

对职业学生来说应用正念冥想对心理健康异常的干预

龚迎春

(江苏无锡机电高等职业技术学校 江苏 无锡 214028)

[摘要]正念冥想是正念训练的基本技术之一,其能明显改善个体的情绪状态,提高个体心理健康水平。本文拟以职业学生为例,研究应用正念冥想对心理健康异常干预的策略,希冀能为进一步提高职业学生心理健康水平提供一定参考。

[关键词]职业学生;正念冥想;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.326

在20世纪80年代,我国高校就开始开展大学生心理健康教育,经过几十年的发展,取得了一系列成绩。但在大学生心理健康教育实践中,因受到种种因素的影响,也存在一些问题与不足,如心理健康教育课程理念与内容滞后,普及面不够广泛,重心理诊治、轻预防引导等,制约了大学生心理健康教育水平的进一步提升。职业教育是我国国民教育体系的重要组成部分,其能为国家与社会发展培育更多优秀职业技能人才。在当前高等教育从精英教育转变为大众教育的背景下,高职院校的学生们面临着就业、理想、深造等诸多人生重大问题,不可避免地会在精神与心理上产生压力。如果压力纾解不当,还容易引发多种心理问题,如学习自控能力差、人际交往能力低、沉迷于网络等虚拟世界、情绪波动过大、逃避困难等。如何帮助职业学生提高抗压能力,增强自我情绪调节与管理能力,提升幸福感,成为当前高职院校学生心理健康工作的迫切任务。正念冥想是一组以正念技术为核心的冥想练习方法,具有放松身心,减缓压力,改善焦虑状态、情绪调节能力、免疫能力等重要作用,在心理学、医学与学校教育等领域得到了越来越广泛的应用,可尝试在职业学生心理健康异常干预中对其加以应用。

一、正念冥想概述

(一)概念

正念源于东方佛教的禅修技术,从悟道、坐禅、冥想中发展而来,是源于东方禅修的一种有意识、非评判地对当前状态进行注意的方法,也是一种意识状态或心理过程。正念冥想属于正念训练的重要技术之一,它是一种自我调节的方法,也是一种东方冥想练习中的集中注意力的方法,通过不加评判地对待和关注当下的经历或自身的体验,保持平静的、不受干扰的、警觉的和清醒的意识状态。正念冥想主要包括东方语境的“禅修”“内观”和西方语境的“正念减压疗法”“正念认知疗法”。

(二)作用机制

1、生理机制

相关研究显示,正念冥想训练可能会改变大脑半球之间的平衡,显著增强大脑左侧前额叶脑区的活动。Chan等人选择19名正常大学生作为测试对象,证实了这一点,并发现额叶theta波也有增强。童辉杰等选择60例研究样本,开展正念减压疗法(MBSR)和萨提亚冥想训练,发现研究样本的左侧前额叶alpha波活动增强,而正念组的theta波比冥想组增强明显。有不少研究利用脑成像方法,来对存在压力、焦虑、抑郁和慢性疼痛等相关情绪障碍或生理疾病的患者进行研究,发现经过正念冥想训练后,患者的相关脑区活动出现明显变化,如相关神经网络活性及涉及注意分配的脑区活动增强,双侧杏仁核活动减弱等。还有大脑形态测量学的脑成像研究结果显示,正念冥想还能改变人们的大脑结构,研究对象的前额岛、感觉皮层和前额叶皮层的皮质厚度显著增加。Hlzel等人通过研究发现,实施正念冥想训练后,研究对象的左侧海马灰质厚度增加,同时,颞叶-顶叶交界处、后扣带回及小脑灰质也出现明显增厚的情况。

2、心理机制

正念冥想在训练过程中,通过有意识地关注当下,不评价和抗拒自己的感觉,来影响自己的生活状态和身心感受,降低对不良刺激感受性,利用自我调节,提高容忍和接纳内外部环境的能力,使心灵变得更加自由,更加清晰地发现更符合自身需求、兴趣和价值的事情,并能辩证地、多视角地去看待问题与事情。同时,正念

冥想还能提高认知、情绪与行为的灵活性,以积极的态度重新面对自己痛苦的想法、自己躯体的感觉和负性情绪等,不再逃避和拒绝,从而使自己心理更加健康、更加充满活力。

二、应用正念冥想干预职业学生心理健康异常的策略

正念冥想与整体身心调节法、积极暗示法等相似,应用于个体心理调节中,可使个体产生心理状态、心理特质、生理状态的积极改变,有效改善个体情绪状态等心理状态,增强个体的幸福感、怜悯和共情、自我调节能力和社会互动关系等,在大学生心理健康教育实践中应用价值也非常显著。

(一)应用正念冥想提高职业学生自我意识

自我概念清晰度是由Campbell在1990年提出的,其反映了人们对自己了解的清晰程度和对自我知识的自信程度。自我概念清晰度影响个体的自我调节能力、职业生涯规划清晰度等,是衡量学生心理健康水平的重要指标之一。现有的文献研究表明,自我概念清晰度与学生的各项健康心理品质有非常紧密的关系。在职业学生心理健康异常干预中,教师可使用短期正念冥想,来帮助学生提高自我概念清晰度,增强其对自我的关注、自信等,为其全面发展与尽快适应社会与岗位夯实基础。

(二)应用正念冥想帮助职业学生科学自我规划

在职业学生发展中,自我规划是重要的内容,如果自我规划不清晰,将会降低职业学生的动机和焦虑情绪,严重的甚至会导致学生学业失败、自伤、自杀等。正念冥想通过自我探索的手段,帮助职业学生在放松的情境下,积极主动地对自身未来规划开展联想和构建,产生深刻的自我体验,从而设置合理的目标,实现科学的自我规划。

(三)正念冥想作为心理健康教育新手段

传统的高校心理健康教育,主要采取课堂教学、团体辅导、课后沙龙等方式,但这种方式需要花费较多的资源,会受到时间和空间的制约。正念冥想则不受时空限制,具有针对性强、耗时短、效果明显的优点。教师可利用正念冥想引导学生调节身心,改变心理状态与生理特质,实现身心健康成长与发展。如找一个安静的空间,选择以舒服的姿势坐或躺,轻轻闭上眼睛,用腹式呼吸方法进行呼吸,排除干扰,以友善的态度关注当前自己的呼吸以及身体感觉,观察自我的感受和头脑里产生的想法。有研究表明,正念冥想训练时间越久,就越能帮助职业学生减少负面情感,用积极的正面的心态面对一切,提升幸福感。

三、结语

综上所述,正念冥想在心理学领域中得到越来越广泛的应用,职业院校的教师应充分认识到正念冥想的积极作用,利用其干预大学生的心理健康,降低心理健康异常发生率,促进职业学生健康成长与成才。

参考文献

- [1]史培培,陈彦玲,隋小帆,李金雨,黄成威,张美霞.正念冥想训练对护生身心健康影响的研究进展[J].医学教育管理,2019,5(04):387-391.
- [2]陈晓,王昆明.正念冥想训练对大学生心理健康和睡眠质量的干预作用[J].中国健康心理学杂志,2017,25(02):276-281.
- [3]彭君.正念冥想提升大学生自我概念清晰度[J].亚太教育,2016(16):219-220.

培养中职生创新创业核心素养的方法探究

张素丽

(内乡县职业中等专业学校 河南 南阳 474350)

[摘要]中职教育教学工作开展在培养高素质人才方面占据重要位置,新时期创新创业理念下加强核心素养创新与培养,能够提高中职生综合素质水平。文章以此为基对创新创业核心素养培养方法展开探讨。

[关键词]创新创业;核心素养;中职生;素质培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.327

引言

中职学校学生的创新创业基础可以从两个方面考量分析,首先是学生本身的专业能力和水平,其次是学生跨专业、跨领域的学习能力。社会需要创新创业型人才,但并不是舍弃本专业进行创新,而是强调学生在完成自己专业学习的基础上进行跨专业、跨领域的融合创新,因此,培养中职生的双创能力就需要学生在完成专业的学习任务后逐步拓展其他方面的知识和能力,进而实现跨专业的融合。

1 创新创业核心素养的要求分析

创新创业已成为推动市场经济增长的新的动力源泉,培养高素质创新创业型人才已经上升到国家战略的高度。近几年来,创新创业教育研究受到社会各界高度关注,并取得了一系列成果。但通过相关文献的整理发现,目前创新创业教育的研究主要集中在人才培养过程或培养路径方面,针对创新创业人才质量评价的相关研究较少。核心素养的提出是对传统教育观念的一次重大更新。核心素养的养成不仅要求构建起相应的课程体系,更需要有科学完善的人才评价体系与之相匹配。创新创业人才核心素养不同于传统的职业素养,它不仅要求学生掌握一定的专业知识,发展专业技能等显性要求,更是涵盖了意识和思维等隐性条件,这些隐性条件有助于学生通过自主学习掌握更多的知识,掌握更高层次的技能,从而进入持续改进的良性循环,最终实现终身学习和发展的目标^[1]。因此在核心素养理念的引领下,知识、能力、意识和思维共同构成创新创业人才的必备要素。创新创业的过程并不是一帆风顺的,因此学生创新创业更多地需要自己内在的驱动力,这种驱动力可以将其理解为创新创业的激情和精神。但是创新创业需要理性,不能单凭一腔热血。当前的中职生虽然已经有了一定的独立意识和认知能力,但是相关生活经验和社

验仍较为欠缺。因此学校方面要注重对学生综合素养的培养,加大项目实践教学的比重,在教学和实践过程中不断引导学生关注社会热点、分析技术发展趋势,推动学生主动跨领域学习,在发现和解决问题过程中培养学生创新创业兴趣,并对社会经济和技术发展趋势有独特的解读方式,愿意尝试不同的创新创业方式。同时,综合素养的养成还必须突出主观能动性和团队合作精神培养。

2 培养中职生创新创业核心素养的方法

2.1 改进学校教育方式与手段

强化运用现代网络平台,针对创新创业体系开设具有提高综合能力的网课,培养学生开创型个性,不得不依靠学生自身的主动性。信息化发展的今天,教师教学要充分发挥网络平台的辅助推动作用,采取科学化措施拓展教学渠道,继而将学生主动学习和选择学习的能力发挥出来。教师在网络平台上将教学计划、教学目标、参考资料等与学习相关的资料全面展现在学生眼前,学生在选择学习时可以根据网络平台上的材料展开选择。任课教师可以将与课程相关的资料进行简单的列举,鼓励学生自主结合国家、社会发展趋势,就目前发展态势提出自己的见解,提高教学内容的感染力与吸引力,带动学生积极主动地学习。在信息化时代背景下,大量的信息为学生发展提供支持,也为教师教学带来极大挑战。教师要具备足够的知识储备量,以满足学生的发展需求。教师要重视学生的信息收集能力与处理能力的培养,为学生成长提供必要帮助^[2]。

2.2 基于核心素养理念的创新创业人才质量评价体系

对创新创业人才质量的评估需要一套综合型、多元化的评价体系,包含知识、能力以及素质等方面的内容。指标的设定除了能够考评学生对专业知识的掌握,更

要考评学生在创新、创业、创造等方面的知识和能力。不仅要重视知识和能力的考评,更要考虑到创新创业意识和思维的养成。在创新创业意识的支配下,创新创业思维的培养十分重要,主要包括理性思维及批判性思维的养成。理性思维是科学精神素养下的一个基本要点,是指逻辑清晰且有强烈的实证意识,能运用科学的思维方式认识事物并解决问题。批判性思维则与传统的标准化思维、确定性思维相对,是指能够突破常人思维的界限,以反常规的视角思考问题,以独树一帜的方法解决问题并从中把握机会,产生具有独创性的创新创业成果。但是批判性思维绝不是单纯为了批判而批判,而是在批判的过程中锻炼自身的理性思维能力,通过知识和观念的重新组合,探索解决问题的新的方法、新的路径。因此在创新创业人才质量评价中,对于理性思维和批判性思维的评价均不可或缺^[3]。

2.3 打造校企融合的“双师”团队,助力学校创新创业工作

社会发展需要的是复合型人才,需要的是有较强求异思维、较高动手能力的创新创业人才。要对学生进行全方位锻炼和打造,教师的能力水平是第一要素,而其中的理论结合实践的教学能力又尤为关键。中职学校的教师都有教师资格证,但很多教师在专业领域中的实际经验不足,学校首先要与企业签订战略合作协议,鼓励教师通过自身努力在企业进行锻炼,并考取相关的“双师型”资格证书,以提高自身的教学能力,在理论和实践方面都有突出的表现,这样对“项目工作室”活动的开展

有深远的积极影响。与此同时,学校也应该与企业积极合作,推动引入项目工作室的工程师、设计师、项目经理、项目总监等能工巧匠考取教师资格证,将自身的实践能力与教学能力相结合,融入教师队伍当中,采用专职或者兼职方式开展教学,既可以丰富教师队伍,还可以为现有的教学框架提供更多的建议,为培养创新创业人才提供师资保障。

结语

综上所述,对创新创业型人才的评价应该在核心素养理念的指导下,从理论知识、实践能力、创新创业意识和创新创业思维等方面强化综合素质培养,以核心素养培养为基础强化专业人才培养机制的完善创新,切实保证创新创业核心素养的全面发展。

参考文献

- [1]卢海燕,李丽娜.中职学校创新创业教育融入专业教育的策略探究[J].科学咨询,2019(9):4-5.
- [2]姚丽丽,徐士华,刘妍,等.信息化时代中职院校学生创新创业能力培养的探析[J].祖国,2017(22):148-149.
- [3]鲁慧民,宁静峰,汤焱.应用型高校创新创业人才素质能力评价模型[J].课程教育研究,2017(29):10-11.

浅谈小学班主任德育教育能力提升

孙素香

(河北省衡水市河东办事处程家庄村小学 河北 衡水 053000)

[摘要]德育是教育教学的重要内容之一,很多小学教育中缺乏对德育教学新观念的认识。很多学校和班主任普遍重视小学生的学习成绩,从而忽略了小学班主任德育工作,尤其在小学阶段。本文首先分析了小学德育的重要性,然后结合现阶段小学德育的实际情况,对小学班主任德育能力提升进行了深入的探索。

[关键词]德育教育;班主任素质;师生关系;实践教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.328

一、小学生德育教育现状

在小学教育过程中,班主任不仅担负着传授知识的责任,而且注重学生基本素质的全面提高。很多小学班主任认为对学生进行德育教育只是指出学生生活和学习上的不足,或者是在学生犯错时对学生进行教育和批评。因为班主任和学生在一起相处的时间相对较长,有更多的与学生互动机会,与此同时,他们的言行也在很大程度上影响学生的行为习惯,形成德育习惯工作落在了班主任的肩膀。很多小学班主任德育教育内容过于局限,通常只注重对学生进行道德知识的教授,忽略了对小学生其他方面的培养和教导,造成德育教育与实际应用在很大程度上出现不相符的现象。

在小学,班主任进行德育最常见的方式是面对面的交谈,小学班主任在德育教学当中是以自己为中心对学生进行德育教育的,并且在教育过程中没有对学生进行学习激励以及在行为表现上激励学生。在这个过程中,教师应该引导学生倾吐自己的想法,成为一个合格的倾听者,而不需要给学生的任意指导。小学班主任承担着教育指导以及组织学生学习的任务,其在工作方面还有待提升,其中激励对策存在不足是当前小学班主任德育教育工作中存在的突出问题之一。可见,德育工作可以帮助师生建立亲密的关系,从而营造轻松舒适的氛围,促进学生的学习效果和做事能力。

二、小学班主任德育教育能力提升

1. 班主任的素质有待提高

小学班主任要正确认识到不仅仅是对学生进行德育培养,同时也是不断丰富自身人生经验的宝贵机会,并且在对学生进行德育教育的工作中要充满新的期待,在对小学生德育教育工作中找到新的前进方向,促使班主任与学生的教学成长更进一步。在教学过程中,除了基础知识外,还可以适当地引进一些关于道德修养的书籍,促进学生正确人生观和价值观的形成。小学班主任应更新对德育教育的观念,建立与学生之间平等的关系,在学习和生活中用平等的态度与学生进行沟通,在新时代下开展德育教育的关键是平等和尊重。班主任在班级管理的过程中在德育教育工作中可以为学生实时分享恰当的案例,让学生自由讨论,通过对案例的分析使学生树立正确的道德观念和爱国观念,应加强对细节的关注,通过文明行为和标准的演讲为学生树立一个好的榜样,引导学生正确的认识自己,不断加强学生的思想道德认知,打下坚实的基础,促进他们综合素质的发展。

2. 构建良好的师生关系

我国著名教育家陶行知先生说:“你的教鞭下有瓦特,你的冷眼中有牛顿,你的讥笑声中有爱迪生。”我们教育工作者,不能随便对一个学生失去信心。每一位老师都要拿起表扬的“武器”,在每天的教育教学活动中多表扬学生。班主任应掌握正确的与学生沟通的方法,构建平等和谐的师生关系,通过科学的指导,促进学生良好道德品质的形成。采用竞争激励,在班级内部形成一股竞争的风气,鼓励学生们不仅勇敢战胜对手,更要战胜自己,树立更远的目标。在具体工作中,班主任不应在课堂上对学生信息进行全面的了解,根据学生的个性、爱好、学习情况,

专业的优势和家庭情况与学生互动,让学生感到老师的关心。对于学生的问题,老师应该选择正确的方式,根据收集到的信息找学生探讨,以加深师生间的真诚的感情,让他们打开心扉,面对困难和错误,建立一个坚实的自信基础。

3. 构建良好的德育教育环境

“为了一切学生,为了学生的一切”是新课程核心理念。良好的环境条件能有效地促进德育事业的发展。课堂是教育教学活动的主战场,也是构建师生关系的主阵地。教师应努力营造一种开放、民主的课堂教学氛围,构建一种民主、平等和谐的师生关系。班主任要积极落实新课程改革措施,巩固学生的教学主体地位让每个积极参与的学生都画上满意的句号,使学生的参与有安全感,这种参与不仅是认知上的参与,而且是师生情感上的参与。引导和鼓励学生积极参与教学活动,营造和谐活跃的课堂环境和教学氛围。无数教育实践告诉我们:教师要树立民主教学的思想,要融洽师生关系,让每个学生都有好感觉,就要抑制自我中心意识,班主任应该为学生提供的一个充分展示自己的平台,鼓励学生积极展示自己的长处,加强学生对生活的热爱,培养学生积极的生活态度。

4. 实践教学对于育人的重要性

在开展德育实践活动的过程中,班主任要在原有教育方法的基础上进行创新,班级中的管理任务由班主任负担,作为管理者的班主任需要搭建好学生和学校之间的桥梁,为学生构建较好的班级风气,增加自身班级的凝聚力。用更加生动多彩的活动来提高学生的参与兴趣,从而达到更好的效果。班主任不但需要对学生学习效果进行管理,也要重视各方面的培育发展,学生最终的教学效果和班主任工作有着不可分割的关系。要想促进学生全面发展,班主任需要制定相关的管理制度,根据班级学生情况制定合适的管理制度。如班主任可以开展专题教育活动,组织学生编排一些反映诚实守信、遵守纪律和法律的短剧,加深学生对良好道德品质的认识和理解。

结语

综上所述,为了确保小学道德教育的有效工作,班主任一方面,通过学习不断提高自己的综合素质,班主任在小学德育中起着非常重要的作用。班主任开展管理工作的时候,不能忽视家庭的重要性,教师需要和家长取得联系,双方处于平等沟通的地位,共同商议学生的管理工作,促进管理工作的高效开展。以期创造良好的教育环境,提高德育工作的影响,促进小学生思想道德水平的提升。

参考文献

- [1]潘桂梅.德育教育和安全教育在小学班主任工作中的重要性[J].课程教育研究,2017(24):200-201.
- [2]张彦雄.浅析现阶段小学德育教育存在的问题及对策[J].学周刊,2018(04):60-61.
- [3]吴淑莹.基于高中毕业班高效课堂教学模式的探讨[J].科教文汇(中旬刊),2012(08):160+180.

论感恩教育在小学德育中的价值与实施

温素玲

(华南师范大学附属普宁学校 广东 普宁 515332)

[摘要]感恩,对于这个词的理解,不应该仅仅局限于知识层面的掌握,更重要的是如何将“感恩”这一行为落实到学生学习生活的方方面面,将“感恩”这一优秀品质深入每个学生的内心。这是需要教师思考的问题。而注重小学阶段德育中的感恩教育,正是基于这样的现实需要产生的。

[关键词]感恩;家校;传统美德

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.329

引言

随着我国课程改革步伐的不断深入,课程教学要求的不断严格,国家越来越注重对学生品德教育这一块的支出。无论是对于小学阶段教师选聘要求的愈加严格,还是对于小学阶段的经费支出,设备完善等方面,都可以体现在这一点。而小学德育中的感恩教育,这对于小学教师而言,更是需要注重从自身日常的教学活动中,

运用各种方法帮助学生更好地理解落实到“感恩”一词,最终促进学生身心的全面发展,人格体系的顺利建立,培养出符合新时代的社会主义接班人。

一、推进感恩教育的现实意义

对于“感恩”一词,相信每一个人都不会感到陌生。从动物界的“乌鸦反哺”“羊羔跪乳”等等例子,都可以让人感受到这蕴含在其中的浓浓亲情。而亲情