问题浅议

□衢州第二中学 王飞

守恒是最重要的化学学科思想之一。守恒法是解决化学题的金钥匙。综合分 析,挖掘反应体系的守恒要素,建立等式关系,能达到速解、巧解的目的。笔者在教 学过程中发现,有不少学生在解题过程中,想到了用守恒法去解题,但往往不能够 灵活运用或运用不当,没有充分挖掘题设条件中的守恒关系,导致错解。那么如何 在解题过程中灵活运用守恒思想,简化解题过程,取得事半功倍的效果呢?笔者根 据自己的教学体会,以一些具体的实例,来谈谈这方面的问题。

中学化学中的守恒思想主要表现在以下几个方面。

## 一、能量守恒

物理或化学变化中往往伴随着能量的吸收或释放,但对整个体系而言,总的 能量是不变的,这就是所谓的能量守恒。在化学变化中,能量守恒还有另外一种 表现形式,即在新教材第三册中出现的盖斯定律[1840年,盖斯(G.H.Hess,俄国 化学家)从大量的实验事实中总结出的一条规律]:化学反应的反应热只与反应 的始态(各反应物)和终态(各生成物)有关,而与具体反应进行的途径无关。如 果一个反应可以分为几步进行,则各步反应的反应热之和与该反应一步完成时

例1.已知2Fe+ $\frac{3}{2}$ O<sub>2</sub>=Fe<sub>2</sub>O<sub>3</sub>(放热O<sub>1</sub> kJ),2Al+ $\frac{3}{2}$ O<sub>2</sub>=Al<sub>2</sub>O<sub>3</sub>(放热O<sub>2</sub> kJ), 试比较Q和Q。的大小。

解析: 乍一看, 这两个反应似乎风马牛不相及, 其热效应当然也无从比较, 但 细细分析,我们还是可以从中找出解决问题的桥梁,可以设计以下的反应热效应

2Al+Fe<sub>2</sub>O<sub>3</sub> 放热 Q<sub>2</sub> kJ 2Fe+2Al<sub>2</sub>O<sub>3</sub>

显然,依据能量守恒原则,可列出等式:Q3=Q2-Q1。又已知,Q3是一个很大 的值(铝热反应),故可初步判断Q2比Q1大得多。

## 二、质量守恒

参加反应的各物质的质量总和等于反应后生成的各物质的质量总和,这个 规律就是质量守恒定律。在中学化学中,质量守恒的规律有很多表现形式和应 用,如溶液的稀释或浓缩时溶质的量守恒,物质及其变化过程中的元素守恒等。

例2.把ag铁铝合金粉末溶于足量盐酸中,加入过量的NaOH溶液,过滤出 沉淀,经洗涤、干燥、灼烧,得到红棕色粉末的质量仍为ag,则原合金中铁的质 量分数为( )。

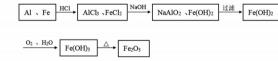
D,30% A.70% B,52.4% C.47.6% 解析:本题相关的反应有:  $2Al + 6HCl = 2AlCl_3 + 3H_2 \uparrow$ Fe + 2HCl =  $FeCl_2 + H_2 \uparrow$ 

 $Al(OH)_3 + NaOH = NaAlO_2 + 2H_2O$  $FeCl_2 + 2NaOH = Fe(OH)_2 \downarrow + 2NaCl$  $4Fe(OH)_3 + O_2 + 2H_2O = 4Fe(OH)_3$ 

 $AlCl_3 + 3NaOH = Al(OH)_3 \downarrow + 3NaCl$ 

 $2Fe (OH)_3 \stackrel{\triangle}{=} Fe_2O_3 + 3H_2O$ 

依据反应进程画出如下框图:



在上述框图中,如运用Fe元素守恒则不难发现:a g合金样品中含铁的质量 等于a g 红棕色粉末  $Fe_2O_3$ 中 Fe 元素质量(这是本题的解题关键所在),这个守 恒关系的确立,接下来的问题就迎刃而解了。则合金中Fe的质量分数等于 Fe<sub>2</sub>O<sub>3</sub>中铁的质量分数,合金中Al的质量分数等于Fe<sub>2</sub>O<sub>3</sub>中氧的质量分数。

$$Fe_2O_3 + w(Fe) = \frac{56 \times 2}{160} \times 100\% = 70\%$$

所以原铁铝合金中铁的质量分数为70%,正确答案为A。

评注:用守恒法解答这类题目,可以化复杂为简单,从纷繁的已知条件、化学 方程式和物质的转化组合中找出最本质的关系,得到解答。

## 三、电子(电荷)守恒

主要有氧化还原反应中的得失电子守恒以及电中性原理。即在任何氧化还 原反应中,氧化剂得到的电子总数必定等于还原剂失去的电子总数;任何物质或 电解质溶液总是电中性的。

例3.铜和镁的合金4.6 g完全溶于浓硝酸,若反应中硝酸被还原只产生 4480 ml的NO2和336 ml的N2O4气体(都已折算成标准状况),在反应后的溶 液中加入足量的氢氧化钠溶液,生成沉淀的质量为()。

A,7.42 g B,8.26 g C,8.51 g D,9.02 g

解析:根据题设条件分析可发生的反应有:

 $Cu + 4HNO<sub>3</sub>(液) = Cu(NO<sub>3</sub>)<sub>2</sub> + 2NO<sub>2</sub> \uparrow + 2H<sub>2</sub>O$  $Mg + 4HNO<sub>3</sub>(液) = Mg(NO<sub>3</sub>)<sub>2</sub> + 2NO<sub>2</sub> \uparrow + 2H<sub>2</sub>O$  $2NO_2 = N_2O_4$ 

 $Cu(NO_3)_2 + 2NaOH = Cu(OH)_2 \downarrow + 2NaNO_3$ 

 $Mg(NO_3)_2 + 2NaOH = Mg(OH)_2 \downarrow + 2NaNO_3$ 

依化学方程式按常规方法求解既麻烦又费时,还易错。综合分析反应发现, 最后沉淀物的化学式均为M(OH)2,且Mg、Cu失去的电子数等于HNO3中N得 到的电子数,用电子守恒法可巧解:

4480ml 336ml  $\overline{22400ml \cdot mol^{-1}} \times 1 + \overline{22400ml \cdot mol^{-1}} \times 2 \times 1 = n(Cu,Mg) \times 2$ 

解得:n(Cu、Mg)=0.115 mol

n(OH-)= 2×n(Cu、Mg)=2×0.115 mol=0.23 mol(阴、阳离子数比守恒)  $m(OH^{-})= 0.23 mol \times 17 g/mol=3.91 g$ 

m(沉淀)= 4.6 g+3.91 g=8.51 g

正确答案为C。

评注:这道题巧妙地运用了元素守恒、得失电子数守恒、电中性原理等若干 原则,使解题过程得到大大简化。

同时,学生在解答这类问题的过程中要调用各种知识,透过表面现象,抓住 守恒要素的实质,这也有利于学生化学素养的培养与提高,而这正是当前素质教 育的关键所在。

## 让专职心理教师介入或转介专业机构确诊。

高中生因学习压力、考试等引发的焦虑症 最为普遍。容易患焦虑症的学生共同特点是 学习基础处于中等水平,但自我期望值很高, 尤其有外在因素的催化下(如家长离异、被讽 刺、单向恋情等)。这些学生最初时可能只是 焦虑情绪,如果没有正确的自我调节或旁人的 正向引导,容易逐步转化为严重心理问题,甚 至焦虑症。主要表现为:无明确客观对象的紧 张担心、坐立不安,还有植物神经症状(心悸、 手抖、出汗、尿频等)。

如考前焦虑症,考生并不能明确是否由即 将到来的考试所引起,更不能确定具体由哪门 学科所引起,只是因为考试临近而出现睡眠不 佳、食欲不佳、心慌等症状,考试结束后马上消 失,这就是短暂性焦虑症状,或者说出现了焦 虑情绪。但如果学生长期处在一种莫名的焦 虑中,甚至影响睡眠、食欲、听课注意力等,虽 然学习很用功,但成绩毫无进步,甚至退步,精 神憔悴、体质下降,那就是焦虑症的状况,必须

对某些特定对象或处境产生强烈和不必 要的恐惧情绪,而且伴有明显的焦虑及自主神 经症状,主动采取回避的方式来解除这种不 安,那就是恐惧症。患者明知恐惧情绪不合 理、不必要,但却无法控制,以致影响其正常活 动。恐惧的对象可以是单一的或多种的,如动 物、广场、闭室、登高或社交活动等。"一朝被蛇

入学成绩不佳。但她信心很足,发誓一定要在

# 挖掘主题作文教学的魅力

## □义乌市绣湖小学 骆英芝

作文课上,有的学生紧皱眉头"枯肠搜尽 无所得,笔头咬烂难成文",有的学生东拼西 凑、胡编乱造,让人叹息不已。学生为什么怕 写作文? 叶圣陶曾作过精辟的分析:"心有所 思,情有所感,而后有所撰作。"作文教学应顺 其自然,引导学生在生活中认真观察,悉心体 味,正确地认识自然和社会,练习写自然和社 会中一些熟知的事物,学习用自己的话准确地 反映自己"胸中"的"意思"和"情感"。

为此,笔者带领学生通过参与校园、家庭、 节日、社会、读书等系列主题活动,获取一定的 生活体验,激发表达的热情和欲望,使写作文 成为学生主动倾吐情感的过程。

## 一、留心校园主题,还原生活之真

对学生而言,校园是他们所处时间最长、 涉及面最广、获取信息最多的地方。但每当提 笔作文,学生仍然觉得校园里"没东西可写"。 对此,学校依据课程标准要求,可以有意识地 或根据学生意愿组织开展主题生活活动,解决 学生写作中的"无米之炊"问题,让学生真实地 表达自己的感情。

学生们可根据兴趣爱好自主选择课程和 社团活动。有的参加合唱团,在音乐的天地里 遨游。有的参加编织组,在手工的领域里尽显 手指的灵动。有的参加英语沙龙,在轻松愉悦 中感受语言的魅力……在丰富多彩的校园生 活中,教师要善于引导学生,把自己亲身经历 的一些事如实记录下来,就是纯真的童心和最 美的文字。

如学生吴睿博在《妙趣横生的读书》中写 道:"这边一堆,那边一簇,人头攒动。'书香校 园,漂流生辉!'新颖别致的标语在阳光的照射 下熠熠生辉。有的同学抚摸着心爱的书籍,陷 入了往日美好的回忆中。有的讲述着自己与书 之间感人的故事,希望能给它找一个知音。有 的静静地看着书,脸上浮现出迷人的微笑……"

## 二、关注家庭主题,还原生活之善

家庭生活是学生日常生活的重要部分,为 学生作文提供了大量而鲜活的素材,但事实却

是学生依然觉得没有什么东西值得写。笔者 便带领学生关注家庭生活相关的主题,帮助学 生消除熟视无睹的思维疲劳,引导学生去细心 观察,用心感受家庭的温暖、亲情的可爱和成 长的烦恼。创造情境让学生更多地体验爱、感 悟爱、表达爱,作文教学是最重要的途径和手段。

如学生蒋杭熙在《家是温暖的港湾》中写 道:"清晨,家里和往常一样响起了交响曲。我 的咳嗽,是不和谐的音符。妈妈闻声赶来,看 到我咳嗽难忍的样子,轻声细语地说:'你怎么 了?'我吞吞吐吐地说:'妈妈,我很难受。'爸爸 听到这话像箭一样冲到我身边,急切地说:'头 难受吗?'"

这样的文章细腻地还原了家庭生活,情真 意切,让人感动,也促使学生更深入地体悟父 母的艰辛。

## 三、链接节日主题,还原生活之美

我国有为数众多的传统节日,这些传统节 日蕴藏着丰富的文化资源,如习俗、诗文、传 说、节令食品等。这些富有浓厚传统色彩的乡 风民俗一旦与写作课程相互碰撞,就能形成美 丽的交会点,为儿童搭建广阔的写作平台。

写好节日主题作文,需要教师巧妙的预设 和精心的指导。如围绕"三八"妇女节这个主 题进行系列活动,可以生成:感受亲情——记 录妈妈为自己做的一系列小事;学会感恩—— 我为妈妈做贺卡;懂得报答——我为妈妈做早 餐。在主题活动中,学生用心地做着,细心地 感受着,记录下了动人的文字。

如学生陈云翔在《别样的"三八节"》中写 道:"我利用放学时间做了一张贺卡,上面贴上 了我和妈妈的照片,中间是一颗火红的爱心, 那是妈妈十多年来对我无微不至的呵护和浓 浓的爱。妈妈终于回来了,她放下手中的菜马 上准备烧饭。我发现她一脸的疲惫,昨天晚上 妈妈赶工到十二点,今天一大早又忙着给我们 烧早饭。为了姐姐和我,她真是顾不得休息, 每天家里家外忙个不停。这一刻,我竟然发现 她眼角的鱼尾纹更深了……"

叶圣陶曾指出:"人是生来就怀着情感的 核的,如果能好好培养,自会抽芽舒叶,开出茂 美的花,结得丰实的果。生活永远涵濡于情感 之中,就觉这生活永远是充实的。"

## 四、走进社会主题,还原生活之爱

在社会这个大课堂里,笔者开展一系列主题 活动,如走进家乡名胜,欣赏自然风光;参观企业 市场,体会义乌经济腾飞;寻访名人踪迹,引导树

立远大志向;走进社区,为孤寡老人献爱心……

学生龚子一在《难忘的包装》中写道:"爸 爸带我们到了气派的包装厂,偌大的车间机器 轰隆,一条龙的先进设备让我们大为感叹。五 彩缤纷的包装纸让我们无所适从,在阿姨手把 手的帮助下,我笨拙地完成了第一份包装任 务。一回生,两回熟,我越包越顺手,出色地完 成了五十份包装任务。同学们也开心地告诉 我:这次体验让我们学到了很多。拿着自己辛 苦挣的钱,我们感慨万千。"

这样的主题生活,学生亲眼可见,亲耳可 闻,亲手可摸,并逐步学会观察,学会思考,学 会关爱,不亦乐乎。这样的作文教学,既充实 了学生作文语言的内容,又提高了学生对社会 生活的认同感,增强了学生对祖国、对家乡、对 人民、对生命、对生活的热爱之情。

## 五、展现读书主题,还原生活之乐

阅读与写作就如一对孪生姐妹,相依相 随,融为一体。而主题读书,就是立足课文,根 据单元教学目标,确立读书主题,读写结合,双 管齐下,以阅读带写作,以写作促阅读。例如, 学习《慈母情深》单元,可以推荐高尔基的《母 亲》,并引导学生写写读后感。这样的活动中, 学生们的作文常常能生动细腻、感情真挚,甚 至催人泪下。

如学生楼姿含在《读〈窗边的小豆豆〉有 感》中写道:"小豆豆就像一株株小苗,在'巴学 园'里沐浴着温暖的阳光快乐、茁壮地成长 着。她在独特的电车里上课,咬着树皮测验自 己是否生病,品尝着山的味道、海的味道,可以 随便问老师奇怪的问题,可以自由去散步。童 年可以如此快乐,校园是这样的充满乐趣。"

在这样的活动中,学生感觉不到是在写作 文,只是在表达自己的思想感情。这就是作文 的自然状态,也是作文的最高境界。"主题式作 文教学"追求的就是这样一种境界。