

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。

(三) 教师教学缺陷

中专化学分析教师的教学水平,是提高学生化工分析能力的保障。然而,多数中专院校都存在师生配置比例不足以及教学效果不明显等问题。原因有三,一是教师教学任务繁重,除却要进行化学分析叫哦学以外,还要投入到烦琐的管理工作中,很难全身心地参与到教学工作中。二是教材内容陈旧,现如今我国工业进入了快速发展阶段,特别是化工,随着绿色经济以及各种新技术的应用,以往教材中所记载的知识与设备等,都与现如今化学分析发展相去甚远。三是专业培训机制缺乏。多数中专院校都没有针对化学分析这类专业教师展开实践岗位培训工作,以至于专业教师素养与能力无法与时俱进,师资力量存在漏洞。

二、项目教学法在中专化学分析教学中的实践策略

(一) 转变师生关系与角色

运用项目教学法,改善中专化学分析教学现状,是以学生为中心,将所有的教学活动都围绕学生开展,教师的任务是准备教学情境和营造教学氛围,组织和把控教学过程,实际教学中多数是学生进行项目实践。项目教学法具有较强的开发性与实践性,有利于锻炼学生各方面的能力,且项目与现实关系紧密,是由学生自己查找资料和收集信息,在小组中讨论、合作探究等,有效锻炼了学生的团队协作、与人沟通等能力。

(二) 发挥教学优势,实现理论与实践统一

虽然多数中专生都存在基础薄弱以及缺乏学习兴趣等问题,但多数学生都是因为化学分析理论知识比较枯燥,学生对滴定分析中指示剂颜色的瞬间变化等这类现象,具有较强的好奇心与探究欲望。针对这一特点,中专教师应运用项目教学法的优势,从学生感兴趣的地方入手,将枯燥的理论知识与实验现象、生活实践等联系起来,引导学生去发现问题,查阅资料,分析实验背后的化学反应等。例如,在滴定分析教学中,可先将学生分成四组,每组选派出一名组长,将仪器与药品发到小组组长手中,并明确项目主题——用氢氧化钠滴定盐酸。然后,由小组学生进行组内讨论,结合书本上的知识,和课外资料搜寻等,在课堂制定实验方案,课后在实

验室内进行动手实践,学习成果以视频、图片等形式反馈到班级学习QQ群中。这样一来,学生就成为教学的主体,教师负责评价与解惑,有效调动学生学习积极性的同时,也减轻了教师的教学负担。

(三) 先组织学生自学,再进行项目探究

培养学生自学意识与习惯,能显著改善中专化学分析教学现状,打破课程的限制,使得学生能主动参与到课堂教学互动与知识探究中。项目教学法在中专化学分析中的应用,要先组织学生集体自学,培养学生独立思考与收集资料、分析问题的能力,再促进学生相互交流,开展项目探究活动。教师在设计项目时,不能局限于让学生分析某个样品,而是要让学生掌握每个知识点。例如,在蛋白质含量的测定教学中,教师采用企业模拟实际工作情境的方法,为学生创建企业奶粉中蛋白质含量鉴定的情境,并给出国家标准以及质检报告格式,让学生明确实验原理后,自主设计实验步骤以及选择实验数据处理方式。然后以小组为单位,进行互动与交流,选出最具有实践性的实验方案,再进行实验验证,测定给出样品的蛋白质含量。

三、结语

综上所述,项目教学法中学生是学习的主体,教师成为学生学习的引导者、指导者与监督者,学生通过一个个项目学习化学分析的专业知识以及掌握实践技能,提升综合素养的同时,还达到了学以致用的效果,学生的职业能力得到显著提升,符合现代职业教育人才培养的需求。

参考文献

- [1]李东海.项目教学法在化学分析教学中的应用[J].科技资讯,2010(13):211-211.
- [2]刘玉.项目教学法在化学分析教学中的应用[J].科技风,2017,000(024):48-48.
- [3]康宏玲,郑悦,王志强.项目教学法在化学分析教学中的应用[J].福建质量管理,2016,000(005):226.

浅谈对幼儿礼仪的培养

吴霞玉

(吉林省省直机关第一幼儿园 130000)

一直以来,我们中华民族素有“礼仪之邦”的美称,自古就有“不学礼,无以立”的说法,对下一代进行礼仪教育,让他们在成长的过程中学会讲究文明礼貌,行为举止大方得体,这是与开启他们的智慧、提升他们的体质同等重要的事。然而现在好多家长都忽视了对孩子进行礼仪教育,看看现在教育出来的孩子都存在着哪些问题?比如:傲慢,自私,没礼貌,贪心,懒惰,脾气大……。3—6岁正是习惯养成的敏感时期,培养幼儿终身受益的品质,对幼儿进行独立、专注、秩序、合作等品质的培养迫在眉睫,不仅老师要教,家长也要抓住生活中的细小事情,对幼儿进行随机教育。幼儿园和家庭应紧密配合,携手共育,在日常生活中进行长期地培养与提示。那么,我们该如何对幼儿进行礼仪教育呢?

一、充分发挥教师的表率作用

礼仪教育是一种行为教育,心理学研究表明,幼儿行为最直接的来源是模仿。幼儿特别喜欢模仿教师的一举一动,可以说教师是幼儿的镜子,老师的一言一行他们都想认真地模仿和学习。教师要不断加强自身修养,为孩子树立良好的礼仪榜样,用自己的身体力行和美好心情去传递、感染身边的每个孩子,给幼儿以身示范的教育影响。

二、礼仪教育内容应该系列化

根据幼儿年龄特点和心理特点,幼儿园应该有目的、有计划的开展一系列礼仪教育活动,如:每周一次的迎接小主人活动,国旗下讲话以及集体劳动,并把礼仪教育作为园本课程之一,对幼儿进行基本礼仪、交往礼仪、就餐礼仪、仪表仪态礼仪等多方面的教育。

另外,应注重将礼仪教育渗透在各学科中,使幼儿时时受到良好行为习惯的熏陶,确保礼仪教育的实施,促进幼儿全面发展。比如:在手工活动中,幼儿要向他人借剪刀、胶水时,我们就应该要求幼儿在借东西的时候要讲礼貌,要和别人说“请”“谢谢!”这样一来,幼儿不但在操作活动中得到了锻炼,还懂得了一些礼仪方面的知识,可以说是两全其美。在体育活动中,有的幼儿撞到别人了,老师可以随机教育,让幼儿主动说“对不起”等等。

三、在日常生活中潜移默化地对幼儿进行礼仪教育

教育家蔡元培认为:“道德不是熟记几句格言就可以了事的,要重在实行,随时随地,抱着实验的态度。”幼儿每天接触各种各样的环境,容易受到负面教育因素影响,因此,我们应该在日常生活中潜移默化地对幼儿进行相关的养成教育。

1. 良好卫生习惯的养成教育

幼儿园的卫生习惯是德育工作的一项重要内容,在卫生习惯教育上主要有:幼儿的个人卫生教育;集体生活卫生教育;公共卫生规范教育等内容。个人卫生教育以养成教育方法为主、集体生活教育以常规教育方法为主、公共卫生教育以制度规范影响方法为主。

2. 生活习惯的养成教育

中华民族几千年来已经形成了许多公认的生活习惯礼仪要求。但近年来由于对礼仪教育重视不够,一些家长忽视了对幼儿进行生活习惯方面的礼仪教育,这就需要幼儿园对幼儿进行生活习惯的补课教育。幼儿的生活习惯教育主要有:睡眠、进餐及独立生活能力教育等,如睡觉时不影响别人、进餐时不讲话、不剩饭菜、不乱花钱、节约用物、自己的事情自己做等等。生活习惯的养成教育一般以规范和制度影响的养成教育方法为主。

3. 良好行为习惯的养成教育

人的行为习惯是人的文明素质的外在表现,俗话说“站如松、坐如钟、走如风、卧如弓。”就是对人的行为习惯的标准要求。我们应该对幼儿进行一定的训练,使他们养成良好的行为习惯基础。幼儿期是培养幼儿良好行为习惯的关键时期,幼儿良好行为养成比知识的获得更重要。

4. 文明礼貌的养成教育

礼貌不花钱,却能换来巨大的经济价值。这是我国在近几年的改革开放中总结出来的一条经验。幼儿年龄小,是养成文明礼貌习惯的最佳时机,有句话叫“习惯成自然”,当这些文明行为不断重复,就会像每天早上起来刷牙洗脸一样养成习惯,因此应该重视对幼儿进行文明礼貌习惯的培养。

5. 遵守集体规范的养成教育

幼儿在集体学习环境中能否自觉遵守集体规范,是能否养成组织性和纪律性的前提。我们应该对幼儿进行遵守集体规范的教育,使其能够自觉地按照集体规范约束自己,这也是文明公民的基本品质。如做早操时会自觉排队;走路轻轻、上下楼梯靠右走等,遵守集体规范教育应以养成教育和常规训练为主。

四、家园紧密配合、携手共育,形成教育合力

家长是孩子的第一任老师,家庭教育直接影响着幼儿行为习惯的形成,他们往往对来自家庭中的教育接受得更快、更多一些。“孩子的心灵就像是一张白纸”孩子这一张“白纸”画的好还是坏,父母在日常生活中,起着相当重要的作用,所以我们要求家庭与幼儿园教育保持一致性、持续性。

总之,幼儿模仿性强,辨别力差,家长的一些不良的、错误的言行对其发展有很大的消极影响。老师、家长要做到对孩子统一要求、统一教育,家庭和幼儿园同步提供贴近幼儿生活的教育内容,吧礼仪教育融入幼儿的日程生活中,带动幼儿礼仪情感的加深和礼仪技巧的提高。对幼儿进行礼仪教育有助于提高家庭文明程度,变家长被动配合幼儿园教育为家园共育,孩子与家长在共同生活中互相提醒、互相监督,进一步影响整个社会的文明化进程。相信只要我们家园携手共育,密切合作,互相调整,循序渐进,从正面塑造幼儿良好的品质,启迪幼儿幼小的心灵,我们的礼仪教育一定会卓见成效。