

心理辅导成就“包夜小王子”到大学生的完美蜕变

周东风

(湖北省安陆市第一高级中学 湖北 安陆 432600)

[摘要]本文介绍了运用心理学知识和咨询师技能对一名上网成瘾的高中生进行诊断与干预,通过对网络成瘾者的各个阶段的行为进行分析,摸清了求助者的心理活动,确立了网络重度依赖症和焦虑性情绪的诊断,根据来访者的实际情况采用观察法、谈话法、认知疗法等技术对来访者进行了心理咨询和治疗,使该生不良心理倾向和不良行为得到改善,情绪和情感回归正常,最终考上武汉的一个一本学校。

[关键词]网络成瘾;学习;焦虑性情绪;叛逆情绪;认知行为疗法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.777

我在教育教学岗位已经从事教书育人多年,遇到形形色色的学生,同时解决了各种各样的问题,如,厌学、上网、逃学、早恋、矛盾冲突等,其中不乏学生心理问题。直接面对问题学生,接待有问题的家长,甚至解救问题家庭。孩子是家庭的一切,是关注的中心,很多人认为一个问题学生的背后一定有一个有问题的家庭,不是家长自身的行为问题就是教养理念和方法问题。特别是现在的网络和游戏在青少年中泛滥,严重影响了学生的身心健康,影响了家庭和睦,影响了学校管理。有许多学生有了严重的手机依赖症和网络成瘾症,形成不良生活习惯,产生烦躁、焦虑、易疲劳、失眠、神经衰弱等症状,严重影响学业和生活。我通过对一位网络成瘾情绪异常来访者的个案进行分析,弄清了他的不良情绪的根源,解决了他厌学、弃学的问题,我尝试用合理情绪疗法、认知疗法、放松疗法等技术,降低焦虑情绪,取得了良好的效果。

一、一般临床资料

(一)人口学资料

叶某,男,16,汉族,高中生,身高1.68米,体态偏瘦。

(二)个人成长史

求助者出生于一个普通农村家庭,从小聪明但叛逆,长得瘦弱但很帅。性格内向、敏感、固执、好胜心强。中学时成绩优异但好玩,经常逃课上网、打游戏,读初三时,家里严加看管,老师也是日夜守着他,连睡觉都是和老师一起,最终以优异的成绩考入市一中。进入我市重点高中后,觉得学习不需要那么努力,读高一高二可以玩一玩,自己那么聪明,等到高三再努力学习。在这种错误的思想下,学习出现了问题,很多科目不会,考试成绩一落千丈,学习压力很大,说话做事不按常规,情绪不稳定。

二、主诉和个人陈述

主诉:近2个月以来情绪低落、焦虑、失眠、食欲不振

求助者自诉:自进入高中2个月以来,学习没有兴趣,上课昏昏欲睡,没有精神,到了晚上就兴奋,睡不着,想上网,想打游戏。晚上经常一个人溜出寝室去网吧通宵上网,早上很早返回学校上课。有时一个人打游戏不过瘾就带上同班同学或同寝室的4人一起熬夜打游戏。最疯狂的时候是他一周内连续通宵上网7天,远远超过其他同伴,于是同学们给他取名“包夜小王子”。白天就在课堂上睡觉,有时老师批评,让他站着听讲,他站着也能睡着。在班主任发现他们的违纪行为后,对他们进行批评教育,但这5名同学事先就定好了攻守同盟,拒不承认自己的错误行为。通过班主任多方面的工作,他们认识到自己的问题,知道了问题的严重性,接受了老师的批评和惩罚。

三、评估与诊断

(一)诊断与诊断依据

对其症状的原因分析:

1. 生物因素:男,16岁,正值青春发育期、第二逆反期,读初中时患过网络成瘾症,初三时在老师和家长的严格看护下,临床症状基本消失。
2. 社会因素:(1)家庭教育原因:家庭教育严格,说教训斥较多,非常看重他的学习成绩,期望值很高。(2)负性生活事件的影响:觉得自己一定得考名牌大学,否则湾里人瞧不起;因为经常逃课上网,被学校叫家长,甚至被学校停课在家反省,所以被村里人嘲笑。(3)人际关系紧张:村里人有些瞧不起他家。(4)

社会支持系统不良;自己想法无处倾诉,觉得对不起父母。

3. 心理原因:

(1) 存在认知错误:认为自己很聪明,学习很简单,读初一和初二时轻轻松松、玩玩闹闹混两年,只要初三不上网玩游戏,搞搞学习就能上去,而且考上市重点高中。他认为这种成功的方法可以复制到高中,但是在高中仅仅几个月的学习和几次考试就击垮了他,原先的认识与现状产生冲突,属于常形冲突。

(2) 情绪方面的原因:情绪上的困扰自己不能解决,看到父母、老师和学校只会让他心里更烦,此时冲突加剧。

(3) 在思想意识上:觉得自己从小受宠,聪明能干,周围的人都应该很喜爱和赞许自己,但是来一中的学生都是各个初中的尖子生,他没有感觉到以前那种受宠的待遇。

(4) 在行为模式上:缺乏解决问题的策略与技巧,不能自行化解冲突。面对现实中的困境和自我要承担的责任是件不容易的事情,这时想逃避。

(二)具体咨询过程

第一次咨询,通过了解基本情况,分析他的不合理信念。鼓励其表达自己的情绪,表示理解、接纳,强调他的感受是完全正常的反应。强调其网瘾是完全可以治愈的,高中阶段不同于初中,每个学期的学习都努力跟上才能考上理想的大学。取得其家长配合,改变家长说教、训斥的沟通方法。

第二次咨询,发现求助者很信任我,情绪稳定多了,没有那么大的压力,于是我进一步给出建议。布置家庭作业:将艾利斯归纳的11条生活中容易引起心理困扰的不合理信念,告诉求助者详细阅读,并写出感想;教会暴露疗法,在想象中进入自己最不愿意看见的情景,如被同学耻笑被老师批评众目睽睽下出错等,以帮助求助者面对痛苦的记忆和感受时,控制情绪,理性处事,正视现实,接受现实,最大限度的消除不合理信念。

第三次咨询,这次来访者见到我很高兴,我开始分析心理问题产生的深层原因(核心错误观念),与求助者不合理信念进行辩论,帮助求助者改变思维,放弃不合理信念。并请家长配合及时强化,使求助者主动改变自卑、自责甚至自暴自弃的错误想法。教他使用积极有效的认知行为技能,调动内在潜能进行自我调节,并分析这种观念转变对改善情绪的作用;鼓励求助者制定出学习计划,鼓励其参加社交活动。

第四次咨询,求助者情绪明显好转,行为举止正常。通过谈话和观察发现:他的焦虑症状完全消失,失眠症状消失,心态稳定;也学会正确评价自己和现实问题,增强了自我调控能力,学会了接纳和自我开放,树立了积极的人生理念。为了进一步确定我的判断,做了心理测验,结果:SAS46(标准分)SDS42(标准分)SCL-90各项指标均在正常范围。

咨询过程完整、有条理,采用观察法、谈话法、认知疗法等技术对来访者进行了心理咨询和治疗,使该生不良心理倾向和不良行为得到改善,情绪和情感回归正常,并成功地戒掉网瘾,最终考上武汉的一个一本学校。通过把心理咨询运用到学校的教育工作中,让学生在健康中成长,构建和谐校园。

参考文献

- [1] 师资队伍建设 二级心理咨询师国家职业资格培训. 成国平 主编, 常州年鉴, 常州年鉴社, 2009, 216-217, 年鉴.

背诵式语言输入在大学英语教学中的作用探讨

朱琳

(河南财政金融学院 河南 郑州 450046)

[摘要]随着新型教学模式的层出不穷,教育领域也在此基础上产生了一系列的变化,教师在授课的时候可以站在更加多元化的视角中进行问题的思考,让自己的授课方式能够进一步满足大学生的实际需要。这对于学生的未来发展是极为重要的一个环节。尤其是对于即将进行社会角色转换的大学生而言,科学合理的教学模式能够让学生的学习效率具备事半功倍的效果。其中,英语知识的领悟能力对于学生而言是极为重要的,能够让学生在发展的过程中具备更多的机会,和国际友人进行深层次的交流,切实拓展学生的发展前景。英语教师要切实认识到肩负的重要责任,将宝贵的教学经验和背诵式的语言学习方式有机融合,让学生能够在崭新的教学背景下寻找到更加适合自己的英语学习方式。

[关键词]背诵式;大学英语;语言输入

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.778

根据教学领域的调查数据可以分析出,语言领域知识的学习更加依赖于学生背诵能力的提升。背诵可以让学生的脑海中的英语词汇积累量更加丰富,学会在进行英语写作的时候能够具备更多的灵感。其次,背诵好的英语文章不仅能够让学生了解更多英语学习技能,还能够让学生对于英语有更强的领悟能力。这些能力的显著提

升都能够让学生终身受益。因此,英语教师在授课的时候就需要在背诵领域的多加思考,利用语言输入的教学方式让学生能够在更短的时间内理解英语词汇当中的诸多知识点,学生对于英语语句的敏感程度也能够从根本上获得提升。同时,在使用此项教学方法的时候,教师还需要进行多方面的考量,一定要根据本班学生的英语

实际学习情况的制定科学合理的教学方案,让学生能够在最为适合的学习环境中领悟到英语知识的内涵。

一、背诵式英语学习方式对于大学生的重要性

(一) 帮助学生形成敏锐的英语语感

学生在背诵英语领域知识的时候,教师需要侧耳聆听,仔细发觉学生在发音方面面临的问题,及时完善其口语表述当中存在的瑕疵,有必要的时候需要利用录音设备将学生的发音问题录制下来,便于教师更加精细地指出学生面临的问题。再这样的教学背景下,学生的英语发音问题能够得到极大地完善,学生在独立朗读英语的时候也能进展得更加流畅,在日常学习英语知识的时候会逐渐形成更为敏锐的英语领悟能力,学生在背诵英语知识点的时候可以自主进行各层面问题的研究,并且能够在此过程中逐步建立起适合自己发展提升的英语语感。因此,英语教师在授课的时候与其让学生每天背诵大量的生僻单词,更应该积极利用网络中以及现实里的经典英语文章让学生进行独立研究及背诵,让学生能够在完整的英语语言环境中领悟英语知识的深意,培养学生的自主性,让学生在学习英语知识的时候富有更加强烈的敏锐度。

(二) 优化学生的英语写作水平

写作能力的提升一直都最能彰显出一名学生的语言驾驭能力,能够让学生的英语运用天赋在写作工作的滋养下逐渐显现出来。但同时,这种能力的提升是较为困难的,学生只要在英语学习能力较为纯熟的时候可以创作出更加优质的英语文章。这种能力的提升并不是一蹴而就的,需要教师对学生加以多方面的指导方可实现。为此,教师需要积极利用英语背诵教学方式,让学生能够掌握更多的英语学习技能,让学生在写作实战的时候能够拥有更加宽广的思路。很多学生在面对写作题目的时候之所以无法在较短的时间内组建出清晰的写作思路,其根本原因是其并没有积累足够的英语词汇量,对于语法领域的知识也经常抱有一知半解的态度,导致学生在组建英语文章的时候无法做到得心应手。

二、利用背诵技能提升大学生音域学习能力的主要途径

(一) 帮助学生利用句型背诵英语知识

英语当中具有很多的固定句型,学生在进行英语知识学习的时候需要准确应用每一项英语语法,这样,学生才能够真正掌握英语知识,学生在今后的学习道路上才可以对英语知识拥有更深层次的理解。因此,固定句式的背诵是极为重要的,切实帮助学生掌握更多的英语知识学习技能。为此,教师在教授知识的时候可以进行更多方面思考,让学生能够在使用英语语法的时候具有更多的理解。比如,教师在讲授英语知识前可以先将一些固定搭配讲解清晰,像“it's said that.”意为

据说,“it's believed that..”意为相信等。这些固定句式的使用能够让学生在学习各类英语知识的时候有更多方面的理解。为了能够让学生对固定句式的理解更加深刻,教师应该组织学生利用方才讲解的固定句式自行进行造句,学生在进行实践的时候才能够对英语知识具备更多的理解,学生学习英语知识的时候才可以掌握更多的技能。因此,教师在授课的时候才能够拥有更多的思路。

(二) 积极组织学生进行单词的背诵

任何英语知识的学习都不能脱离单词而独立存在。因此,教师想要切实提升每个学生的英语学习成绩的根本就是提升学生的英语词汇掌握量,学生无论是进行英语文章的深度剖析,还利用英语抒写自己内心的真实想法都不能失去各种英语词汇的支持,只有灵活掌握了大量的英语词汇,学生才有更多的创作空间和发展机会。扩充词汇量对于学生的英语学习的理解和运用是极为重要的一个过程。进行英语背诵的技能有很多,教师可以利用故事联想的方法,或者是采取谐音记忆的方式让学生能够在更短的时间内进行英语单词的积累,学生也能够对英语知识具有更加深层次的了解。在大学阶段,教师一般都会利用词根组织学生进行英语单词的记忆,让学生的英语单词背诵效率可以获得根本性的提升。比如,教师在带领学生背诵compose这个单词的时候就可以通过词根组织学生进行单词背诵工作。这个单词本身所具有的含义是极为多元化的,如可以表示合成的意思,也能够代表创作的含义等等。学生在背诵的过程中也很容易将其与其他单词混淆。为此,教师的可以将这个单词进行拆解,先让学生记忆com这个前缀,它代表了共同的意思。随后,教师再带领学生观察单词的后半部分。

结束语

综上所述,大学英语教师肩负着学生未来的发展前景,需要多加利用自己的业余时间进行授课方式的研究,紧跟时代的发展趋势革新教学模式,积极利用背诵领域的技能让学生在面对英语知识课程的时候拥有更多的领悟力。教师只有不断进行自我能力的革新才能够将英语知识教育处理得游刃有余。语言输入的教学模式能够让原本晦涩生硬的授课环境更加丰富,是英语教学发展中不可或缺的重要教学理念,教师只有将这种教学方式传承下来,才可以让学生在英语学习知识的时候更加轻松愉悦,让学生可以对英语知识富有更深层次的见解。

参考文献

- [1]何静.背诵式语言输入在大学英语教学中的应用研究[J].海外英语,2020(05):85-86.
- [2]董卫,付黎旭.背诵式语言输入在大学英语教学中的作用[J].外语界,2017(04):56-59.

特色新型高校智库建设存在的问题与发展策略探究

杨琳

(成都大学 四川 成都 610000)

[摘要]建设特色新型高校智库是推动我国治理体系和治理能力现代化的现实需要。本文基于高校智库建设存在的问题,从加强沟通融合、优化队伍结构、创新体制机制、找准特色优势等方面提出推动特色新型高校智库建设发展的策略。

[关键词]特色新型;高校智库;建设;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.779

一、特色新型高校智库建设的背景

根据美国学者保罗·迪克森的定义:“智库是相对稳定、独立的政策研究机构,机构内部成员运用科学的研究方法进行跨学科的政策研究和分析,并就相关政策问题给予咨询建议”。^[1]随着经济全球化不断深入,国内外政治经济形势日趋复杂,国家的科学决策和治理能力面临着极大挑战,亟须一批高水平、专业化的智库为国家科学民主决策提供支撑,服务国家治理体系和治理能力现代化建设。自“加强中国特色新型智库建设,建立健全决策咨询制度”的理念在十八届三中全会上提出以来,我国智库建设得到高度关注。

党政军智库、社会科学院、高校智库和民间智库是我国智库的四大类型。与其他智库相比,高校智库具有人才相对集中、学科门类相对齐全等独特优势,对我国建设特色新型智库发挥着至关重要的作用。加强特色新型高校智库建设不仅是响应国家政策、服务国家、地方经济社会发展的现实需要,也是高校反哺学科建设、人才培养、科研发展的重要途径。

二、高校智库建设存在的问题

(一) 协同建设水平不高

协同是指协调两个或者两个以上的不同资源或者个体,协同一致地完成某一目标的过程或能力。高校智库协同建设水平不高主要体现在两个方面,一是高校多数智库机构依托于二级学院下的平台或团队,基于单一学科研究现象突出,学科之间存在明显壁垒,导致资源信息缺乏共享。二是高校智库之间交流合作水平不高,倾向于各自为营,协同建设意识欠缺。

(二) 人才队伍结构不优

人才是智库建设的灵魂与核心。高校智库目前的研究人员基本都是专任教师兼任,同时聘请一些校外专家学者担任智库顾问,尚没有专门的智库人才编制。而兼任智库研究人员的教师往往专注于特定学科领域的教学与科研,缺乏跨学科知识背景;同时由于时间、精力等条件限制,导致兼职智库研究人员对相关数据收集不充分、市场调研不到位,从而影响研究成果的质量和水平。

(三) 体制机制相对滞后

新型高校智库的“新型”在一定程度上在于智库管理与运行体制机制的创新,而现阶段高校智库建设在考核评价机制、成果转化机制等方面相对滞后,无法满足新型高校智库建设的要求。当前高校的考评体系仍然注重学术论文、专著、纵向项目、政府奖励等传统指标的考量,对智库研究成果缺乏成熟科学的考评机制。其次,高校智库研究成果多数仅提供给政府部门,很少对外发布,导致社会关注度较小,成果转化应用率不高。

(四) 特色优势不够突出

在特色新型高校智库建设的大浪潮下,很多高校对自己的特色、优势领域缺少科学定位,顶层设计不合理,存在一味追求高端智库的倾向,导致高校智库建设出现同质化现象,研究成果质量不高,无法适应特色新型智库建设的内在要求,不能有效发挥咨政服务功能。

三、特色新型高校智库建设与发展策略探究

(一) 加强沟通融合,促进协同发展

首先,高校内部要注重消除学科壁垒。学科交叉融合已成为高校学科发展的重要着力点,也是特色新型高校智库建设的必然要求。智库研究问题靠一种学科难以解决,一般需要多种学科综合运用。^[2]高校可推动建设交叉学科研究中心,打破院系之间、学科之间沟通不畅的局面,促进资源合理流动。其次,高校智库之间要加强交流合作,建立高校智库联盟,特别是同一区域、同一城市的高校,都肩负着服务所在区域、所在城市经济社会发展的责任,通过联盟,发挥比较优势,形成研究合力,可提高智库成果研究水平。比如在成渝地区的高校可基于“成渝双城经济圈”战略背景,建立“成渝地区高校智库联盟”,针对区域政治、经济、社会发展重点问题进行合作研究,充分发挥高校智库咨政服务能力。

最后,要注重研究方法的创新,利用现代信息技术,建立资源共享平台,加强信息采集分析系统的建设,为产出高质量的智库成果提供数据支撑。

(二) 优化队伍结构,推动专业化建设

高质量、高水平的智库人才队伍是推动特色新型高校智库专业化建设的根本保障。一方面,高校要考虑打造智库团队,引进研究领域高水平人才,设立专职智库