

用幸福思维启动幸福人生

吴惠

(重庆市田家炳中学 重庆 400050)

[摘要] 有幸福思维就可以激发激情, 有幸福思维就促使行动, 有幸福思维人生化被动为主动, 幸福思维是培养学生自主学习能力的意识策略。

[关键词] 幸福思维; 意识策略; 幸福人生

托尔斯泰在《幸福论》说: “人生是为自己的幸福而存在的”, 每个人都在热切的追求着幸福, 追求幸福的初衷是好的, 但在追求幸福的过程中并非所有的人获得了幸福, 对幸福思维的培养, 很重要。

一、罗列人生的十大梦想

梦想可以产生“皮格马利翁效应”, 可以激发学生对于梦想的激情, 产生追求梦想的快乐。

美国教育家布鲁姆认为“90%以上学生的能力倾向差异都不是智能的差异, 只不过是学习态度和速度等方面的差异。也就是说, 只要渴望成功, 并能付诸行动, 90%的学生都能学好每门功课, 达到确定的全部教学目标。”

美国探险家约翰·戈达德在15岁时立下127个梦想, 59岁时他已实现了109个, 包揽了属于探险家的所有荣誉。约翰·戈达德说: “我只是让心灵先到那个地方, 随后浑身就有了一股神奇的力量, 接下来, 就只需沿着心灵的召唤前进罢了, 很简单……有些事情可能超出了你的能力, 但那并不意味着你得放弃整个梦想。”

使学生正确树立自己的梦想。可以获得恒久的动力, 排除外界短暂的诱惑, 使人生走在健康向上的道路上。使他乐此不疲地投入到为梦想而奋斗的实践中。

要把梦想写下来, 我们的大脑时常需要被提醒: 我们的人生到底想要什么。把我们的梦想写出来, 这能让我们的内心世界和信念系统发生一次巨大的转变, 因为简单的一个意念和梦想突然变得对所有人都具体有形、清晰可见。

梦想突然变得不再是一个生动的幻想, 而是一个真正可以实现的现实。

要把梦想用图文并茂的形式表现出来, 越生动具体越好。

如梦想之一是考一所著名的大学, 就要找到与这所大学的图片, 展现它的大门, 它的教学楼, 它的图书馆, 它的优美景观, 总之能激发你的激情图片, 加深你对它的认识。

如梦想是当一个作家, 你可以找到一个作家作为偶像, 找到他的作品图片, 他本人图片, 他获奖的图片, 想象有一天你就是他。

如果你的梦想是周游世界, 你就应该把你想去的所有地方, 尽可能的用图片展现, 它们会时刻激发你向梦想进发。

二、制定行动思维导图

有梦想是一件很美好的事情, 但是如果不把梦想进行分解, 落实到每天的行动中, 就会成为空想, 永远是空中楼阁。行动起来, 事情才有成功的可能。行动力决定一切的可能, 只有行动起来, 才能拥抱成功。

如果梦想之一是拥有健康的身体, 可以选择一项运动作为自己锻炼的目标, 比如跑步, 可设置在早上跑3圈, 这就明确而具体了。

如果梦想之一是学好一门外语, 那就可以分解为听说读写的训练, 或选择一个学外语的APP软件, 保证每天半个小时, 自然就会达成目标。

这些行动的步骤与时间, 可以用思维导图呈现出来, 确立中心图“人生梦想”, 用一个金字塔来象征你的梦想, 画出分支: 早一中一晚一周末, 把你干的事分解到上面, 一个形象, 具体的梦想行动导图就建立了, 你只需每天按部就班行动即可。

三、每天书写幸福日志

幸福是一种思维, 需要培养, 这幸福的思维不是盲目乐观, 而是充分的认识到自己的优点, 这些优点是来自自己的人生体验, 它不是妄想的, 所以它就更有激励的作用, 每天都记录自己幸福快乐的事, 让幸福快乐成为一种习惯, 一种常态, 它让你每天遇见更好的自己。

幸福日志可长可短, 如果这件事让你觉得很幸福, 你可以详细的描绘具体的情景, 描绘出你幸福心理变化, 当你再次翻看的时候, 这种幸福的感觉又会再次涌入你的心田。

幸福日志可以是记录你的获奖证书, 你旅游的快乐瞬间, 你与家人一起吃饭, 你收到的生日礼物, 你交到一个好朋友, 你看到一朵花开, 你遇到一个陌生人善意的帮助等等, 你每天都写, 你就会发现自己的快乐是那么多, 自己有很多的优点与能力, 有这么多人爱着你, 关心着你, 你还会得抑郁症吗? 你还会自卑吗? 你会体会到人生是多么奇妙的旅程。你会每天都元气满满, 拥有无限的动力与激情去做任何事。

四、收集励志故事与名言

一个励志的故事或一个励志的名言让你灵光一闪, 忽然顿悟, 让你认识到人生的生存智慧, 体会到某种哲理, 你可以从中看到成功的人们是如何克服困难的, 如何去努力的, 为了达成目标, 他们都干了什么事, 可以提示你去调整自己的行动方向, 少走许多弯路。

丘吉尔的“never give up”激励我们永不放弃, 坚持直到成功!

林清玄为了成为一个作家, 从小学每天开始写500字, 初中每天写1000字, 高中开始每天2000字, 启示我们为了完成梦想, 你必须付诸行动。

赖世雄一个英语大师, 高考英语很差, 后来学英语, 坚持每天一句, 认为“少就是快, 多就是慢”, 给我们学英语的一个体悟。

五、每天翻看, 时刻强化幸福思维

每天把你的十大梦想拿出来看看, 想象自己实现的那一天, 是多么的美好。

每天把行动思维导图拿出来, 参照着完成每天的任务, 每天向前迈进一步, 你无须焦虑, 你正走在路上, 你不能偷懒, 你不能一曝十寒, 你要循序渐进, 切不可贪多冒进。

每天在睡前看你的幸福日志, 看看你又度过了美好的一天, 你又收获了什么, 然后你可以带着好梦舒服的睡去。

每天看励志故事和名言, 它们变成了你的精神导师, 指引你前进的方向, 让你在跌跌撞撞, 起伏的人生中, 还能找到光明与温暖。

参考文献

[1] 尹美丽. 开发潜能, 成就梦想[J]. 上海: 大众心理学, 2015(6)

[2] 姚柏林. 让心灵先达到那个地方[J]. 西宁: 中国土族, 2007(1)

作者简介:

吴惠(1975.3-), 女, 汉族, 籍贯四川内江, 本科, 职称中教一级, 职务语文教师, 研究方向: 教学。

课题项目: 重庆市普通高中教育教学改革研究课题资助【自主学习策略及问题解决能力提升研究】, 课题号: 2016cqjwz3016。

项目教学法在中专化学分析教学中的实践分析

钟燕

(江西省修水县修水中等专业学校 江西 修水 332400)

[摘要] 中专化学分析教学中, 应用项目教学法, 是为了让基础薄弱的学生能取得优良的学习效果, 激发学生学习兴趣的同时, 转变学生的学习态度, 使得学生成为课堂的主体, 而不是被动地灌输知识。本文针对中专化学分析教学现状, 探究如何发挥项目教学法的优势, 将其应用到中专化学分析教学中, 建立完善的项目教学模式, 以改进中专化学分析教学现状, 提高中专化学分析教学质量。

[关键词] 项目教学; 中专化学; 教学实践

近些年来, 职业教育处于转型升级的关键阶段, 中专教育一直致力于解决学以致用问题, 项目教学法引入到中专化学分析教学中, 采取以项目为主体的教学模式, 学生通过教师的指导和帮助完成一系列的项目探究, 以获取知识、锻炼能力, 从而达到培养学生探究性学习能力的目标。因此, 中专化学分析采用项目教学法, 能促使学生运用所学知识解决问题, 激发学生的学习热情, 将以往枯燥的理论与实践相连, 分解成一个个项目, 以便于基础薄弱的学生学习, 优化学习效果。

一、中专化学分析教学现状

中专化学分析教学效果不佳, 从学生层面来看, 是由于学生基础薄弱, 认为化学分析知识枯燥, 实验操作危险性较大, 学习兴趣不高, 缺乏主动性与积极性。从教师层面来看, 教学效果不佳, 在于教学内容与教学方法落后, 课堂气氛比较压抑, 以至于化学分析课程上师生互动不足, 难以调动学生学习的积极性。以下是中专化学分析教学所存在的问题:

(一) 学生基础薄弱

近几年来随着招生规模的扩张以及招生竞争的加剧, 中专学生的生源不仅多样化, 还呈现出较差、学生综合素质下降的趋势。多数学生基础比较差, 且或多或少有一定的厌学情绪, 不少学生都是混日子, 对于化学分析这种难度较大的课程, 缺乏学习兴趣与主动性。也有部分学生学习比较上进, 但受整体环境的影响, 教学任务难以落实, 以至于学生很难达到学习要求。

(二) 课程特点限制

中专化学分析课程所用的设备与工具都比较简单, 多数教师在教学中都是采用板书式的教学方法, 课堂信息量较少。学生对课程知识缺乏求知欲, 学习效率慢, 对抽象的化学分析知识与简易设备无法产生学习兴趣, 也就难以调动学生的操作积极性。此外, 项目加工中, 缺乏完善的学生评价激励制度, 教学项目也过于单一, 总体教学效果不佳。