

# 情绪障碍儿童的有关行为认知疗法 ——以焦虑症儿童为例

黄佳妮 苏 彤

(重庆师范大学 重庆 沙坪坝区 401331)

**【摘要】** 儿童焦虑症是儿童心理障碍中患病率高、对儿童社会化功能影响极大的心理问题，并危害儿童心理健康，影响儿童的社会功能。作为情绪行为障碍中的一种一类障碍，本文介绍了焦虑症等具体概念、产生原因、应对方法和认知行为治疗技术。主要论述了认知行为疗法对焦虑症治疗的作用。认知行为疗法是一个运用广泛的治疗儿童焦虑症的方法，其效果显著，但仍然存在问题，需要更多研究者不断完善和创新。

**【关键词】** 情绪行为障碍；儿童；焦虑症；行为认知疗法

## 1 概述

据调查，近年来我国存在心理障碍的儿童越来越多，其中以经常处于厌学、抑郁、焦虑状态，患有儿童焦虑症的最为常见。儿童焦虑障碍是一种患病率高、对儿童社会化功能影响极大的心理问题，并危害儿童心理健康，影响儿童的社会功能<sup>[1][2]</sup>。

### 1.1 儿童情绪障碍

儿童情绪障碍定义：儿童情绪障碍是发生在儿童少年时期，以焦虑、恐怖、抑郁为主要临床表现的一组心理疾病，它影响了正常的社会功能或伴有某些生理反应<sup>[3]</sup>。包括焦虑症、学校恐怖症、分离性焦虑、忧郁症、恐怖症、强迫症等。症状有时交叉，无法明确划分。本文主要讲述焦虑症。

### 1.2 焦虑症

焦虑症是指持续的精神紧张或者发作性惊恐状态，这些症状并不是由实际威胁造成，其紧张惊恐程度与现实事件不相称。

焦虑症分类：按照焦虑持续时间划分，可划分为急性焦虑发作、慢性焦虑；按焦虑症特征和诱因划分，可分为分离性焦虑、过度焦虑反应、处境性焦虑。

### 1.3 儿童产生焦虑症的原因

#### 1.3.1 个体因素

儿童本身的精神气质类型，性格倾向等，焦虑症儿童神经类型多为弱型，出现行为抑制（早期儿童的一种气质类型）的儿童更容易发展成焦虑<sup>[2]</sup>，表现出自卑、对他人言行敏感、防卫心强、意志薄弱情绪易激怒等，此外，遗传因素的影响也需要考虑。

#### 1.3.2 学校因素

我国现行的应试教育下，学生学习负担过重<sup>[4]</sup>。父母对孩子的期望过高容易使得儿童产生失落、焦虑等负面情绪。

#### 1.3.3 家庭因素

父母教育方式粗暴，教育方式不当，会使儿童担心受罚，整日处于精神紧张的状态；父母关系不和谐也会使儿童缺乏安全感，产生自卑情结，父母的过度关注、保护也有可能引起儿童的焦虑。

## 2 降低儿童焦虑症方法

### 2.1 培养孩子主动性、独立性

从小培养孩子独立劳动能力，而不是依赖父母，有一定的独立性，在不断解决问题，面对压力的过程中提高自身抗压能力和自信心。

### 2.2 改善家庭环境

父母是儿童的第一任老师，是儿童的榜样示范。父母以恰当方式积极关注孩子，多与孩子沟通，在孩子出现过度紧张、焦虑等情绪时，及时干预和治疗。

### 2.3 不断改善学校教育

学校要致力于培养德智体美劳等全面发展的优秀青少年，不要盲目追求学生成绩，需创建适宜的教育教学环境<sup>[5]</sup>，来满足学生的身心发展需要。

## 3 有关的行为认知疗法

认知行为治疗的基本技术包括心理教育、认知重建技术、模仿、强化等。大部分的儿童状态得以改善，症状减少。

### 3.1 情绪调节治疗

在以认知行为治疗为中心的情绪初步研究中，有焦虑症的6个儿童接受正规认知行为治疗。结果显示了所有儿童的进步，四个焦虑儿童在治疗之后不再符合诊断标准。因此焦虑症儿童可能从关注情绪和情绪调节技能变化中受益更多。实验人员也测量且观察到了情绪调节技能的变化，这些发现突出了在将来给情绪和情绪调节更多的关注和进一步改善现有治疗的疗效<sup>[6]</sup>。

以下是几种改善焦虑儿童的能力和调节他们的情绪理解力的技能。

#### (1) 个体水平

使用不同情绪处理策略的人情绪反应水平和方向不尽相同。教育孩子从现实出发，避免采用情绪为中心的处理方法。

#### (2) 积极情绪的螺旋上升

保持良好的积极情绪能够使儿童在行为管理中体现一定的理性化倾向，众多研究指出，在消极事件之后积极情绪能帮助个体从消极情绪中恢复过来。

#### (3) 家庭水平

焦虑症儿童的父母也需要接受直接训练，作为他们儿童治疗的一部分。①父母可能把自己的消极情绪强加在孩子身上。孩子会通过模仿父母焦虑的行为，激发自身焦虑。②父母需要积极尝试对其孩子的情绪教育教导。③焦虑儿童-焦虑父母的双向效应需要被关注。父母积极观察他们的孩子，通过告知儿童某种行为的后果并非想象中的严重可怕，来缓解儿童内心的焦虑。

## 4 总结

虽然对于儿童负面情绪的矫正还有许多其他的方法。但认知行为疗法是一个运用广泛的治疗儿童焦虑症的方法，其效果显著。当然还需要研究者不断完善和创新，尝试与其他治疗方法结合，吸收其他治疗方法的优点，使其不断优化。

## 参考文献

- [1]任颖, 苏林雁, 黄广文. 儿童焦虑障碍的行为特征[J]中国组织工程研究, 2005, (08)
- [2]侯志瑾. 儿童心理咨询与治疗的发展与现状[J]. 首都师范大学学报, 1996, (04)
- [3]徐改玲, 杨桂伏. 儿童焦虑障碍、抑郁障碍的概念、诊断与分类[J]国际精神病学杂志, 1673-2952 2011 (04).
- [4]孙立华. 儿童焦虑症的病因与治疗[J]求医问药, 2006, (12).
- [5]石萍. 儿童心理咨询(1) 儿童焦虑症[J]开卷有益(求医问药), 2003, (10).
- [6]Walkup J, Albano AM, Piacentini J, et al. Cognitive behavioral therapy, sertraline, or a combination in childhood anxiety. New Engl J Med. 2008; 359: 1-14.

# 试析新媒体如何在大学生思政教育中有效发挥作用

徐连应

(浙江医药高等专科学校食品学院 浙江 宁波 315000)

**【摘要】** 信息时代，随着新媒体不断的更新及应用普及，人们的生活对其发生着越来越密切的依赖关系，新媒体对人们生活的影响也渐渐开始现象，新媒体是当前大学生学习和生活的重要组成部分，在大学生思想政治教育过程中合理进行新媒体手段的应用不仅能够有效提升大学生思想政治水平及学生自身的思想政治素养，同时还能够促进当前教育形式的发展与转变，为我国高校思政教育工作的开展奠定坚实的基础。

**【关键词】** 新媒体；大学生；思政教育

新媒体科技的迅猛发展及在各个领域中的广泛应用进一步推动了人们生活信息化的进程。基于大学生群体自身思想意识尚未成熟及社会经历、经验尚浅等特点，如何在高等教育中更有效、更优化利用新兴媒体对大学生进行教育教学也已经成为当下人们关注的重点问题。

## 一、新媒体的特点

1. 信息传播泛化。新媒体在信息传播的形式上具有较强的泛化表现，其主要是针对新媒体对于信息的交互关系、应用媒介及层级进行了有针对性地探究和改良。传统媒体信息传播的过程中具有一定的形式化特点，其会受到外界各种因素干扰，使得信息传播的过程中具有较强的便捷化特点。

2. 信息传播的分散性。信息载体及传播形式随着新媒体技术的日新月异也在发

生着巨大的变革，其不仅是将信息实现碎片化的处理与整合，同时还能够在信息传播的过程中最大化的发挥出信息自身的价值和意义。新媒体的信息交互效率和交互方式比起传统媒体来说就具有一定的优势性，其不仅占据了当前大量的市场竞争基础，同时新媒体在传播方式上不断进行更新与总结，使得当前的社会关系以及思想意识都受到了一定的影响。新媒体也逐渐缩短了阶层之间的差距，拉近了彼此之间的距离，使得平民的意见也能够及时向上级干部和领导进行反馈，人们的生活及交流模式早已被由新媒体作为媒介的信息交互所主导。

## 二、新媒体在高校思政教育中充当主要媒介的新主体作用

1. 注重思想建设。新兴媒体形式能够有效增加信息资源的获取方式和获取能力，这就在一定程度上为大学生自身提供了有效性的交流与互动。通过新媒体的信

息传播方式,能够对当前学生的思维能力进行创新,这就在一定程度上促进了大学生思想意识的成熟与发展,为学生提升自身的思想政治素养起到了显著效果。

2. 新媒体为思政教育提供了优质平台。高速精准收集和处理信息能力的优势不仅为高校的思想政治教育工作提供了更加广阔的发展空间,同时还能够打破传统教育在地点以及空间方面的实际限制,使得学生能够在短时间内内容掌握更多的信息内容和资源形式,加强对不同信息的传播,使得大学生思政教育工作得到发展。

### 三、新媒体对大学生思政教育的双重功能

新媒体在校园中发展迅速,类型繁多影响广泛,对于高校思政教育工作者而言,新媒体的出现一方面成了了解大学生思想动态的有效途径,成了大学生思政教育的重要载体;另一方面由于新媒体信息传播的迅速性、广泛性和内容难以控制性也给目前更加有效地开展大学生思政教育工作提出了新的挑战。新媒体对大学生的思想引领、学习交流、兴趣审美的培养起了重要作用大学生对于新媒体的使用频率高,已经成了外界信息的主要来源渠道,党和国家方针政策,国内外的重大事件、学校的育人要求都通过新媒体传达到大学生之中。新媒体信息传播速度快、视听兼备、生动形象,通过新媒体对大学生中典型事件和人物的宣传报道能够多形式、全方位、多角度地进行教育,有利于提高大学生的政治素养和道德观念,帮助大学生树立正确的人生观和世界观。大学生使用互联网新媒体的时间最多,学校可以通过这个平台让学生更加了解学校的管理体制,学校的管理办法和办学理念。大学生可以通过网络根据自己兴趣爱好、个人特长等找到自己的“同路人”,积极健康的话题讨论能够使得同龄人之间更好地沟通交流,更科学快速的成长。大学生的思想引领、学习交流、生活娱乐、兴趣审美都通过新媒体这一有效渠道得到更多的培养、锻炼和提高。

### 四、加强新媒体在高校思想政治教育中的深度应用

1. 转变教师群体对新媒体的认知。转变高校教师对新媒体在思想政治教育中教学手段新主体地位的认知,是新媒体技术助力思政课堂教育的革与创新,教师自身

就需要通过新媒体技术手段的应用来有效缩短与学生之间的距离感。

2. 强化新媒体在大学生中的应用。目前,在思想政治教育课堂上对新媒体的应用还远远不够充分,表现力较差,部分教师尚未完全认识到新媒体技术的优越性,这就导致学生课堂学习效果较差。学生也可以与教师进行及时的沟通与交流,以此来加强教师对于新媒体的认识,熟练掌握新媒体技术的使用方式,师生共同努力、共同进步,一同促进思政教育课堂的开展与完善。

3. 掌握网络思维规律和网络语言。大学生在学习的过程中还可以通过对新媒体的信息化思维逻辑进行研究,来掌握由新媒体衍生出的种类繁多的网络语言。这种教育模式下,就能够加强自身对于不同知识的认可度与有效理解,并能够以自身感兴趣的方式对学生进行有效的思想政治教育,并在教师授课的思想影响之下,有效提升自身的学习效果,加强在网络世界中正确思想价值观念的培养与建立,帮助学生形成更加独立的人格和高尚的品格。

4. 在教学中拓展对媒介应用的广度与深度。高校要在新兴媒体发展的背景下,积极转变传统教学形式与方法,在教学中不断拓展对新媒体应用的广度与深度,为学生们更好掌握新媒体应用的技能夯实基础。注重提高学生正确规范使用新媒体的法律意识,进而使学生们能有选择、有目的、有针对性地通过新媒体获取有用、正确、积极向上的知识信息。突出思想政治教育在大学生成长成才过程中的主体地位,不仅仅体现在课堂上,还应该通过在大学生日常生活中更充分地对新媒体的应用来发挥思想政治教育的潜移默化地知行指导作用。

### 五、结论

新兴媒体的发展对于人们的生活和工作都产生了极其重要的影响作用,其不仅改善了人们与世界交流的方式,同时还转变了人们的思维意识和思维能力。新媒体的发展对于大学生的思政教育工作来说也具有一定的促进效果,因此学生在准确了解新技术特点的同时,还需要利用信息技术加强与教师、与同学之间的沟通与联系,以此来从各方面积极培养自身的思想政治水平,加强教育效果的体现。

## 中华优秀传统文化在中医药职业院校教育中的有效渗透

耿少平

(山东中医药高等专科学校 山东 烟台 264199)

**[摘要]** 中医药文化的发展,是依托于浓厚的传统文化而来,具有极高的精神内涵。文化自信是民族自信的一大表现,在当代中医药职业院校中,渗透优秀的中华文化,引导学生的健康观念和思想,启发学生的民族自豪感和民族责任心,是我们在教育过程中的关键任务之一。基于此,本文主要就中华优秀传统文化在中医药职业院校教育中的有效渗透进行分析,以期提高当代教学的水平。

**[关键词]** 传统文化; 中医药职业院校; 教育渗透

中华文化上下五千年,融入无数前人的才智和后人的经验,优秀的传统文化,在世界范围内,都有着极大的盛名,这是祖先留下的宝贵财富,更是我们每一个中华儿女的骄傲。中医药职业院校作为我国人才培养的重要基地之一,需要向社会中的众多基层医院和机构输送人才,守护普通群众的健康。在这个过程中,文化的传承和发扬也是我们义不容辞的责任和义务。

### 一、加强中医文化名人的宣传介绍, 带入优秀传统文化

中医文化可以说是传统文化的分支,它们之间是密不可分的关系。对于很多中医学的学生来说,了解前人的事迹,是启发他们进步的重要措施。因此,在进行传统文化渗透的过程中,我们可以从中医名家入手,用他们的事迹和经验,来丰富传统文化的教学。举几个简单的例子,我们熟知的华佗,他除了精于医术之外,于数经一道,也是颇有涉猎;我们熟知的重要诗人刘禹锡,也是一个优秀的医者,他在三十多年对医药的钻研之后,逐渐形成了医法新颖、用药求实的治病风格,这同他积极卓越的政治见识有着“异曲同工”之妙;作为佛学大师的鉴真,同样对医学有着极高的造诣。你看,在医学的发展史上,和佛、道、文等多个方面,都有着紧密的联系,学生在学习医学知识的同时,能够接触到各个方面的传统文化,培养他们对于传统文化的热爱<sup>[1]</sup>。

### 二、建造中医药博物馆, 丰富优秀文化内涵

在中医药职业院校中,要加强对文化的渗透,就必须充盈传统文化的内容,学校在进行教学的过程中,首先应该建造中医院博物馆,在馆中包括中医学著作,科学的理论知识、传统中医药文化,以及悠久的中医学历史,让学生能够系统的对中医学进行学习,不局限于课堂内的知识,见识更广阔的世界。在这一点上,山东中医药文化博物馆,是一个很好的范例,在馆中展示着众多的中医药资源,并以此为依托,展开了很多特色的课程和活动,吸引了众多的学子。博物馆还站在不同的角度上,针对中华五千年的中医文化,根据馆内建设拍摄了专题片,其知识性和趣味性非常强。因此,我们的中医药博物馆建设,可以仿照这种模式,较为深入和完善的融入传统中医文化,并加强管理保护,提高面向社会的公开度,让更多的中医从爱好者一起交流探讨,同时也让学生得到更多的收获<sup>[2]</sup>。

### 三、应用多媒体教学, 重建传统文化情景

传统文化的魅力之一,就是它的神秘和悠远,有些内容,我们可以讲解和诠释,但是有些内容,我们只能自己体会和感悟,从中收获不一样的内容。因此,我们在进行教学的过程中,可以通过加强多媒体教学的应用,对传统文化及中医药文化情景进行重建。例如在课上播放《大宋提刑官》的部分内容,让学生了解孔慈,走进宋朝的法医和尸检的相关内容,感受古人的智慧;通过《天下第一针》的内容,带学生了解针灸学的发展,体会王惟一对医学的执着,以及他崇高的医德。其实在现在影视剧作品中,有很多内容都和我们的中医历史文化有关,可以说,是悠

久丰富的中医药历史,为影视的创作提供了剧本,同时也是影视剧的传播,为中医药学的闻名做出了贡献。

### 四、培养读书习惯, 营造传统文化氛围

古人说“书中自有黄金屋”,又说“书读百遍其义自见”,可见阅读在学习和生活中的重要性。据不完全统计,当代大学生在阅读方面是较为欠缺的,这也是我们教育教学的失误。对于中医药职业院校来说,在教育方面,除了对中医药方面的课堂教学应用,还应该加强对培养学生阅读习惯的培养。在培养学生阅读习惯的过程中,可以选择一些容易读懂和记忆的中医学名著,让学生能够理解和吸收其中的知识,通过比赛、交流会等形式,营造一个传统文化的氛围,让全校师生逐渐爱上阅读,随处可见读书的身影,并且将这些内容以图片、文字、视频等形式进行线上宣传,加强对传统文化的宣传<sup>[3]</sup>。

### 五、建立中医药种植园, 以实践促进学生感知

在当前的中医药职业院校中,大多配有自己的药物园,但是就当前的实际情况来看,很多学校的药物园都疏于管理,学生的实践性不强,对于传统中医文化的感悟不深。因此,在进行教学的过程中,要渗透传统文化教学,必须要加强对院校药物园的建设和管理,让学生在中药、养药、采药、收药的操作过程中,感受中医药学的魅力。同时可以加入古诗词的元素,例如《卜算子·苦恋》:两地苦参商,双流斑竹泪。分明织女别牵牛,难把槟郎会。心比玉金坚,情似均江水。朝朝暮暮苦相思,却却黄连味。通过对中药的了解,分析诗词中的思想情感,充满趣味,让人直观的了解了这相思之“苦”<sup>[4]</sup>。

### 结束语

综上所述,在中国共产党95岁的生日上,习总书记强调了文化自信对于我们的重要意义,明确了传统文化对于国家进步发展的作用。在新的时代中,我们要坚持对传统文化的优化和传承,赋予他们更鲜活的生命。中医药职业院校作为中医人才的重要输出基地,在对专业进行专业知识教育的同时,也必须认识到传统文化和人才培养的密切关系,加强优秀传统文化的渗透,为社会培养更高素质的人才。

### 参考文献

- [1]何珮珊,崔为.大数据时代中医药院校中国传统文化教育与传播研究[J].长春中医药大学学报,2019(5):824-827.
- [2]郑瑾,王利华,傅红,等.基于中医药传统文化的职业教育工匠精神培育对策研究[J].天津药学,2019,31(1):79-82.
- [3]秦晚晖.传统文化促进中医药院校医学生职业精神培育的思考[J].中国高新区,2019(5):84-89.
- [4]蒋燕,吴小瑜,赵润平.构建中医药传统文化体系 提升药学类学生职业素养[J].课程教育研究,2018(50):246-247.