

位编排期间可以结合教学需求来进行合理排列,以此来为学生创造出一个有助于学生交流与互动的英语课堂氛围^[2]。例如,教师在这一过程中可以使用4-6人讨论式作为排列,教师在这一过程中可以按照学生动静性格特征来进行合理搭配,同时注重学生成绩与思维等多方面,然后基于此来进行合理编排,这样学生整个主体地位才能得到有效凸显,从而真正有助于轻松、自由、平等教学氛围的构建,而学生英语学习兴趣也能在这一过程中得到提升。

二、构建和谐师生关系,充分发挥学生主体作用

陶行知先生曾经有提到过:“真正的教育应该是心心相印的活动。”在七年级英语教学期间,和谐的师生关系可以说是有效促进师生交流与互动、通往学生心灵的重要手段。七年级英语教师在实践教学期间,一定要关爱、鼓励每一位学生,对于每一位学生都应该要一视同仁,并且结合学生实际情况来展开针对性教学,这样才能有效构建和谐师生关系,让学生在英语课堂上的主体作用得到充分发挥,从而有效促进七年级英语课堂教学效率得以提升。为此,初中英语教师在七年级教学实践期间,一定要尊重学生个体差异,在教学期间平等的对待每一位学生,并且对于学困生还需要特别关注,让学困生也能够成为英语课堂活动参与者,这样才能最大程度凸显出学生主体地位,从而有助于学困生转换工作的顺利开展。例如,教师在对学困生进行“Unit 8 When is your birthday?”这一课时内容教学的时候,教师即可在教学导入阶段真正立足于学生英语学习兴趣激发,结合不同能力学生提出差异化的教学目标,然后在教学期间关注每一位学生发展,立足于学生兴趣点来充分发挥出学生主体地位,从而真正有效提升七年级英语课堂教学有效性^[3]。

三、创新教学手段,有效提升学生英语学习兴趣

教学本就是一门学问及艺术,要想真正有效在兴趣引领下提高七年级英语课堂教学有效性,关键还是在于学生英语学习兴趣的维持,毕竟七年级学生自制力不足,英语学习课堂有时候也会出现走神等情况。为此,教师在实践教学期间还可以以创新教

学方法,借助于多元化教学手段来有效维持学生英语学习兴趣,从而有助于七年级英语课堂教学有效性得以提升。而要想真正实现这一点,教师可以在教学实践期间借助于情境教学法来作为教学创新手段,结合教学实际内容以生活情境、多媒体情境、问题情境、合作探究情境等多种手段的灵活应用来有效优化七年级英语课堂教学,从而真正促进学生发展与提升。例如,教师在对学困生进行“Unit 8 It there a post office near here?”这一课时内容教学的时候,教师即可在教学课堂先应用多媒体情境来为学生展示出这一课时的新词、新句型,同时播放一段问路、指路的对话视频,借此来有效激发学生英语学习兴趣;而在教学活动不断推进的之后,为了能够深化学生理解与应用,教师还可以要求学生以教材对话内容、学校内部结构来展开问路指路对话,这样学生就能在对话情境中发展自身语言表达能力^[4]。

四、结语

综上所述,七年级英语可谓是学生系统化学习英语的启示阶段,对于学生今后英语学习会造成较为显著的影响。要想开展有效性的英语教学课堂,离不开学生的兴趣引领,所以英语教师在七年级课堂上,一定要及时转变教学理念,通过全新的教学手段来激发学生英语学习兴趣,让学生在兴趣引领下主动思考、体验、探究,从而有效提升英语课堂教学有效性的同时发展学生思维品质。

参考文献

- [1]武景云.初中英语阅读教学有效性的实践与探究[J].中学生英语:高三版,2014.
- [2]朱灿琴.初中英语阅读教学有效性的实践与探究[J].新课程(中学),2014(10).
- [3]金海峰.让兴趣、习惯与情感引领有效的英语课堂教学[J].试题与研究:新课程论坛,2012(20):76-78.
- [4]夏霞.初中英语阅读教学有效性的实践与探究[J].新课程导学(九年级下旬),2015.

沙盘游戏治疗技术在提升学生情绪智力活动中的应用

赵星

(辽宁特殊教育师范高等专科学校 辽宁 沈阳 110173)

[摘要]本文在介绍了情绪智力的基本概念和重要意义的基础上,将沙盘游戏这一心理咨询的技术和方法应用于提升大学生情绪智力活动中来,通过个体和团体心理沙盘的方式提升大学生的情绪智力水平。

[关键词]沙盘游戏治疗;情绪智力;大学生

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.741

高职生作为国家经济社会建设高技能人才的预备军,在学习扎实的专业知识和技能的同时,还需要具有较好的人文素质和综合能力,如人际协调能力、共情能力、情绪管理能力等。2015年10月19日,教育部关于印发《高等职业教育创新发展行动计划(2015-2018年)》的通知,提出加强心理健康教育与咨询机构建设,全面推进《全国大学生思想政治教育质量测评体系(试行)》。这就是说,我们的高等职业教育在重视学校学科建设、提高教学质量的同时,还应该关注高职学生的综合素质培养与发展尤其要重视其心理素质的健康发展。

一、情绪智力

近年来,情绪智力在社会、企业选人、用人的过程中日益受到关注。情绪智力是现代环境中生存发展的重要能力,它影响个体的社会适应、人际交往、心理健康等方面,比传统智力更能预测个体的成功。而团体沙盘游戏让个体在模拟的社会生活情景中,在不伤害他人的情况下,调整自己以适应和接纳社会现实和他人,这不是一个容易的过程,但这也是个体情绪智力的体现。所以,沙盘游戏通过无意识的投射,激活团队心理场,帮助团队成员培养情绪稳定、调控适度、愉悦平和的身心状态,能够提高其情绪智力水平。

对于情绪智力,心理学家有各自不同的看法,总的来说可分为智力取向与非智力取向的情绪智力。笔者认为,情绪智力是指能合理地认识自己、他人及社会的情绪,并能正确地评价这些情绪,而且还能理性地调控自己的情绪,影响或改变他人及环境的情绪,使自己的身心更健康,生活更幸福,学习和工作更有成效并能最终导向成功的一种能力。

二、沙盘游戏

沙盘游戏(Sandplay Therapy)也叫箱庭疗法,主要采用意象的创造性干预形式,在所营造的“自由和保护”的空间中使用沙、沙盘以及有关人或物的缩微模型来进行心理治疗与心理辅导的一种方法。通过自发性和自主性的创造各种沙盘意象的过程,反映沙盘游戏者内心深处意识和潜意识之间的沟通与对话,以及由此而激发的治愈过程和人格的发展。

本研究的重点是采用沙盘游戏治疗的方法对高职学生的情绪智力进行干预,探索其有效性。

三、国内外关于沙盘与情绪智力研究现状述评

根据相关研究文献对国内外情绪智力与沙盘游戏治疗的研究主要集中在以下几个方面:

(一) 高职学生情绪智力研究

目前,我国学者对于情绪智力的研究主要集中在对中学生和大学生群体的调查研究,在学业提升、人际关系发展和心理健康水平的提高方面提供了一定的建议和对策。在针对高职生群体的研究中,一般认为高职生在情绪智力方面处于中等偏上的水平。但认为高职生情绪智力表现为缺乏合理的自我意识,自我评价不当;情绪不稳定、易失控冲动;感情容易遭受挫折,挫折承受能力差;社会交往能力不强,缺乏必要的合作精神。情绪智力的水平对个体身心健康、社会关系、工作绩效等方面有积极的预测作用。高等职业学校的学生正处于人生观、价值观和世界观形成的时期,如果对于这一特殊群体情绪智力的培养较忽视,会使学生表现为在人文、理想、人格、个性等方面存在不足,直接影响学生自我认识的发展、心理健康的状态、社会成就的取得。

(二) 沙盘游戏在学生群体中的应用

沙盘游戏由卡尔夫发展创立,以荣格分析心理学为基础,借鉴了中国古典哲学的心理干预方法。自沙盘游戏传入中国以来,在心理学领域得到广泛应用,也为越来越多人所接受。许多关于学生群体的沙盘游戏治疗研究成果也层出不穷,它已经从对个人障碍的治疗走向健康人群的发展性辅导。陈静(2005)对儿童行为问题的干预研究,表明团体沙盘游戏能够显著促进问题儿童积极的转化。陈顺森(2006)、齐伊静(2010)的研究表明,团体沙盘对缓解考试焦虑、社交焦虑,放松个体情绪、舒缓心率效果显著。朱丽霞(2010)、冯文惠、田娟、单志英等(2011)分别将沙盘游戏应用到对大学生社交焦虑、大学生职业决策自我效能感、职业生涯规划以及大学生应对方式及心理健康的干预研究中,指出团体沙盘辅导能够帮助大学生增加自我了解、提高自信心、明确生涯目标、加强生涯规划意识等。

综上,情绪智力的发展水平对于学生,特别是高职学校学生职业适应、社会融入等方面具有重要的意义,而沙盘游戏在情绪、人际交往、求职择业等方面其有效性已经凸显。

四、沙盘游戏治疗在高职学生的情绪智力发展中的价值

情绪智力是现代环境中生存发展的重要能力,它影响个体的社会适应、人际交往、心理健康等方面,比传统智力更能预测个体的成功。而团体沙盘游戏让个体在模拟的社会生活情景中,在不伤害他人的情况下,调整自己以适应和接纳社会现实和他人,这不是一个容易的过程,但这也正是个体情绪智力的体现。所以,沙盘游戏通过无意识的投射,激活团队心理场,帮助团队成员培养情绪稳定、调控适度、愉悦平和的身心状态,能够提高其情绪智力水平。

(一) 运用沙盘游戏治疗对高职学生的情绪智力发展进行干预,其价值具体体现在:

1. 高职生的入学年龄在18-20岁之间,还处在可塑性的年龄阶段。在本实验中通过沙盘游戏治疗的干预,对学生的情绪智力教育,促进职业素质提升,对提升其综合素质有所帮助。

2. 在团体沙盘游戏技术对于改善高职生情绪智力发展的有效性及应用性进行实证研究基础上,探索有效的促进高职生情绪智力发展的干预模式。

(二) 未来的研究取向

沙盘游戏已被广泛的应用于学校心理辅导与教育中,通过个体沙盘与团体沙盘游戏的形式,使学生们在认识自身情绪的能力、妥善管理自身情绪的能力、情绪智力自我激励、认识他人的情绪、人际关系的管理五个方面发展情绪智力。通过团体沙盘游戏提升团队凝聚力,团体成员在可被接受的空间内尽量的探索和提升自己,最后延伸到现实生活中去,即帮助团体成员把在团体中学到的经验运用到现实相处中去。促进高职学生“准职业人”角色定位的养成。

参考文献

- [1]张进辅,徐小燕.大学生情绪智力特征的研究[J].心理科学,2004,27(2):293-296.
- [2]张日升.箱庭疗法[M].北京:人民教育出版社,2006:168-169
- [3]朱仲敏.情绪智力与认知智力、人格特质、学业成绩的关系研究(硕士学位论文).上海师范大学,2004.
- [4]齐伊静.箱庭疗法缓解大学生社交焦虑的效果研究[D].石家庄河北大学2010.