

广场舞锻炼与中老年妇女幸福感相关研究

王春艳

(山东省单县文化和旅游局 山东 单县 274300)

【摘要】近年来,广场舞在中国的各个城市逐渐流行起来,这也从侧面反映了社会发展的方向。与跑步等其他传统体育项目相比,广场舞具有更易学习和更易被大众所接受的优点,与此同时,它不受空间和时间的限制,且更具有趣味性、娱乐性以及普遍性。它还可以改善人的血液循环系统和呼吸系统的功能,一方面它可以使人保持健康,缓解精神压力,另一方面,还能加强人际交往,减少退休带来的孤独和不适。本篇文章主要研究并分析了广场舞对中老年妇女幸福感的影响。探讨广场舞是否可以提高中老年妇女的幸福指数,分析如何使广场舞实现科学可持续发展,从而更好地满足广大群众的要求,达到强身健体的效果,进而增加人们对广场舞的参与度,提高中老年妇女的幸福指数。

【关键词】广场舞锻炼;中老年女性;幸福感

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.218

引言

在中国传统观念中,老人通常是一个家庭的重要核心。所有家庭成员都围绕着老年人而营造出了和谐温馨的家庭环境。所以,提升老年人的幸福感是构建社会主义和谐社会的前提条件,也为社会的发展与进步奠定了坚实的基础。对于老年人来说,广场舞以其独特的运动方式与温馨愉悦的运动环境,深受中老年女性的喜爱,一举成了老年人运动项目的首选。相比于其他舞蹈动作来说,广场舞的动作幅度小、节奏慢、气氛相对活跃,在保证运动效果的同时,能使中老年妇女保持愉快的心情,获得幸福感。就只针对锻炼和增加幸福感而言,它更适合老年人。本次研究从老年人的实际需求出发,采用问卷调查法和数据分析法,探讨了广场舞对老年人幸福感的影响。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究背景及目的

由于广场舞具有集体性、体育性、交流性以及娱乐性等优点,所以在中老年妇女中非常流行。现阶段,大家普遍喜欢选用节奏欢快的歌曲来为广场舞伴奏。此外,广场舞还含有一些表演的元素,这就使跳广场舞的人既能够锻炼身体,又能够陶冶情操,使自己心情愉悦。据报道,人的内在人格、健康水平、文化程度和教育背景、宗教信仰都会对幸福感产生不同程度地影响^[4]。本文研究了我国中老年妇女的幸福感状况,不同年龄阶段的女性对幸福感的体会,不同舞蹈年龄中老年妇女的幸福感差异,以及跳舞时间长短与幸福感之间的联系。希望通过这篇文章,大家能对广场舞有一个大致的了解和认识,也希望这能够推动我国大众体育的长远发展。

1.2 研究方法

本次研究在城市广场舞随机抽取了250名中老年女性作为调查对象,采取问卷填写的方法对中老年广场舞者进行问卷调查,所有受访者年龄均在45周岁以上。本次共发放问卷250份,收回问卷230份,其中有效问卷217份。主要使用《中老年妇女基本情况调查表》对受访者的身体状况、婚姻状况、家庭支持状况以及个人收入情况,进行了简单的描述性统计。

2 调查结果及分析

2.1 基本情况调查结果及分析

表2-1 中老年妇女基本情况调查表

指标	分组	广场舞者 (n=106)	非广场舞者 (n=111)
身体状况	健康	28	25
	良好	57	57
	慢性病	21	29
婚姻状况	已婚	82	79
	离异	15	21
	丧偶	9	11
家庭支持状况	支持	78	73
	一般	23	28
	不支持	5	10
收入状况	较高水平	56	56
	中等水平	34	32
	较低水平	16	23

调查结果如表2-1所示,本次研究共调查了217名中老年女性的基本情况,其中

包括106名广场舞者和111名非广场舞者。在被调查的这217名中老年妇女中,参与广场舞运动并且身体健康的女性人数约占总调查人数的90%,已婚人数占比大约在77%左右,而家庭不支持跳广场舞的人数占比只有5%左右,家庭收入较高的人数占比为53%,中等水平占比为33%、较低水平占比为14.9%。未参加广场舞锻炼的中老年妇女当中,大约有74%的人是非广场舞者,其中70.9%的人婚姻状况良好,90%的人获得了家庭支持且家庭的总经济收入较高。

从上述的调查结果可以看出,健康中老年妇女参加广场舞锻炼的人数所占比例较大,并且家庭支持度高,个人或家庭经济收入乐观。而不参加广场舞锻炼的中老年妇女健康人数少于经常锻炼的中老年妇女,同时她们的家庭支持与家庭收入较低。因此,我们能够得出,定期进行广场舞锻炼不仅可以增强我们的身体素质、调整我们的心态,而且还可以丰富我们的业余时间,提高我们的生活质量,进而在一定程度上减少抑郁、焦虑等消极情绪的产生,对人们的身心健康起到积极的影响^[1]。

2.2 广场舞对幸福感的影响的调查结果及分析

表2-2 幸福感调查表

指标	广场舞者 (n=106)	非广场舞者 (n=111)	T	P
健康担心指标	7.8±1.2	7.2±1.5	3.081	0.002
对生活的满足和兴趣	7.1±1.07	16.8±1.1	2.480	0.014
忧郁或愉快的心情	14±1.07	13.6±1.08	2.862	0.005
对情感和行为的控制	14.1±1.2	13.8±0.7	2.268	0.025
幸福感总分	43±4.54	51.4±4.38	5.611	0.000

通过表2-2的数据我们可以看出,在幸福感测试中,参与广场舞锻炼的中老年妇女的各指标水平都普遍高于不跳广场舞的中老年女性^[3]。其中,广场舞者与非广场舞者在健康指标、生活满意度、情绪和行为的控制以及心情等方面都存在着明显的差异。因此,我们可以大致认为,广场舞能够提升中老年妇女的幸福感。事实上,广场舞不仅可以改善中老年妇女的身体素质、缓解她们的紧张情绪,减轻她们的心理压力,还可以陶冶她们的情操,提高她们的工作效率和生活质量,使其达到最好的心理状态,进而获得更高的幸福感与满足感^[2]。

3 结束语

事实上,广场舞不仅仅是一种锻炼方式,更是大多数中老年人对生活态度的真实写照。跳广场舞不仅可以增强她们的身体素质,而且还可以缓解她们的心理压力,消除她们的负面情绪。所以,增强中老年妇女的运动力度,增强体质,保证她们的身体健康与幸福感,这既是中老年妇女自身的需求,也是保障社会稳定与发展的前提条件。为了加大中老年女性对广场舞的参与度,提高她们的幸福指数,就应该综合考虑如何合理、科学地引导中老年女性积极参与广场舞锻炼,并科学地进行锻炼强度的自我监测和诊断,实现科学化管理,优化健身场地等基础设施的环境,通过法律手段有效解决噪声扰民和场地纠纷等问题。与此同时,广场舞对于提高人们的生活质量、促进城市精神文明建设具有十分深远的意义。

参考文献

- [1]何晶,彭国强,靳团,贾银浩,李汉林.全民健身背景下广场舞锻炼与中老年妇女幸福感研究——以上海市为例[J].内蒙古体育科技,2015,28(03):26-29.
- [2]张晓莉.广场舞锻炼与中老年妇女幸福感相关研究[J].广州体育学院学报,2014,34(06):35-39.
- [3]刘煜伦.气排球与广场舞锻炼对中老年主观幸福感影响的比较[D].上海体育学院,2020.
- [4]王晶.广场舞锻炼对中老年主观幸福感影响的实验研究[D].成都体育学院,2014.

探究清末民初报纸的民间化与社会变迁

王慧玲

(海南师范大学 海南 海口 571127)

【摘要】报纸作为清末民初的传播媒介,推动了近代社会变迁的进程,并且逐渐呈现民间化。根据相关资料表明,清末民初报纸作为大众传媒,直接影响了政治变革。随着国外成熟技术的引用,报纸作为大众传媒迅猛发展,在当时的各地都开始创办民间报纸。报纸这种传媒介质作为经济与政治的重要介质,促进我国社会的变革,由封建统治向共和制转变,引起了整个社会的变革。本文就清末民初报纸的民间化与社会变迁进行探究。

【关键词】清末民初;报纸;大众传媒;民间化;社会变迁

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.219

一、引言

在我国清末民初,报纸作为最简单的一种大众传媒,为中国的社会变迁做出了巨大的贡献,并且在逐渐民间化的进程中其作用最突出。在清末民初,报纸为宣传新思想,以及社会类型的变革成为一种重要的媒介。比如康有为创办的《中外纪闻》,梁启超创办了《时务报》,这些报纸的创办为新思想的融入以及社会的变革

都起到了关键的积极作用。也可以说清末民初报纸民间化与社会变迁对中国的影响极其深远。

二、报纸民间化的进程

2.1 报纸的起源

中国清末民初的报纸起源于西学东渐之风,无论是报纸的一整套制作过程,还

是形式精神等都是从西方学过来的。最初报纸的创办是来华的一位传教士创办的，之后在清末民初报纸就开始盛行，那个时期有很多著名的报人曾参与过国外报纸的编辑经营，根据自己所有的经验，那些著名的报人就开始自己创办独立的报刊。在甲午战争前，国内只有少数的华资报纸，而且对清末民初的社会影响非常小，市面上大多是外资企业的报纸。在清末民初报纸得到扩展是维新运动的兴起后，其起因是大众传媒制造鼓吹变法可以拯救那个时代，而这个事件也成为当时社会的主要热点，同时也有广告讯息在社会生活中重要的作用，这些都加快了保持的扩展，保持扩展的热潮一直从戊戌持续到1912年，之后我国的保持种类就增加了上百种，据记载到1913年的报纸总发行量有五千多万份，也成为我国报纸行业上最重要的时期。

2.2民间报纸发行网络的形成

清末民初由于邮政落后，各报社都难以建立稳定且长期的发行系统，于是很多民间创办人自己设置代售处，并且创办自己的发行网络系统。报社发行的业务除了与邮局、民信局、海关、交通部门有所联系外，很少受制于人。民间报纸发行网络的代售处主要是人士、学府、报刊亭、阅报所、书社、会馆、民间社团等。这些代售处一般只代售一种报纸类型，当然也有少数的代售多种类型的报纸。在这里报馆与其他的代售处有所不同，除了坐销，还派专门的人员去推送。像学府以及进步人士，大多一个人的形式邮寄报纸。就报纸的销量而言，在清末民初有超过5000份的销量，对一个发行机构来说相当可观，当然也有上万份的，但在那时这种销量的相当少。销量之所以低迷，与当时的经济有很大的关系，而且也与当时发行网络的辐射范围有关。当时的报纸代售点仅仅只与报馆建立业务上的联系，并不能够独立成立系统，也因此当时民间报纸发行网络交错纵横，如果有一处代售点出现问题，也不会影响其他的代售点的运营。

2.3信息内容与来源的民间化

清末民初旧报纸的形式，信息内容大多都是来自官府。在那时报纸作为官宦间了解信息的工具，以及统治者对当下社会变局的了解，其中心主要是皇权意识。后来报纸发生了根本性的转变，主要的表现形式是信息的来源不再限制于官府内部，信息来源主要由报馆进行采访，以及全国各地记者的采访发稿，不仅保证了新闻的时效性，而且推动了报纸民间化的进程。因此可以直接说，报纸信息来源于民间，是加快报纸走向民间化的一个重要关节点。

三、报纸在社会变迁中的作用

3.1引导社会变迁

报纸在走向民间化的过程中，摆脱了皇权的主观意识，担负起了引导社会变成了重任。当时的左宗堂，梁启超都有对当时报纸引导社会变迁价值的评论。1905年以及1910年，人过很多地方的自办的报纸机构齐聚到南京，成立报界俱进会，主要

目的是加快报纸行业在社会变迁的进步。之后很多进步人士，以及青年学生，虽然不是专业的报纸编辑人，但他们也积极向报社投稿宣传新思想。他们的思想和才智得到了发展平台，因此这次活动对清政府的抗争持续很长。更重要的是他们凭借报纸在当时的优势，形成了一套完整的思想评判系统，引领广大民众对清政府的封建体制发起挑战和冲击。在清末民初很多问题，报纸直接当面与清政府挑起争端，全面进行反抗。这次报纸行业的活动，直接为引领社会变迁做出了积极影响。

3.2改变社会民众的集体行为方式

报纸在社会变迁中还改变了民众的集体行为方式，加快了我国社会主义爱国人士的运动浪潮。报纸行业确定了其独立的社会价值评价体系，增加了进步人士变革的决心和信心，让少数人参与的活动转变为群众性的行为活动。尤其在戊戌变法以后，报纸加快了民主运动的高涨，在社会变迁方面的作用功不可没。一方面努力的开启民众的思想，另一方面扩展销售市场，改变落后地区沉腐思想观念，增强了民族、群体的意识。

3.3增强了社会启蒙

在社会启蒙上，报纸行业推进了民众参与政治的局面，增强了与有新思想人士的联系。辛亥时期，那时的报纸报道了有四百多次的学潮，两百多次的罢市，九百多次的民变。尤其在清末民初政治的变局比较动荡，报纸在加快社会变迁的作用更加凸显，它能够迅速的鼓动群众参与到社会变迁中，引领群中向一个目标前进。在武昌起义后，由于上海报纸的发行量增大，这一次更加夺取了民众的关注热度。也因此在那时没有一个成熟党派的情况下，报纸成了社会的思想旗帜，也成了主要的政治核心，为当时的社会启蒙做了很大的贡献。

四、结束语

清末民初新思想的引领下，报纸走向民间化也会是必然的趋势，因为进步人士需要一个很好的平台宣传新思想，引领社会的变迁，这也就奠定了报纸作为一种大众传媒在清末民初引领社会变迁的重要作用。可以肯定的说报纸在当时思想转变中的作用功不可没。

参考文献

- [1]林语堂.王海,何洪亮主译.中国新闻舆论史[M].北京:中国人民大学出版社,2008:83.
- [2]宋育仁.学报序列[N].渝报(第一册),1897年-10.
- [3]丁守和.辛亥革命时期期刊介绍(第一集)[M].北京:人民出版社,1982:303-304.
- [4]陈万雄.五四新文化的源流[M].台北:生活·读书·新知三联书店,1997:160.

基于核心素养的高中语文教学方法研究

王宇

(牡丹江市朝鲜族中学 黑龙江 牡丹江 157000)

[摘要]核心素养教育理念作为当代教育改革新趋势,要求教师培养学生学习能力,注重对学生综合素养培养,使学生能够成长为具备优秀品格和独立思考的人。而在高中语文教学中,教师牢牢树立核心素养教学目标,以学生为中心开展教学,让学生在课堂上充分发挥主观能动性和创造性,对文本内容展开深入探究,并充分表达自己的思想观点,形成自己独到的语文学科认知,彰显出自己的文化自信。基于此,本文就核心素养下高中语文教学方法展开深入探究,以期进一步提高学生综合素养。

[关键词]核心素养;高中语文;教学方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.220

引言

新时期,核心素养教育理念被广泛提出,旨在帮助学生树立终身发展的学习目标,培养高素质人才,从而更好地适应社会发展需要。高中语文教师要树立这一培养目标就应构建符合学生发展特色的教学任务,使课堂更加人性化、不断创新教学方法,为学生营造良好的学习氛围,对学生语言思维能力、鉴赏力和创造力都有着不同程度培养,彰显语文知识魅力的同时还能学到更多优秀人生哲理,为学生今后学习成长奠定基础保障。

一、高中语文学科核心素养的内涵

高中教师要想实现对学生语文核心素养培养,就需要从学生语言思维构建能力以及审美创造能力等方面展开深入探究,让学生在语文学科学习中形成独立思考模式,有理有据的去表达自己观点,形成独到的语文学科认知,同时还要培养学生文学鉴赏能力,深刻体会文章背后价值内涵以及作者所要表达思想情感,这种发现美的精神在学生今后学习和生活中发挥着不可替代的功能,还能增强学生对中华文化认同感,继承和发扬中华民族博大精深的优秀文化,为学生构建一个坚不可摧的精神世界。

二、基于核心素养的高中语文教学有效策略

(一)创设情景教学,帮助学生深入理解文章

核心素养教学背景下要求教师应不断创新课堂教学形式,为学生营造良好的课堂氛围,对此教师应结合教学内容设置教学目标,利用教学资源为学生创设相应的教学情境,将学生快速带入到学习环境中,围绕文章主旨开展系列思考活动,提高学生文本理解能力。

如在学习朱自清《荷塘月色》散文的时候,为了增强学生学体验感,将学生带入到优美情境中,教师可以利用多媒体设备播放一段现实版的荷塘月色场景,让学生先欣赏荷塘月色之美,并联系文章内容去体会作者看到荷塘美景时的心情,引发学生联想,就能够理解作者看到荷花叶子从而联想到舞女裙子的原因了,整篇文章都用了大量的修辞手法,使得文章读起来生动有画面感,教师要引导学生去品味这些优美语句,并让学生进行仿写,从而更好地去发现生活中的美,使学生更加热爱生活,对学生想象力和观察力进行培养^[1]。

(二)鼓励学生合作探究,激发学生学习兴趣

核心素养教学更注重学生个人发展能力培养,虽然我们每个人都是独立的个体,但我们在学习和生活中遇到困难的时候都需要家人、老师和朋友的帮助,因此与人沟通也是一种能力,在语文课堂教学中教师要多组织一些合作探究活动,增进学生之间的互动交流,在交流中相互学习借鉴,产生思维火花,从而去弥补自身不足,使学生得到快速成长^[2]。

如在学习《荆轲刺秦王》文言文的时候,由于文章故事性较强,小组关系复杂,为了便于学生理解,教师就可以组织开展小组合作学习,让各小组根据文章内容排练短小的情景剧,小组之间要学会合理分工,语言表达上要仔细揣摩人物当时的内心环境,这对学生文章理解能力以及应变能力进行综合考验。每个小组表演完后,教师都要结合文章内容向参演小组提出有关问题,如造成荆轲刺秦王失

败的主要原因是什么?如何看待荆轲这一行为?等等让学生进行探讨最后教师根据小组综合表现进行评价,提问过程中其他小组也可以发表自己不同意见看法,通过小组合作学习不仅活跃了课堂氛围同时也能进一步激发学生思考能力,对学生语文素养培养起着不可替代作用^[3]。

(三)定期组织阅读活动,丰富学生思想

核心素养教育理念的实施离不开教师引导,教师要结合学生当下综合素质能力为学生树立长远的发展目标,对学生思想品质及文化素养展开综合培养。语文作为一门综合性学科,语文教材中选择的多是经典的名人著作,但我国古代及现代优秀的作品不计其数,教师要鼓励学生多进行课外阅读,俗话说“书中自有黄金屋”,优秀的书籍往往蕴含着丰富的人生哲理,可以开拓学生视野,改变学生问题思考方式,对学生成长有着重要意义^[4]。

因此,高中语文教师要定期组织开展阅读活动,让学生深入到文章中去体会作者思想情感与表达方式,并运用到自己学习中来,这也对高中语文教师自身文化素养提出了更高要求,只有教师不断丰富自己的思想,才能更好的指导学生完成名家名篇阅读,培养学生自主阅读意识,在阅读中找到有助于自己学习和成长的知识,将文章中人名名言记录下来,当对学习和生活感到迷茫的时候拿出来回味一下,有助于学生树立正确的人生观、价值观,使学生渐渐爱上阅读,享受阅读过程,提高自己学习能力的同时丰富自身文化素养,这也是培养学生核心素养必不可少的过程^[5]。

结语

综上所述,在教育改革背景下,对教学方法及教学理念也提出了更高的要求,教师应注重对学生核心素养培养,通过构建特色教学形式,创设丰富有趣互动课堂模式,进一步激发学生课堂参与积极性,主动对问题展开深入探究,在整个过程中使学生思维品质和文化品格得到完善,与此同时教师还要注重课外知识拓展延伸,让学生多接触为人处世的哲学,培养学生内在涵养,使核心素养价值功能得到充分展现。

参考文献

- [1]白燕明.核心素养视角下高中语文有效课堂的构建研究[J].成才之路,2020(1):74-75.
- [2]辛慧冰.关于高中语文核心素养与课堂教学研究[J].课程教育研究,2019(46):71.
- [3]李凤红,任广宏.浅谈在核心素养下高中语文课堂教学中的思考[J].名师在线,2019(20):35-36.
- [4]方惠惠.潮汕地区八所高中群文阅读教学现状及其优化策略分析[D].湖南师范大学,2019.
- [5]丁昌亮.基于学生核心素养培养的高中语文课堂教学实践探究[J].课程教育研究,2018(28).