

# 中学生抑郁症的预防及应对策略探究

□ 辽宁省沈阳市朝鲜族第一中学 李红

抑郁症,这个看似与中学生无关的词汇,实则正悄然影响着越来越多的青少年。中学生抑郁症的表现多样化,不易被察觉,因此了解这些表现,并采取相应的对策,对于保护青少年的心理健康至关重要。中学生抑郁症的表现包括但不限于以下几个方面:情绪低落、兴趣丧失、疲劳感、失眠或嗜睡、食欲改变、注意力难以集中、自我评价降低、有自责和无助感、对未来感到渺茫、甚至出现自杀意念或行为。这些表现可能会严重影响中学生的学习、生活和社交功能,导致他们无法享受到应有的快乐与成长。

## 一、加剧中学生抑郁的因素

过度的学业压力、家庭矛盾、人际关系问题等,这些都可能成为中学生抑郁症的触发点。因此,我们需要为中学生创造一个轻松、和谐、支持性的学习和生活环境,减少他们的压力源,增强他们的心理韧性。

学生正确地认识和应对自己的情绪。让他们知道,每个人都有自己的情绪起伏,这是正常的。当他们遇到困难和挫折时,不要过分自责和压抑自己的情绪,而是要学会接受它们,并积极寻找解决问题的方法。教会他们如何正确地表达自己的情绪,寻求他人的理解和支持。

## 二、中学生抑郁症的预防

随着社会的快速发展,中学生面临着越来越多的压力,包括学业压力、人际关系压力、家庭环境压力等。这些压力如果不能得到及时有效的缓解,就可能引发中学生抑郁症。为了保障中学生的心理健康,预防抑郁症的发生,我们需要从多个方面入手。

(一) 学校和家庭应该共同营造一个良好的学习

和生活环境

学校应该注重学生的心理健康,开设心理健康教育课程,让学生了解抑郁症的症状和预防方法。同时,教师也应该关注学生的情感变化,及时发现学生的心理问题,并提供必要的帮助和支持。家庭方面,家长应该与孩子建立良好的沟通机制,了解孩子的需求和困扰,给予孩子足够的关爱和支持。

(二) 中学生自身也应该积极应对压力,学会调整自己的心态

中学生可以通过参加各种兴趣小组、运动队等,培养自己的兴趣爱好,丰富自己的生活内容。同时,也可以学习一些放松技巧,如深呼吸、瑜伽等,以缓解压力和焦虑情绪。

(三) 社会也应该加强对中学生抑郁症的关注和支持

政府可以出台相关政策,加强对中学生心理健康的宣传和教育。同时,社会也可以设立专业的心理咨询机构,为中学生提供心理咨询和治疗服务。

## 三、中学生抑郁的对策

(一) 及时发现与诊断

对于中学生抑郁问题,首先要做到的是及时发现与诊断。学校和家庭应密切关注学生的情绪变化,一旦发现学生出现持续的情绪低落、兴趣丧失、疲劳感等症状,应及时寻求专业心理咨询师的帮助。专业的心理咨询师可以通过心理评估,确诊学生是否患有抑郁症,并为他们提供个性化的治疗方案。

(二) 心理治疗与药物治疗

针对中学生抑郁症,心理治疗是首选方法。认知

行为疗法、心理动力疗法等心理治疗方式可以帮助中学生调整心态,改变消极的思维模式,提高自我认知和自我调节能力。对于中度或重度抑郁症患者,药物治疗也是必要的。但需注意,药物治疗应在专业医生的指导下进行,确保药物使用的安全性和有效性。

(三) 家庭与学校的支持

家庭和学校在中学生抑郁症的治疗过程中扮演着至关重要的角色。家长应给予孩子足够的关爱和支持,与孩子建立良好的沟通机制,了解孩子的需求和困扰。学校则应提供心理健康教育课程,帮助学生了解抑郁症的症状和预防方法,同时加强师生间的情感交流,为学生营造一个轻松、和谐的学习环境。

(四) 社会资源的整合

为了更有效地应对中学生抑郁问题,需要整合社会资源,形成多方联动的防治体系。政府应出台相关政策,加大对中学生心理健康的宣传和教育力度。同时,鼓励社会力量参与中学生抑郁症的防治工作,如设立专业的心理咨询机构、开展心理健康公益活动等。

(五) 培养积极的应对策略

除了外部的支持和治疗,中学生自身也需要积极培养应对抑郁的策略。首先,中学生应该学会正视自己的情绪,不要过于压抑或否认自己的感受。当感到压力或情绪低落时,要敢于寻求帮助,与家人、朋友或老师分享自己的感受。其次,中学生可以学习一些自我调节的技巧,如深呼吸、冥想、放松训练等,以缓解紧张和焦虑情绪。此外,培养积极的生活态度和兴趣爱好也是非常重要的。通过参加体育运动、艺术活动、

社交聚会等,中学生可以丰富自己的生活内容,提升自我价值感,增强心理韧性。

(六) 构建支持系统

在应对中学生抑郁问题时,构建一个多元化的支持系统是非常关键的。这个支持系统不仅包括家庭和学校,还应该包括社区、专业机构和社会各界。家庭和学校应该提供稳定的情感支持和教育资源,帮助学生建立健康的生活习惯和积极的心态。社区可以组织心理健康活动,增进青少年对心理健康的认识。专业机构则可以为中学生提供心理咨询和治疗服务,帮助他们解决心理问题。社会各界也应该加强对中学生抑郁问题的关注,消除对精神疾病的歧视和偏见,为中学生创造一个更加包容和支持的环境。

(七) 强化预防意识

预防中学生抑郁问题的发生同样重要。应该强化预防意识,从源头上减少抑郁问题的发生。首先,应该加强对中学生的心理健康教育,让他们了解抑郁症的症状和预防方法。其次,学校和家庭应该共同努力,营造一个轻松、和谐、支持性的学习和生活环境,减少学生的压力源。此外,社会各界也应该共同营造一个积极向上的文化氛围,鼓励中学生积极参与社会活动,培养健康的生活方式和社交技能。

中学生抑郁问题是一个复杂而严峻的社会问题,需要我们从多个方面入手,共同为青少年的心理健康保驾护航。通过加强预防意识、及时发现与诊断、心理治疗与药物治疗、家庭与学校的支持、社会资源的整合以及培养积极的应对策略,可以有效地应对中学生抑郁问题,为他们的健康成长保驾护航。

# 中华优秀传统文化融入乡村小学英语综合实践活动研究

□ 江苏省东台市时堰镇小学 邵国美

在全球化不断深化的当今时代,语言是文化交流的一种重要手段,对它的研究已经不限于语言本身,而是理解、继承和发展民族文化的一种重要方式。特别是乡村教育体系下,把中华优秀传统文化贯穿于小学英语综合实践活动之中,既可以丰富教学内容,增强学生学习兴趣,又可以有效地推动学生对于本土文化的接受和继承。在英语学习中加入一些耳熟能详的文化元素,能够大大提高学生的学习兴趣和,让抽象的语言学习生动起来,有趣起来,进而提升学习效率,这种做法需要教师对中华传统文化和英语教育之间的契合点进行深入的研究,推动教师不断地创新教学方法与内容,提高自身的专业素养。本研究旨在探索如何把中华优秀传统文化贯穿于乡村小学英语一体化实践活动之中,并对其可行性及实施策略进行分析,从而为乡村英语教育工作提供一个新思路和新方向,为相关的研究提供一定的参考建议。

近年来,国家重视对传统文化的继承和发扬,并把“文化自信”上升到国家战略高度来认识,这为传统文化在教育中的融合提供政策支持与引导方向。当代中国乡村教育是国家教育体系中的重要一环,肩负着传承民族文化,提高人口素质和推动乡村振兴等使命。但受资源分配不均和信息获取渠道受限的影响,乡村地区英语教学常常面临着教学设施差,师资力量薄弱和课程内容简单的挑战。尤其是如何将中华优秀传统文化中的精华有效地留存并继承下来,同时培养学生跨文化交流能力已成为当前乡村教育中急需解决的课题。把中华优秀传统文化引入到乡村小学英语的综合实践中,既是积极响应国家政策,也是实质上提高乡村教育质量。有利于培育有全球视野,有深厚文化底蕴,跨文化交流能力强的新一代,在助力中华文化国际传播中给乡村振兴带来新活力。所以,这种实践研究有很大的理论价值及实践意义,是值得我们深入探讨和推广的。

一、中华优秀传统文化融入乡村小学英语综合实践活动的意义

(一) 增强民族自豪感和文化自信心

《义务教育小学英语课程标准(2022年版)》对新时代背景下的学生提出了新要求——学习并初步运用英语介绍中国传统节日和中华优秀传统文化,具有传播中华优秀传统文化的意识,为推动构建人类命运共同体提供持久而深厚的精神动力。中华优秀传统文化作为中华文明中的一颗明珠,其中包含着丰富的历史、哲学、道德以及美学思想。在乡村小学英语综合实践活动中融入这份珍贵的文化遗产,可以提升学生对于民族文化的认同与自豪感。学生通过对经典诗词、传统节日、历史故事的学习,能够更深刻地认识中华民族的历史与传统,体会文化的魅力与力量。这一文化的陶冶,既有利于学生文化自信的形成,也有利于激发学生热爱祖国文化、尊重祖国的情感。通过参与各种实践活动,学生们有机会亲自创作与传统文化息息相关的手工作品,如剪纸、书法和国画等,这不仅让

他们更深入地感受到传统文化的吸引力,还增强了他们的民族骄傲和对文化的自信。

(二) 有助于学生提升语言运用能力

语言作为一种文化载体,在乡村小学英语中融入中华优秀传统文化进行综合实践,可以给学生们提供大量语言素材与语境。通过对传统文化中有关词汇及表达方式的研究与应用,使学生对英语有一个更加准确的认识与应用,增强语言应用的准确性及地道性。通过举办以传统文化为题材的英语演讲比赛和辩论赛,让学生在练习中锻炼口语表达能力及逻辑思维能力。这种与传统文化相结合的学习模式,在丰富教学内容,也有利于促进学生语言运用能力的提高。

(三) 提升学生的跨文化交流能力

全球化语境中跨文化交流能力的重要性凸显。在乡村小学英语综合实践活动中融入中华优秀传统文化,可以给学生搭建认识不同文化,促进国际友谊发展的舞台。通过对中国传统文化的学习和分享,学生能够更深入地理解和尊重其他文化,并培育他们的开放和包容心态。同时通过参加国际交流活动和与国外友人文化交流,使学生更有信心展现自身文化特色和促进跨文化交流。这一能力的发展既有利于学生在将来国际竞争中处于有利地位,又可以为其成为全球视野下的公民奠定坚实基础。

二、中华优秀传统文化融入乡村小学英语综合实践活动的实践策略

(一) 融入教材内容,进行课程内容整合

把中华优秀传统文化贯穿于乡村小学英语综合实践活动之中的第一个策略就是对教材内容进行整合,这就需要教师在进行课程设计时既注重语言技能的培养,又深刻挖掘中华文化中的精华,如传统节日、历史故事以及诗词歌赋。比如学“Christmas”就可对“春节”进行比较介绍,通过对词汇和句型等方面的研究,使同学们了解这两种文化之间的相同点和不同点。通过课程内容整合使学生在获得英语知识的同时也提高了对本土文化认同感与自豪感。教师要重视对教材的拓展和延伸,借助相关阅读材料、视频资料等来丰富学生的学习经验,让英语学习变得更生动、有趣。

(二) 创设真实或模拟的文化情境,增强语言实践的同时加深对文化的理解

营造逼真或仿真的文化情境,是加强语言实践,深化文化理解的一种有效手段。教师可以设置一个“中式茶话会”或“西式自助餐”的场景,让学生在模拟的环境中用英语交流食物名称、烹饪方法、饮食文化等。通过角色扮演和情景对话的方式,可以让学生运用语言时更加直观的体会不同文化所具有的特点。除此之外,教师还可以通过运用如虚拟现实(VR)这样的多媒体技术,学生可以“身临其境”地感受古代文明,如参观故宫和长城,这有助于他们更深入地了解 and 认识中华文化。

以《孔融让梨》这一经典故事为例,老师先用生动形象的PPT演示《孔融让梨》故事画面,配上简洁明快的英文介绍,很快就把同学们的目光吸引进了教室。教师简要介绍故事背景,并提问:“What do you think is the main message of the story?”引导学生思考并回答,以此激发学生的兴趣和思考。老师把学生们分为几组,每一组都指派了不同的人物,其中有孔融、哥哥和家。让学生通过英语对话再现故事场景。在进行角色扮演的过程中,教师们会进行巡回指导,协助学生修正发音和语法的错误,并提供必要的词汇和句型支持,如“share”、“respect elders”等。这一环节是为了锻炼同学们的口语表达能力,深刻理解中华传统美德“谦逊礼让”。在完成角色扮演之后,教师对与故事有关的词语和句子结构进行了总结和教授。如“share”意味着分享,而“respect elders”则意味着对长辈的尊重,使学生在情境中学以致用。

(三) 利用互联网和多媒体资源,让学生感受古代文明的魅力

互联网与多媒体资源给乡村小学英语综合实践活动带来了大量的材料与手段。教师可借助在线课程、教育软件及视频平台导入丰富英语教学内容及中华优秀传统文化元素。教师可以通过看英文版纪录片《中国故事》可以使学生对中国历史文化有所了解,促进英语听力与阅读。另外,运用互动软件创作文化海报,动画视频,能激发学生兴趣与创造力。学生们可以借助这些资源在学习英语知识的同时,也可以感受古代文明魅力,提升文化自信。

以设计一堂以“中国水墨画”为主题的课程为例,老师先以多媒体呈现宋代山水画作形式,带领学生领略其中的意境之美。画面中徐徐铺展着一幅《富春山居图》(溪山行旅图)这样一幅宋代山水画经典之作,在柔和的古筝音乐伴奏下,形成了一种宁静致远之气。老师简要地介绍了这些绘画的历史背景,艺术特色及其在中国文化中所处的位置,唤起了同学们对中国传统艺术产生了浓厚兴趣。在欣赏绘画作品的过程中,教师也逐步教授了与之相关的英语词汇,例如“ink painting”(水墨画)、“brush”(毛笔)、“rice paper”(宣纸)等。以图片、实物展示及例句解释等方式帮助学生对这些单词的理解与记忆。比如引入“brush”,老师拿着毛笔示范,说明它对中国水墨画的重要性;提到“rice paper”,就表现了宣纸的性能及使用方法。在词汇教学之后,让学生自己动手去感受水墨画中最基本的技巧。

(四) 设计项目式学习任务,培养学生自主学习能力和跨文化研究能力

项目式学习任务可以发展学生自主学习能力,跨文化研究能力。教师可以设计一个“探究中国传统节日”的项目,让学生分组研究春节、中秋节等节日的起源、习俗、食物等,并用英语进行汇报和展示。在这一过程中中学生要搜集资料,分析信息、撰写报告,展示成果,这类活动既锻炼学生英语应用能力又培养研究能

力及团队合作精神。通过项目式学习可以使学生在实践活动中不断学习,不断发展,从而更好地满足未来社会对人才的要求。

例如,设置项目“我和风筝综合实践活动——The Kite and Me”,老师出示了多姿多彩的风筝照片,指导学生观察风筝特征进行观察与描述,以激发他们的兴趣与好奇。接下来,老师为学生简述了风筝的历史背景和文化故事,帮助他们初步认识到风筝的吸引力和深远意义。老师讲解了风筝制作的步骤及注意事项,并提供了制作风筝的素材,由同学们分小组完成。制作时,老师巡回引导,帮同学们解决所遇难题,训练同学们动手能力及团队协作精神。

(五) 鼓励家长和社区参与,共同策划英语实践活动

在乡村小学英语实践活动中,鼓励家长与社区共同参与,是促进教学效果提高的重要手段。学校可举办亲子活动和社区文化节,使家长与孩子一起在参与的过程中学到英语,认识中华文化。如“亲子英语故事会”可供儿童与父母共读英文故事书,演出短剧;社区文化节为学生提供了一个展示书法、剪纸等传统文化形式的机会,使他们能够在参与的过程中深刻体验中华文化的吸引力。另外,学校也可邀请社区英语教师志愿者或者有文化背景的客人到校交流经验和指导练习。通过上述活动既加强家校合作与社区联系,又提升学生文化素养与跨文化交际能力。

(六) 加强对乡村小学英语教师的培训,提升教师融合传统文化与英语教学的能力

促进教师将传统文化融入英语教学中,是达到这一教育目的的关键所在。学校要定期举办教师培训,并邀请专家学者到校授课和指导教学实践,在鼓励教师参与线上培训,研讨等活动中,借鉴先进教学理念与方法。培训的内容要涉及中华文化知识,英语教学策略和跨文化教育。通过培训可以使教师对中华文化内涵及价值观念有更深入的认识,把握更加多元化的教学方法与途径;增强跨文化教育意识与能力,这既促进了教学效果,也为学生全面发展打下了坚实基础。

三、结语

综上所述,在乡村小学英语综合实践活动中融入中华优秀传统文化是继承和发扬中华文化的有效手段,同时也是提高乡村英语教育质量的重要措施之一。通过精心设计教学内容,不断创新教学方法和不断进行师资培训等措施,能够有效地促进学生语言能力和文化素养双方面的提高,为培养新时代有全球视野、文化底蕴深厚的人才打下了坚实的基础。在今后教育改革不断深化、实践经验不断累积的背景下,这种融合模式必将日趋成熟与完善,并给乡村教育整体发展带来新生机。

本文系盐城市2024年度乡村教育专项课题“中华优秀传统文化融入乡村小学英语综合实践活动的实践研究”(立项编号:XCZX24077)的阶段性研究成果。