

理实一体化的执行者。所以作为老师，我们一定要明确好自己的责任，前进路线。要积极培养学生的独立自主能力，调动学生学习物理的兴趣。在这些方面，容不点一点的疏忽。在日常物理教学中，老师应该注重实验课学生的动手环节，不要为了分数而教学，要怀着培养创造未来的新青年的思想去教学。在物理实验课上，老师应尽可能的让学生自己做实验，去发现物理实验的乐趣，探究其中的原理。老师不应该直接的回答或者是解释实验现象，要留给学生去思考，留给他们去解决问题。老师也应该完善自己的物理实验技能，许多老师不重视物理实验步骤，导致自己的物理实验操作不规范，不正确。作为老师，我们一定要有一丝不苟的精神，自己的每个错误可能都会对学生造成影响，平时要注重物理实验技能的培养。对于课程编辑工作者，要本着为学生负责为原则，进行交流讨论，做全面的了解，结合实际，以培养学生实际操作为目的编辑教材。

#### (二) 完善管理制度

完善相关中物实验管理制度，不断出台新的制度，紧跟时代发展趋势，符合目前教育需要。要明确责任制，将物理老师的工作进行细分，明确每个人的责任，防止一些人因为投机取巧而造成的不良结果。制定合理的奖惩政策，对于那些投机取巧，没有责任心的人进行严厉惩罚，对于那些为中物物理教学理实一体化做出巨大贡献的老师要给予奖励。这样可以帮助中物物理实践教学课堂更好的发展，每个人都有自己规定的任务，保证了工作可以顺利实施。对于奖惩政策，可以调动物理老师的工作热情，从而提高工作质量。

事物都是不断发展的，需要与时俱进，不断的跟随时代的潮流。我们也应该及时观察中物教育的需要，不断对我们现有的规章制度进行更新突破。中物物理教学理实一体化也应该满足社会发展的需要，紧跟国家出台的政策。只有我们及

时的对相关教学制度进行更新，才可以更好的调动学生学习物理的热情，从而可以使理实一体化教学模式得到更好的发展。

#### (三) 注意物理教学中的创新应用

对于中物物理教学理实一体化教学模式，我们应该具有创新精神，不断的突破、不断的发展，寻找最优的发展战略。创新是一个企业发展的不竭动力，当今时代又是一个创新的时代。如果中物物理教学没有跟随时代进步的步伐，仍然沿用最传统的管理体系，一定会被社会的发展所淘汰的。正如民族品牌华为，为什么华为现在可以屹立在世界通信技术之巅，原因在于它不断创新，不断的与时俱进。据了解，华为最大的资金投入就是对于设备的研发，每年创造出上千个专利。正是华为企业的创新精神，才使得他们高速发展。所以，对于中物物理教学理实一体化来说，我们也应该不断突破，不断的创新。

#### 三、结束语

新形势下的新任务，我们应该准确把握时代的潮流，勇于承担责任。作为一名普通的物理老师，要不断创新，不断完善自己的职业技能。工作上要有一丝不苟的精神，调动学生的学习热情，引导他们独立的去发现问题，独立的去发掘实验的原理，实验的目的。为了中物物理教学理实一体化教学模式可以顺利实施，学生、老师等都要团结一心，为中物物理教学的发展贡献自己的一份力量。

#### 参考文献

- [1] 刘文娟. 中职教学中的问题分析[J]. 教育学报, 2013(06): 221-245.
- [2] 张佳路. 分析我国中物物理教育中的问题和方法[J]. 学苑教育, 2017(07): 14-24.

## 高职院校学生学习意志力提升策略研究

邓蜀元

(广安职业技术学院 四川 广安 638000)

**[摘要]** 高职学生在学业中表现出缺乏学习热情、上课注意力不集中、思维效率低下、学习目标缺失、学习动力不足等现象。本文通过优化认知结构，重新定位目标，提出提升高职学生学习意志力的有效策略，帮助他们应对学业心理倦怠，促进高职学生的学业发展，提高高职院校的教学质量。

**[关键词]** 高职学生；学习意志力；提升策略

学习意志力指学生为了达到学好知识而自觉的组织自己的行为与克服困难而相联系的心理过程，通常以学习者每次学习活动所持续的时间长短为标志。当前高职生学习意志力差的现象日益突出，表现为缺乏学习热情、思维效率低、注意力不集中，从而厌倦学习、逃避学习，部分高职生甚至感到前途渺茫，对自我和未来失去信心，这不利于他们的成长和成才。因此分析高职生学习意志力发展的影响因素，探究应对高职生学习意志力提升的有效策略，促进他们的学业发展和成长成为当前的一项重要任务。

#### 一、高职生学习意志力差的现状分析

##### (一) 学习热情低

部分高职生对学习没有浓厚的兴趣，进入大学后，对所学专业和自己没有信心，他们觉得理想中的大学和现实中的大学区别很大。表现出沮丧悲观，精神涣散，学习热情缺失，学习积极性不高，学习意志力差，对学习有强烈的厌倦和排斥心理，经常感到精力不足，上课无精打采，得过且过，不能有效地管理和调控自己的情绪，对于各种学习任务，不愿应对，面对学习往往体验到消极的情绪和情感。

##### (二) 学习目标缺失

部分高职生对学习没有进行认真的反思和科学的规划，学习目标不明确，陷入目标缺失的迷茫之中，很少部分同学所设目标为专升本。没有目标就失去了前进的动力，一心想的是如何玩得愉快，每天抱着得过且过的思想混日子，认为当前社会竞争靠的是关系、金钱等，上大学就是为了拿一个毕业证书。社会上的不良风气对高职生也产生了一定的负面影响，部分高职生认为学习成绩的好坏并不能决定毕业后得到的大小，认为有些中学毕业能够创造财富的大有人在，使得他们不愿认真思考和计划学习，没有明确的学习目标，学习动力不足。

##### (三) 产生学习焦虑

学习焦虑是个体不能达到预期的学习目标或不能克服学习上的困难而使得自信心受到挫伤，或者使失败感和内疚感增加而形成的一种紧张不安、带有恐惧的情绪状态。他们面对各种学习考核，心理紧张，不知道如何应对，常常表现为记忆力减退、注意力不集中、思维混乱、烦躁、易怒等，严重的还有失眠、头痛、焦虑等现象，影响了身心健康。

##### (四) 学习效率低

高职学生的学习内容具有很强的专业性和职业性，有的同学不能及时适应高职的教学，没有找到正确的学习方法。面对繁重的学习任务和各种考试竞争，在学习中屡次遭到挫折和失败，从而引起沮丧和痛苦的情绪，产生了畏难情绪和厌学心理，严重影响了自信心，产生苦恼以及自我否定等心理问题，导致学习效率低，产生学习自卑心理。

#### 二、提升高职院校学生学习意志力的策略

##### (一) 明确目标

首先要对目标进行理性分析，分析实现目标的主客观条件是否具备，制定可行的计划，对难度大的目标要提前准备的充分一些。从简单做起，循序渐进，勿以善小而不为，每天都在积累，量变会达到质变。不要说诸如如此空空洞洞的话：“我打算多进行一些体育锻炼”，或“我计划多读一点书”。而应该具体、明确地表示——“我打算每天晚上步行或跑步45分钟”，或“我计划一周中一、三、五的晚上读一个小时的书”。准备考试，完成工作，等等，诸如此类。目标要尽可能明确：考试，希望获得什么样的成绩，工作，达到什么绩效。这个目标要合理，不过

高，也不要太低，古语说“取法其上，得乎其中；取法其中，得乎其下”。考试可以用简单的一个成绩来计划，个人发展，则需要详细分析，把目标尽可能细化。了解自己可以借助的资料。考试复习的，手头有什么教材，有什么参考书，有什么辅助材料；完成工作的，有什么资源，有什么渠道，有什么都了解清楚了，才是磨刀不误砍柴工。

##### (二) 强化人生观、价值观、世界观教育

思想政治教育就是要帮助人们更好地适应社会的进步与发展，进而自觉为这种进步和发展做出自己的贡献，远大的理想和确定的目标是学生培养坚强意志力的前提。学生树立正确的人生观和价值观是培养他们良好意志品质的基本条件、只有树立了正确的人生观和价值观，才能正确确立自己的行动目的，才能对自己、他人的思想和行动做到明辨是非，才能具有高度的生活责任感，明确生活的目的和对崇高理想的追求。

##### (三) 引导多读书、读好书，提升见识

高尔基曾经说过“我读书越多，书籍就使我和世界越接近，生活对我也变得越加光明和有意义。”读书能够从许多方面提高人的能力，既能提升共鸣能力；又能提高聊天能力，这两种能力可以打造幸福的基础。对于高职生来说，阅读可以培养他们独立思考的能力，可以让他们看到更为广阔、更为深刻的世界。他们通过读书获得知识，然后把这些知识与自己过去与未来的经历相结合，通过沉淀知识，形成智慧与见识，使得看事情的格局变大，从而提升他们的学习意志力。对于阅读有以下几点建议：

(1) 要多读经典作品。流芳百世的经典作品，经历岁月的沉淀，依然广为流传，被读者奉若神明一般的存在，自有其存在的价值。选择畅销全球的书籍，这类书籍受到了全世界众多读者的喜爱，这样的书最适合用来认识世界，并且这些书中大多充满令人钦佩的、闪烁着光芒的真知灼见。

(2) 倡导阅读优良的纸质书。坚持阅读引起自己共鸣的纸质书籍，像健身一样每天坚持不懈地阅读，就会慢慢地拥有力量。

(3) 乐于向别人分享读过的好书。看完了一本书，你可以向别人讲出来，这里的讲出来不但是指输出，用文字或语音的形式，更多的是指聊天的欲望，一本好书当然会引起大家的共鸣、聊天欲和想象力。

##### (四) 学会接近和躲避、坚持和放弃

现代心理学认为，人一般有从众心理。如有的高职生本来已打算去上自习，碰到有人去网吧，招呼一声就跟着走了，对自己就放弃了。因此，高职生要重视接近和躲避，坚持和放弃。对人，要多接近老师，多接近上进、有意志力的同学。对地点，要多置身于高雅的场所，如图书馆、电影院、报告厅、运动场等；躲避网吧、酒吧。

#### 三、结束语

综上所述，意志决定着人们工作、学习和生活的质量。意志坚强者，即使智商不太高，其成就往往也大；意志薄弱者，智商再高，也常常无所作为。因此，我们要提升高职院校学生意志力，以促进他们更好的成长。

#### 参考文献

- [1] 孟秋. 抓住细节培养学生的意志力[N]. 贵州日报, 2019-10-21(006).
- [2] 王学富. 如何培养学生的意志力[J]. 学周刊, 2019(21): 146.