

在职场中，我们需要学会做“减法运算”的断舍离，而很多人却习惯了做“加法运算”，被纷繁复杂的信息牵着鼻子走，久而久之伴随着时间的长河，这些东西变成沉重的负担，以致自我迷失、自我沉沦，甚至自我忘形。

1. 顺境下的“加法运算”自我迷失

他草根出身，35岁便官至校级，42岁就担任该省唯一的一所211重点大学的党委书记兼校长。他曾一度被誉为“最年轻帅气的大学校长”，独自探索出一套被他自己概括为“自己省一点，上面的钱要一点，别人的钱用一点，以后的钱用一点”的校园建设模式。在这套模式的管理下，他所任职的大学都无一例外取得了长足的发展和快速的扩张。2016年12月21日，却因独断专行，受贿2千多万，被判有期徒刑12年，他就是南昌大学原党委书记、校长，周文斌。

年轻有为，本该是一派欣欣向荣的提拔升迁之势，但他却败在了职场顺境下只做“加法运算”以致物欲私心、自我膨胀，最终迷失自我。倘若他能在自己每一次职场升迁转型的途中，抱着“断舍离”的归零心态，脱离物欲的困扰、舍弃沉重的心石、断掉患虑的疲乏，远离自我膨胀，也不至于付出身陷囹圄12年的惨痛代价。

2. 逆境下的“加法运算”自我沉沦

北大博士肄业生张进生沦为低保户引发关注：1966年出生于湖南，1989年考入中南大学湘雅医学院前身的湖南医科大学学习。其在医大5年刻苦学习，成绩一如既往优秀，毕业后在天津一所医院就职。后因同事相处矛盾多，人际关系孤立的窘境，他决定深造学业。1995年他北大硕士研究生毕业，同年考上北大内科学博士研究生，并在读博最后一年收到外国知名院校的邀请，但20万的留学费用使张进生陷入了抑郁。1998年因病退学，其后在兰州医院上班，并在工作期间开始了一短暂恋情。伴随着恋情的终结，张进生丢了工作，从此回老家，依靠亲人的接济勉强度日。

从兰州医院离开的张进生不过30出头，满腹学识，且正值年富力强的。如果他能在职场的逆境中，不是做“加法运算”纵容自己逃避现实，而是选择保持自律，给自己的心情做减法，离开负面情绪，学会断舍离，放下和释怀那些不必要的旧人旧事，就不至于选择什么都不做的闷在家里，蹉跎岁月了。

3. 得意时的“加法运算”自我忘形

俗话说：人不要得意忘形，小心乐极生悲。因为物极必反，顺风顺水都只是暂时的。《三国演义》中的关羽因水淹七军而名震天下，也因水淹七军而得意忘形只知“加法运算”，失荆州丢性命。古人云：“天不言自高，地不言自厚，以万物为参照，可洞观一己之不足。”职场中的我们面对收获在囊中的财富、名利不仅不应得意忘形，而且要有“断舍离”的归零心态，时刻以一种谦虚、低调的风格自律。新东方教育集团董事长俞敏洪，在第十二届创业家年会暨产业加速大会上坦言，在任何场合，我们都要有谦让的能力，因为不会有人愿意帮助一个一直觉得自己比你牛

的人。“在合适的没有太多损坏的情况下，即使你个人的面子受到一定的损失，该让步的时候就让步。”

三、感悟自身职场需要的“断舍离”

在人生职场的大雾中，我总是困扰于工作业绩、事情进展和问题堆积。“断舍离”中的一些法则就像一座灯塔，给我指明了努力的方向。

1. 斩“断”不需的物欲私心

自己要实现职场的成功转型，必须立足当下，践行新陈代谢式的“断”的美学思维。因为只有斩断不需要的物欲私心，人才会做到孤注一掷、全力以赴的去不断尝试新的东西、开始新的事情。眼前学校大专的教育教学工作就需要自己全力以赴不断尝试。

此外面对物流横溢的当今社会，人的物欲是多元且不断变化没有止境的，似乎什么都想要、什么都要得，而人的精力和能力却是有限的。那么如何将个人有限的精力和能力有效的发挥在职场转型中呢？这也需要自己孤注一掷要有“断”的决心：断掉负面评价或无效建议对工作的影响；断掉急功近利、急于求成的私心执念；断掉负尚往来赚小便宜的物欲；断掉影响工作效率的非次要行为，善于判断职场，抓住工作重点。最终让“断”帮助自己建构只属于我自己的人生职场，构建高效精准的工作方式，为实现职场轻松愉悦的转型服务。

2. “舍”弃堆放没用的名利

在职场转型的过程中，一直想不断的进行新的尝试，但若没有空出来的时间，迎接挑战就无法进行。因此要尝试新的东西，就须为自己留足空间，舍弃现有但不需之物。在自己的职场中，哪些东西是属于多余之物要做出舍弃呢？舍弃职场彼此间的猜疑、舍弃职场人际关系的疏远、舍弃职场人事关系的怨恨、舍弃职场判断时复杂的思考、复杂的选择及顾虑过多。即“舍”弃堆放没用的名利。

3. 脱“离”多年执着的迷恋

在职场脱离对财富和地位的执着、迷恋是需要勇气的一件事情。特别是终止“思考”这种行动会引发一种不安感。如此，我决定为了实现自己职场的成功转型，以学校办学和发展的需要为根本，将服务学校“立德树人”为自己职场的唯一奋斗目标，希望自己在日后的教育教学实践中，能脱离物欲的困扰、舍弃沉重的心石、断掉患虑的疲乏，远离自我膨胀。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，希望自己在职场中能做到对不需要的事物断舍离，脱离心中执念，放下释怀，轻盈前行，顺利实现职场的成功转型。

参考文献

- [1]贺颖州；人生需要“断、舍、离”——《断舍离》读后感[J].环境教育，2017（11）
[2]左明华；跟你的职场消极情绪“断舍离”[J].健康与营养，2014（5）。

浅谈德育教育在中职政治教学中的渗透

牛选军

（甘肃省庆阳市环县职业中等专业学校 甘肃 庆阳 745700）

【摘要】德育是新时期教育的根本任务，中职生比其他学生要更早的踏入社会，因而中职德育教育也更加具有迫切性。在中职院校，政治课堂是进行德育教育的主阵地，作为一名中职政治教师，笔者也一直在积极探索更为有效的在中职政治教学中渗透德育教育的策略，多年来也算有些收获，仅通过本文与大家分享，还望能够对大家有所启发。

【关键词】德育教育；中职政治；教学渗透

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.787

人的行为受各种自身观念的影响，只有当学生拥有了正确的道德观念，他们的行为方式才更加合理和科学，才能更好的进行他们日后的人生。在中职德育教学中，中职教师对德育进行有机渗透，不仅能够帮助学生树立正确的“三观”，还能将正确的观念合理地运用到生活和学习工作中，并为其形成正确的职业素养奠定良好的基础。

一、提升中职教师的综合素养

作为课堂教学的引导者，中职教师必须要具备渊博的知识，不能因为是职业院校的教师就产生懈怠的心理，要始终不断的学习，提高自己的综合素养，给予学生更好的引导，提升学生学习的兴趣，提升整体的德育教学水平。

首先，知识是最具有权威性，最能让学信服的。一个知识渊博的教师，自然能够让学生心生敬佩，进而形成良好的导向作用，并在教学过程中旁征博引，激发学生的学习兴趣，潜移默化完成德育渗透。所以，中职政治教师不能仅仅满足于专业知识，还要不断向外拓展，多方涉猎，能够通过讲故事、创情境等多种方式，增强教学感染力，提高德育效果。其次，德育的渗透应该是一种无声的感召，而不是大声的宣示，我们要在德育渗透政治课堂的教学想方设法触动学生的情绪，引起他们心灵的共鸣，从而使学将其精神理解转化为日常的行为动力，从而真正达到学行一体的教学效果，增强学生的道德素质。

二、在政治课堂上渗入德育

教学犹如做菜，真正决定人们食欲的往往不是菜的营养价值，而是这道菜的味道。这种理念同样可以运用到中职德育教学的实践上。但是，在传统的德育课堂教学的渗透中，中职教师多采用“灌输式”的教学方法，导致学生逐渐丧失学习的活力。所以，中职政治教师应创新教学的方式，即做好德育课堂的教学味道，从而吸引更多的学生加入课堂教学中来，提升整体的德育教学质量。在具体的教学实践中，德育教师针对性地将学生的生活实例引入课堂，激发他们感触，并适时地融入教学知识，从而让学生深刻感知教学内容，并使他们能够“照镜子”，进而规范自身的言行和思想，从而获得良好的德育教学效果。

在班级中，有两位同学总是有摩擦，早上出早操的时候可以看见他俩互相追逐，但是大多数情况下都是冷着脸；被安排一起完成某项任务的时候两个人也很少交流，从而导致学习任务完成的不是很好。针对这个事件，笔者在课堂学习的过程中，给学生讲述了一些关于同学情、同窗情的感人故事，并询问学生是否与自己班

级中的同学有矛盾？认真思考这些矛盾是否值得自己常常与自己的同学闹得不愉快等。让学生自己进行思考，远比教师一味说教有用得多。这样一来，学生在课下认真反思，则可以更好地促进学生规范自己的行为。

三、在政治课堂上培养学生的职业素养

在职业教学的过程中，中职教师一般只讲授教学中的内容，对于学生职业素养的培养则不太重视，也因此导致一部分学生不具备应有的职业素养。职业院校的教学目的是为社会培养有道德、有素质、有技能的人才，所以，在中职教学中，中职教师可以将职业素养的教学很好地融入政治教学中，让学生获得知识和素质的双重提升。在实际的教学过程中，我模拟实际的公司情境，安排学生进行合作式的讨论，并适时地对他们的行为和思想进行引导，从而提升学生的职业道德素养。

比如，在政治课堂的教学中，我创设了如下情境：一个面包公司的生产商要处理一批过期的面包。但是在路上恰巧碰到了一群饥肠辘辘的难民，而且还有媒体人员在一旁。如果你是面包公司的职员，你会怎么做？我将学生分成不同的小组，并组织他们进行讨论。学生给出了以下几种结论：第一种是，有些学生认为可以将面包分给难民，这样既可以解决难民的问题，也能够借媒体为公司做宣传；第二种是，公司职员不应该将面包给难民，因为是过期产品，假如将过期产品分发给难民会影响公司信誉。我则适时地引导学生说：“面包是公司的财产，而不是我们个人的，面对这种情况，首先我们不要自作主张分发面包，而是要与公司的相关领导取得联系，并寻求合适的解决方案。”通过在课堂上教授教学案例，不仅可以让学生在一定程度上了解职业素养，还能提升整体的德育教学效果。

总而言之，虽然，中职生面临就业的迫切问题，但是学生的德育教学绝不能落下。我们要看到教师综合素养和德育教育之间的关系，并不断探索更好的德育渗透的策略，从而打通德育培养和专业能力之间的认知壁垒，进一步提升学生的德育素养的同时，为他们将来更好地参与工作奠定良好的职业素养基础。

参考文献

- [1]谢桂芬.中职政治教学中德育资源的开发方式分析与研究[J].时代教育，2017（10）.
[2]黄长秋.浅谈在中职思想政治课堂教学中渗透德育[J].现代职业教育，2017（24）.