

能采用普通学生的教学接受度来衡量智障儿童的学习情况，教师需要慢动作，循环重复的教学，尤其是针对劳动技术课，在动手能力的培养中，更加要具备足够的耐心，促进智障儿童的理解。

二、建立特殊的教育体系，提高智障儿童的动手能力

制定相关的制度，如特殊学前教育招聘及考核制度，提升教学质量，对所有入学的特殊学前教育对象进行入学评估，整合特殊儿童资源、家庭资源、医疗康复资源、社会的特殊教育资源，为特殊教育提供科学依据。提升教学质量，按照整合高段的特殊教育的专业教材，重点培养高段特殊儿童的社会适应能力及生活技巧。加强对对象评估，做到因材施教。对学校高段的所有特殊教育儿童进行各项机能的评估，从大功能、精细、粗大、认知、生活自理等五个方面进行专业评估，形成入学前、中、后三期的评估报告，从而制定每个高段特殊教育儿童的教学目标及教学计划，针对不同残疾类型和程度、学龄段的儿童进行因材施教，整合成儿童的特殊教育档案。完善相关的教育体系为更多的特殊儿童提供了进入机构进行学习的机会。通过劳动技术教育，希望特殊儿童和正常儿童一样享受平等的工作权利和社会地位。例如有的特殊学校秉持“服务孩子，敬业奉献”教育宗旨，最大满足特需孩子的需求，做到因材施教，实施智障儿童“单独教育”方案。高段劳动技术教育是最后的一个教育阶段，老师要根据孩子能力水平的不同来设定不同的学习目标，始终以分组教学、互助游戏、个别化教学计划等形式来帮助重度特需儿童各个领域发展，通过强带弱，弱促强，让他们在身心全面发展的同时享有同等教育，能开心快乐的成长。转变教师的教育目标，加强学前特殊教育儿童的心理健康教育与辅导，让智障儿童在一个充满温暖关爱的环境中学习，让他们对学生有一定的兴趣，提高动手的能力，让他们重复练习，直到真正熟练掌握劳动技术课上教师所讲解的实操。

三、社会民众参与帮助，多渠道帮助智障学生提高劳动技术

社会团体及民众的力量对于目前特殊学校特殊教育工作开展而言，是一份必不可少的力量，可以帮助机构解决课后辅导师资力量不足，课堂教学设备布设等问题。因此，如何解决当前特殊学校社会辅助力量薄弱问题成了重点探究内容。例如学校可以通过购买服务的形

式，开展儿童建档、跟课评估、开展集体活动、寄养家庭走访评估等。同时加强宣传，宣传栏的制作，以此吸引更多民众的关注。在增加关注基础上，呼吁社会力量帮助特殊教育工作开展。除了将其做成实物展板以外，还需要借助网络媒体平台，将特殊教育内容制作成虚拟产品，根据版面要求，合理设置文字和图片，在微博、微信、QQ等多种通信平台中宣传，通过转发或者转载，逐渐扩大社会群体，引起社会的关注，让人们知晓这部分群体的存在。在今后的宣传中，可以将发展特殊教育需求公布于众，广发帮助需求，创办志愿者协会。想要参与福利院学前特殊教育帮助团体的人群，可以通过协会报名，为其安排帮助内容，并为参加过福利院机构帮扶工作的志愿者发放徽章。引起社会重视，可以向政府申请，在未来的发展中，尝试将特殊教育帮扶记为加分项目，作为高考、评职参考，加大社会宣传力度，推动此项教育工作全面发展，有了这些帮助的力量后，对于智障儿童的教育提高就会有一个质的跨越，高阶段学生动手能力在课上没有学明白，课后有大量的志愿者们帮助学习与巩固，对智障儿童的学习有积极的促进作用。

四、总结

智障学生由于自身身体条件等客观原因以及自身的心理问题，学习能力不强，择业面比较窄。特别是针对特殊教育中等职业学校的残障学生来说，总体文化水平不高，所接受的训练也比较单一，所以就业时十分困难，因此解决这一问题时，提高智障学生的动手能力十分必要，因为动手能力强是一个就业的加分点。

参考文献

- [1]陈蓉.融合教育背景下智障学生心理教育[J].文理导航,2020(23):67-67.
- [2]朱凤.妙用串珠,让智障生在动手操作中学数学[J].新教育(海南),2017(2):54-55.
- [3]卞卫芬.提高智障儿童动手能力的有效策略[J].现代特殊教育,2014(3):54-55.
- [4]宋玲玲.以“条件反射式训练”培养重度智障学生的实践能力[J].安徽教育科研,2020(2):72-73.

“订单班”护理毕业生就业满意度调查

柴喜春

(渭南职业技术学院 陕西 渭南 714000)

[摘要]本文运用“订单式”人才培养模式对订单班学生进行培养，学生就业后，使用问卷对其进行就业满意度调查，在就业满意度的五个维度上，“订单班”学生在就业工作条件与工作环境维度上得分最高，其次是工作报酬与待遇得分较高；在在职培训的机会、工作压力、工作时间的安排、工作强度的大小等方面得分低。希望护理管理者重视这些问题，对于稳定护士队伍，护理专业的发展，加速护理学科建设尤为重要。

[关键词]“订单班”；护理毕业生；就业满意度；调查

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1238

一、研究背景

随着经济的发展及人们对健康期望值的增高，促使我国的护理服务向人性化、个性化、多元化、社会化方向发展，护理教育更加强调与社会发展和健康需求相适应，培养贴近社会需求，岗位需求的护理人员成为当务之急。近年来，护理专业在逐渐开展“定向”培养，与合作医院开展签署订单培养的协议。所谓“订单式”人才培养，就是学校根据用人单位的需要，与用人单位共同制定人才培养方案，签订学生就业订单，并在师资、技术、设备等办学条件方面合作，学生毕业后直接进入用人单位的一种人才培养模式。它对于职业教育实现从传统教学体系到现代教学体系的转变，提升学生的能力素质、技术素质和职业素质，解决学生的就业问题等都发挥了重要的作用，并已逐渐得到社会的认可。

二、研究内容

结合目前护士短缺、护士流失率高，护理队伍不稳定的现状，“订单式”人才培养模式以就业为导向，按需培养，结合合作单位要求及学生意愿，我校将三年制护理专业专科生作为护理人员重点培养对象，由学校与合作单位合作培养，“订单班”学生在导师的指导下进行见习、实习，毕业后合作单位就业，最终实现个人、学校与医院双赢。

三、研究方法

从2017级护理高职学生中，按照自愿报名，从符合条件的学生中甄选出“订单”医院要求的学生26名，组建“订单班”；依据人才培养目标要求，深入分析护理专业的主要职业岗位，各岗位的典型工作任务和所需的职业能力，制订完善的课程体系；在学生就业之后，

表1 工作条件与工作环境满意度得分情况

条目	$\bar{x} \pm s$	排序
就业单位规模	3.50±0.51	2
就业单位硬件设施	2.92±0.39	5
就业工作所在地域	3.19±0.57	3
就业工作稳定性	3.54±0.51	1
就业工作的安全保障	2.88±0.43	6
就业后的人际关系满意度	3.04±0.60	4
就业工作氛围	2.84±0.46	7
就业单位的规章制度	2.84±0.54	8

对其进行随访调查。每位学生结合自己就业之后的现状和感受，如实填写护生就业满意度量表；本数据由EPI DATA统一录入，并导出至Excel，统一应用SPSS软件进行数据分析。调查条目均进行赋值，变为计量资料后，以 $\bar{x} \pm s$ 形式进行统计描述。

四、研究结果

表1得分情况显示，“订单班”的学生就业工作稳定性高，就业单位较好，全部是三甲医院，就业工作所在地域较好，但是对单位的工作氛围和规章制度不适应，也许与刚参加工作不久，对环境的不适应有关系。

表2 发展空间满意度得分情况

条目	$\bar{x} \pm s$	排序
对职位提升的机会	2.50±0.51	5
在职培训的机会	2.27±0.45	7
工作与兴趣的匹配	3.12±0.43	1
领导重视程度的满意度	2.96±0.34	3
对于工作的压力	2.19±0.40	8
参与护理教学的机会	2.46±0.50	6
个人能力的发挥	3.08±0.39	2
工作的挑战性	2.84±0.37	4

表2得分情况显示：“订单班”毕业的学生工作与兴趣的匹配程度高，对工作充满了热情，热爱工作，充分发挥个人的潜在能力，同时也赢得了同事和领导的肯定。在在职培训的机会和对于工作的压力得分较低，说明护生希望有更多的学习机会提升自己；工作压力较大，可能与床护不匹配，护士人员配备不足有关系。

五、研究结论

在就业满意度的五个维度上，“订单班”学生在就业工作条件与工作环境维度上得分最高，其次是工作报酬与待遇得分较高。“订单班”的学生工作稳定性高、就业单位较好、家人对就业工作的态度满意度高、工作保障较好、尤其是对工资待遇满意度高，“订单班”毕业的学生对工作充满了热情，热爱工作，充分发挥个人的潜在能力。但是，在在职培训的机会、工作压力、工作时间的安排、工作强度的大小等方面得分低。希望护理管理者重视这些问题，对于稳定护士队伍，护理专业的发展，加速护理学科建设尤为重要。

基于微课的高中语文翻转课堂的构建路径解析

德吉玉珍

(拉萨那曲第二高级中学 西藏 拉萨 850000)

[摘要]在高中教学开展的过程中，高中语文一直以来的都是非常重要的一环，而在新课改的不断推动下，越来越多新型的教育模式和方法也不断涌现，为教师课程教学的开展产生非常大的助力。所以，在当前，高中教师在语文教学开展的过程中也可以将微课作为载体助力翻转课堂的不断构建。使得学生在学习的过程中产生一种焕然一新的感觉。

[关键词]微课；高中语文；翻转课堂；构建路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1239

现代教育更加倡导自主、合作、探究的方式。要求教师在课程教学开展的过程中应该适当放手，给予学生更多的探索空间，使得学生在学习的过程中化被动为主动，使得其的主体地位得到凸显。在高中语文教学开展的过程中，教师就可以基于微课加强翻转课堂的构建。更好地落实新课标的要求，使得语文课程在开展的过程中更加高质和高效。

一、构建翻转课堂，激发学习兴趣

在语文学习的过程中，要想使得学习的质量和效率不断的提高，在课前有效开展好课预习工作是非常重要的^[1]。这样可以使得学生在课前就对接下来所要掌握的知识做到心中有数，明确问题和困惑，使得学生在后续听课的过程中针对性强，有所侧重。所以，在课程教学实际的开展中，教师首先就可以在课前预习当中加强微课的有效运用，对学生在自主学习过程中可能遇到的难点进行预设，借助微课的方式帮助学生指明预习的方向，使得学生的学习

兴趣得到激发。例如，在讲解《宇宙的边疆》一课之前，教师就可以在课前对一些重难点内容进行讲解及资料的收集。比如可以在网络当中为学生搜寻和筛选一些和宇宙相关的素材和资料，在此基础上结合本课知识制作成微课，在微信中上传，让学生在课前预习中运用。这样就可以在课程预习当中深化学生的兴趣，帮助学生突破难点，使得学生在后续的知识探究当中节省时间，开展好合作探究，使得教学得到持续和有效的推动。

二、构建翻转课堂，深化知识掌握

在新课改和素质教育不断的推动下，越来越多的人将关注点放置在翻转课堂的构建上^[2]。所以，在这样的背景下，为了使得高中语文课程教学在实际的开展中也小有成就，教师在课程教学的开展中就一定要敢于突破传统的教育方式，应该发挥翻转课堂的价值帮助学生加强知识的理解和掌握。使得语文课程在实际的开展中更加具备信息化、现代化、趣味化

等,使得教学的有效性得到持续提升。例如,在讲解《林黛玉进贾府》这一节选片段的教学中,教师可以在课程中结合实际的节选内容先对问题进行设置。如1.从进贾府这一段你看觉得林黛玉本身具备着怎样的性格特点?2.小说是怎样对其中的人物进行刻画和描绘的?在这之后,教师就可以让学生以小组合作的方式对问题进行探究。而在后续,为了使得学生的理解更加深刻,教师就可以借助微课的方式为学生呈现出电视剧版《红楼梦》相应的片段,并加以文字介绍和解析。借助这样的方式就可以在语文课程的实际开展中带给学生更多的乐趣等,使得学生加强对节选片段核心内容的掌握。

三、构建翻转课堂,提高教学实效

在高中语文教学开展的过程中,课后的评价也是非常重要的环节,将对最终课程教学的成效产生直接的影响^[3]。所以,在翻转课堂构建的过程中,教师也可以在课后展现翻转课堂的价值,开展好课后的反馈工作,使得教学的质量和效率得到持续的强化和提升。例如,在讲解完《囚绿记》一课后,教师在课后也可以借助翻转课堂对学生的表现和情况进行评价。并可以对微课进行上传,在微课中加入残缺的思维导图,让学生在复习的过程中方向明确、查漏补缺,使得课程教学在实际的开展中高质量和高效,将翻转课堂在课程中的价值和作用展现出来。

四、构建翻转课堂,调整教学结构

在语文教学的实际开展中,教师可以借助基于微课的翻转课堂的构建,对课程的整体结构不断进行调整和完善。在传统语文教学开展的过程中,教师在课程教学当中占据的主导地

位是比较强的,导致学生在课程知识的探究和掌握的过程中始终被动,导致学习积极性和主动性的丧失。例如,在基于微课的翻转课堂的构建的过程中,教师可以构建课前自主学习+课中合作探究的模式。也就是说将微课变成一个小老师,在课前指导学生预习。对于学生在预习中遇到的问题困惑,则让学生在课中以合作的方式进行突破和解决。教师根据实际情况进行点拨和指导。实现以学定教,使得理想的教学成效得到达成。

结论

在高中阶段语文教学的实际开展中,教师基于微课不断加强翻转课堂的构建是非常必要的。可以提高学生在学习的过程中不再被动,而是成为知识和技能的探索者和掌握者等,力求达到最佳的课程教学效果。所以,在语文教学实际的开展中,教师就应该加强翻转课堂的构建,借助这样的方式激发学习兴趣、深化知识掌握、提高教学实效、调整教学结构等,使得课程教学在实际的开展中得到完善和优化,使得预期的课程教学目标得到实践。

参考文献

- [1]孙家来.“翻转课堂”运用于高中语文教学的可行性探究[J].语文学,2020,(06):41-42+21.
- [2]阮彬.高中语文教材苏教版作品教学研究[D].华中师范大学,2020.
- [3]张蕾.论翻转课堂教学模式在高中语文教学中的运用[J].中学课程辅导(教师教育),2020,(12):69.

浅谈小学音乐教学中孩子良好行为习惯的培养

丁天宇

(吉林省榆树市第三实验小学 吉林 长春 130400)

【摘要】随着我国综合国力的提升,加快建设具有中国特色的社会主义和谐社会逐渐成了我国发展中的重要内容,而建设社会主义和谐社会的首要前提就是要提高我国国民的综合素质,规范我国公民的日常行为。学生作为国家的未来,在小学阶段中的学科教学中培养学生良好的行为习惯,能够从根本上强化学生的综合素质,从而进一步的促使我国发展。而在素质教育理念不断落实与贯彻于小学教育中的今天,小学音乐的教学也日益提高,在小学音乐教学中培养学生良好的行为习惯便成了重要的教学课题。为此,本文首先阐述了在小学音乐教学中培养学生良好行为习惯的重要性,其次,探讨了在小学音乐教学中培养学生良好行为习惯的方法和策略。

【关键词】小学音乐;良好行为习惯;培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1240

一、在小学音乐教学中培养学生良好行为习惯的重要性

大多数小学生的年龄都处在7~12岁的年龄区间内,处于这个阶段的学生大部分都具有可塑性高的共性,因此,小学阶段是既是学生身心发展的关键期,也是学生行为习惯养成的重要阶段。我国小学阶段的教学普遍为六年制,不仅在我国义务教育中占据着很大一部分的教学比重在人生的一生中六年也并不是短小的时间量,并且在小学阶段中的行为习惯的养成直接影响着人生的发展与成长,因此,作为一名合格的人民教师必须重视起在小学生学习行为习惯的养成。但通过综合的分析与调查可以发现,现阶段我国小学音乐教学多半为大班制教学,由于人数众多在教学过程中常会出现课堂节奏乱,教学没有秩序等问题,这种教学形式不但会影响小学音乐的教学质量,还会使课堂没有纪律性,这样一来学生便无法通过小学音乐的课堂教学形成良好的行为习惯,这在一定程度上势必会影响学生的未来发展与成长,因此,作为一名优秀的小学音乐教师要学会挖掘小学音乐中的教育价值,在课堂教学中向学生渗透德育教育,促使学生形成良好的行为习惯和道德品质,从而促使小学生逐渐成为满足社会发展需求和实现终身发展的高素质合格公民。

二、在小学音乐教学中培养学生良好行为习惯的方法

(一)制定明确的课堂纪律制度,促使学生产生良好的行为意识

孟子曾说过“不以规矩,不能成方圆”,因此,小学音乐教师在开展教学活动时,首先也是必要的就是要制定明确的课堂纪律制度,让学生在纪律的约束下逐渐形成正确的行为习惯意识。但教师在制定和明确课堂纪律时,也要贯彻我国新课程改革政策和素质教育理念,尊重学生的个性发展。所以,为了制定更加完善的课堂纪律制度,教师必须要组织学生共同拟定,使纪律具有透明性、公正性和民主性的特点,这样才能够让学生更好的接受与执行,从而在小学音乐课堂教学中形成良好的行为习惯。我认为,小学音乐教师可从课前、课中、课后三个教学环节与学生共同制定课堂纪律制度。

首先,在课前,学生要准备好必要的学习用品和教材资料,并要按照一定的秩序摆放课本和学习工具;在上课铃响后,学生要立即停止课间活动;在教师进入教室后,要由班长或学习委员喊“起立”,并由“音乐课代表”带领全班同学向老师问好,学生在起立、坐下是要尽量做到无响声、无噪音。

其次,在课中,学生要端正坐姿,保护视力,避免弯腰驼背,调整好学习状态;在老师讲课时,要认真听讲,不做小动作,不溜号、不分神;在回答老师问题时,要使用普通话,并要做到声音洪亮,语速平缓;在其他同生回答问题时,不可以插话,要耐心倾听;要积极参与小组合作学习活动;在游戏活动中,要遵守规则,听从教师的安排和指挥,不要随意走动。

解析提升小学班主任工作质量的有效方法

拉宗

(西藏昌都市洛隆县小学 西藏 昌都 855400)

【摘要】在小学班主任日常工作开展的过程当中,面对的是小学生这一群体,学生无论是在生活经验还是学习经验方面都相对较少,对于教师过于依赖,更加需要教师的辅导和指导。所以,在当前,小学班主任在日常工作开展的过程中一定要不安于现状,不断的追求工作质量的提高。这样才能展现出工作的价值,让工作目标得以达成。

【关键词】小学;班主任;工作质量;提升方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1241

在日常教育和管理工作开展的过程当中,班主任是非常重要的一个角色。班主任自身能否有效地开展工作,提高工作质量,将对学生的成长和发展产生直接的影响,也直接影响到学校的教育和管理质量。所以,在当前,作为一名班主任教师,在日常工作开展的过程当中一定要勇于突破限制,不断的追求进取,让工作质量和效率得到进一步的提高。

一、提高职业素质,提升工作质量

在日常工作开展的过程当中,要想更好地胜任小学班主任这一工作,首先要做的就是带动自身素质的提高^[1]。只有推动自身素质的提高,才能够真正的提升心理素质,更好地胜任工作当中的每一项任务和要求。在日常工作中,班主任需要面对的是小学生这一群体,学生的身心发展水平相对较低、自制力较弱,导致管理难度不断加大。所以,在日常工作当中,教师一定要增强自身的职业素质,为工作开展的保驾护航。例如,在管理和教育工作的开展的过程中,教师会发现在课程教学开展中,部分学生出现扰乱课堂纪律的情况。在这时,教师不要对这样的行为予以立即的批评,也不要脾气暴躁或实施较为严厉的惩罚,而是先对自己情绪进行克制,在平静下来之后再对学生问题进行处理。也就是说在学生犯错时,教师不要第一时间去迁怒和指责,而是应该先让自己变得冷静,让学生进行解释,再站在客观角度下对问题进行看待。这样就可以更好的加强对学生的理解,在无形当中带动自身的职业素养得到提高。

二、构建班干部群体,提升工作质量

最后,在课后,下课铃响起前也要严格遵守课中纪律制度,在教师宣布下课后,才能够正式结束课堂走出教室,并由当日值日生打扫教室,整理本节课所使用的教学工具。

(二)采用奖惩手段,规范学生的行为习惯

当学生在教师的指导和纪律的约束下做出相应的改变时,教师就要及时的对学生进行评价。在评价的过程中,教师要严格遵守实事求是和公正性的评价原则,让学生在教师的诚恳建议下得到正确的改变。除了师评,教师还要将自评和生生互评结合起来,促使评价体系更加完善和全面。

除此之外,小学音乐教师还可采用一定的奖惩手段,让学生在学习中获得成就感,从而让学生在奖励的作用下,更加的投入于良好行为习惯的养成中。可采用精神奖励和物质奖励两种方式,例如,当学生及时改变了自己的不良行为时,教师便可对学生进行精神评价,根据实际的情况,将该学生评判为“今日/本周/本月最佳学生”,并通知到学生家长,让家长在家中也对孩子进行表扬,这样就能够一定程度上强化学生的自信心,促使学生做出更多的行为习惯改变,又或者,可以给予学生一定的物质奖励,如,书本、学习用品、书包、口琴、竖笛等,让奖励具体化,这样小学生便能够从具体的奖品中感受到改善不良习惯的成就感和教师对自己的关心,从而在真正意义上规范自己的行为。

总结

综上,良好的行为习惯的养成并不是一件一蹴而就的教学任务,而是需要师生双方共同努力、共同进步才能够真正落实的。而教师作为学习学习的引导者,有责任承担起培养学生行为习惯的任务,因此,小学音乐教师要转变教学思想,强化与学生之间的交流和互动,在日常生活中也要不断的约束自己的行为,以身作则,让学生在教师的影响下,规范自己的行为,养成良好的道德素质。

参考文献

- [1]成敏瑞.论小学音乐教学中孩子良好行为习惯的培养[J].当代音乐,2017,(11):37-38,41.DOI:10.3969/j.issn.1007-2233.2017.11.014.
- [2]肖晓华.城中村小学音乐课堂歌唱行为习惯的培养[J].新教育时代电子杂志(教师版),2018,(44):24.DOI:10.3969/j.issn.2095-4743.2018.44.022.
- [3]陈涛.农村小学低年级学生良好音乐学习习惯的培养[J].教书育人(教师新概念),2014,(10):60-60.DOI:10.3969/j.issn.1008-2549(j).2014.10.048.
- [4]王娟.润物于无声习惯成自然——音乐课堂中对学生音乐学习习惯的培养[J].音乐天地,2013,(4):37-39.DOI:10.3969/j.issn.1003-4218.2013.04.012.

要想更好的提高管理质量,单单依赖于自己的力量是不够的^[2]。所以,在日常工作开展的过程当中,班主任也应该加强优秀班干部的构建。通过这样的方式让一些工作任务得到分担,更好的达到理想当中的管理效果。例如,班主任应该加强优秀班干部队伍的构建。在选拔工作开展的过程当中尽量以民主投票的方式让学生进行选取,但教师在此过程当中也应该严格把关,保障所选取的班干部可以品行兼优,在无形当中对学生起到一个榜样树立的作用。而在日常工作开展的过程当中,教师应该将班干部群体的价值展现出来,可以根据学生的实际情况适当的进行权力下放,让学生可以在班干部的带领下自己组织一些班级活动,主题班会等等。通过这样的方式就能够更好的让班级整体朝着一个良好的方向去变换,让整个班级的成长和学习氛围得到不断的优化。

三、实行价值引导,提升工作质量

对于班主任这一角色来说,身上的重担和任务是比较多的,应该真正的做到教书育人,在无形当中对学生起到一个引领和示范的作用^[3]。所以,身为一名班主任教师,要想更好的提高工作质量,也应该展现出自己的作用,实现对学生正确的引领,带动学生的发展。例如,在面对学生的过程中,班主任应该善用自己的一言一行对学生产生正面的影响,让学生懂得怎样的行为是错误的、怎样的行为是正确的,让学生的思想观点在树立的过程当中更加正确。此外,在和学生相处和沟通的过程当中,教师也应该积极地摒弃传统暴力、死板的方式,而是应该做到态度真诚,应该将学生放置在和自己相同的位置上,对学生加以温暖和尊