

初探利用中医药专业课培养中职中药专业学生 核心素养之健康生活

朱泽志

北京市实验职业学校

摘要:在国家正式发布的《中国学生发展核心素养》总体框架下,我校开展了针对我校中药专业学生的“中药专业学生的核心素养研究”的市级课题研究,旨在更好地指导教育教学,促进学生自身成长和行业发展。健康生活是《中国学生发展核心素养》中六大素养之一。笔者通过二十余年的专业课教学实践,对于专业课教学在中药专业学生健康生活素养培养方面的重要意义、作用和实施途径做了一些研究和探讨。

关键词: 核心素养; 健康生活; 中医药; 教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.03.120

2016年9月国家正式发布了《中国学生发展核心素养》总体框架,对“核心素养”的定义为:“学生应具备的,能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力”,共六大素养,即人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新。此框架界定了中国学生核心素养发展的基本要点。但是,对于职业教育,特别是肩负为社会培养全面发展、高素质技能型人才的中职,并未提出具体的有针对性的实施方案,而社会、行业对于人才的要求越来越高。鉴于此,我校开展了针对我校中药专业学生的“中药专业学生的核心素养研究”的市级课题研究,旨在更好地指导教育教学,促进学生自身成长和行业发展。

健康生活是《中国学生发展核心素养》中六大素养之一。笔者通过二十余年的专业课教学实践,对于专业课教学在中药专业学生健康生活素养培养方面的重要意义、作用和实施途径等几个方面有了一些粗浅的认识,供大家共同研究和分享。

一、健康生活核心素养的内涵

“素养”是指个人根据生存环境的需要,在获得知识、能力和态度的过程中,通过对自身内在情景的刺激,形成内在的心理活动所必需的前提条件。因此,“核心素养”是一种经过长时间的熏陶而形成的精神素质。“核心素养”是一种“软实力”和“硬实力”相结合的综合素质。

核心素养其中一个方面就是健康生活。其主要内容有:珍爱生命、完善人格、自我管理。健康生活素养对于中职生而言,是其认识自我、身心发展、人生规划等方面的全面展现。正是在“健康生活”素养这一内容的引导下,促使教育到它的本源,也就是要培育身体和心理健康并且可以健康生活的公民,学校作为学生身心发展的重要场所,必须要确保学生的学习和生活环境健康、积极。由此可以看出,与以前的传统的教育目标和

教育要求相比,健康生活核心素养拥有更多的内容,它更贴近现实生活,更重视对个体能力的培养,对社会和个人的发展产生了实实在在的影响。中职生的健康生活素养是“关键能力”的一种提升,它是以学生的专业知识和技能为前提,影响学生的人格、情感和态度,它是学生个性发展、全面发展和可持续发展的基础所在。

以健康生活核心素养为导向的中职生应满足“生命珍爱”“人格健全”和“自我管理”三个基本条件。这就指导中职生进一步领悟价值观和人生观;具备一定的安全观念和自我保护意识;学会与自己相适应的体育锻炼方法与技巧,培养良好的体育锻炼与生活习惯;形成良好的心态,以自尊、坚强、乐观态度迎接生活;善于管理自己的情绪,有一定接受挫折和失败的能力;能够对自己有正确的了解和评价;根据自己的性格和潜力,确定自己的发展道路;对自己的时间和精力进行了有效的调配和利用;要有坚韧不拔的精神和意志。

二、中职生健康生活素养方面所面临的问题

1. 中职生自信心不足

大部分中职生都存在着自卑心理。笔者对2019届新生展开问卷调查,结果显示,四分之三以上的新生都有一种自卑感,经常将“我不行”挂在嘴边。中等职业学校的学生因为对考试制度的不适应,在以往的学校生活中常常成为“被忽视的一群人”。他们想要得到赞美,但现实生活却无法让他们,久而久之,他们已经适应了被忽视的生活,并且对自己的生活开始“自我放弃”。在这样的恶性循环下,最后导致学生们的消极情绪上升,再加上他们对自己的认识不足,他们被困在了自信心不足的枷锁中,无法自拔。由于自信心的缺失,导致了他们的心理承受能力降低,因此也就缺少了自身提升的动力。

2. 中职生自控能力不强

自控能力又被称为自制力、自控力,它指的是一个

人能够完全自觉地、有意识地控制不符合既定目的的愿望、动机、情绪和行为的能力，同时它也是一个人意志和情商的一种表现形式。中职生在面对一定外部因素的干扰或引诱时，往往会出现自我控制力下降甚至丧失等情况。当前，电子设备是外界环境中最具有诱惑的产品。据一项调查显示，目前中职生中超过70%的人都有手机；并且有“手机瘾”学生的比例为47%。对于“手机控”来说，通讯功能并不重要，最重要的是休闲娱乐，这种本末倒置的行为不仅会干扰他人的正常生活，对自己的学业造成不利的影响，更会让自己的三观受到严重的冲击。一些中职生缺少良好的信息辨别能力，受到有害信息的侵蚀，在情绪和注意力上产生了较大的影响。

3. 社交行为不良，对社会的适应性差

从当前现状来看，学校和家庭是中职生主要的生活范围，再加上他们大都是独生子女，具有较强的自我意识。有些学生将大多数的时间和精力投入到了电子设备的使用当中，不愿意和别人交流，将自己封闭起来；还有一些学生早恋，他们对自己和异性之间的关系没有掌握好，给自己和对方造成了很大的麻烦，最后对自己的学习和生活造成了很大的影响；有的同学只会读书，缺少必备的生活技能。他们在将来步入社会的过程中，必然要面对自我适应的问题。

三、中医药专业课在培养健康生活素养方面的特殊作用

我国关于核心素养的研究已经取得了阶段性的进展，在教育改革的大背景下，传统的教育方式和要求，已经很难与新时代的需求相适应，在新的时代发展规律和趋势面前，学生必须要拥有与生活实际更为接近的知识、技能和素质。与传统的接受课本知识有着本质上的区别。

我校中药专业作为医药类专业，其培养的目的是让学生成为高素质的医药工作者，为人民的健康事业做出努力和贡献。医药学本就与健康生活密切相关，人的生命（生理和病理）现象我们都可以在专业课中学习；而如何通过药物治疗和保健增强人体健康水平，包括不良情绪作为病因对疾病形成的作用及如何防治心理疾病，都是中医药专业课程的重要内容。医学本质是揭示生命的科学，生命观念是其首要基本的核心素养，而且在大健康理念受到高度重视的现代社会，尤其在医疗保健领域，生命观念的培养与我们健康生活各个方面息息相关。因此、中医药专业的学科核心素养也就有了突出特点，其中生命观念和健康观念是最能够显示学科特色的项目。在专业课教学中培养学生健康生活素养也就比其他学科更具可行性和便利性，是水到渠成的健康生

活素养培养的主渠道，也成了必需的任务。

四、专业课教学中实施中药专业学生健康生活核心素养培养的途径

怎样才能把健康生活核心素养向中医药专业学科素养有效地转换，已经成为当前教师需要探讨的问题。笔者认为，实现这一目标的重要手段仍应是学科课堂教学。也就是教师要用健康生活核心素养的三个具体指标作为引导，贯穿课堂教学系统的诸多环节，让健康生活核心素养渗透到每一节课程和具体的教学活动当中，以一种健康的方式融入学生的学习和生活当中。笔者通过多年的专业课教学实践，提炼出三个要点：

1. 梳理学习中医药学核心目标，珍爱生命，帮助学生理解生命意义和人生价值

中医药专业是一门研究生命现象和生命规律的课程，它的主要目的是保持生命的健康，生命理念的培养需要学生更好的掌握教学内容，也需要他们能够用一种正面的方式去理解和诠释生命，从而感受到生命的伟大，建立起一个正确的价值体系。

例如：在《常见病中西药用药指导》的“糖尿病用药指导”一课中，解释糖尿病的基本病理就是以血糖调节的失衡平衡，在教材内容中描述了血糖的来源和去向，而这个过程主要就是：血糖平衡是人体生命维持的重要因素，在人体内，胰高血糖素和胰岛素共同调节血糖。胰高血糖素可以促进糖原分解，并促使非糖物质转变为糖，进而使血糖上升。但是，胰岛素是通过促进细胞加速摄取、利用、储存葡萄糖来将血糖下降。当这个动态平衡被打破，人体当中的血糖平稳环境也会受到影响，进而导致糖尿病的发生。其中II型糖尿病就是胰岛素分泌不足引起的血糖异常升高导致的，因此要通过服用降糖药和注射胰岛素人为地使体内激素水平恢复相对正常进行治疗。糖尿病的发病率越来越高，给人们带来很多痛苦，严重影响了人们的生命健康水平和生活质量，我们通过给学生深化这样的观念，也可以促使他们向身边的人进行科普，鼓励他们了解糖尿病的发病机制，减少高脂高糖饮食预防疾病，使大家敬畏生命规律，共同提高健康意识。

2. 创设民主和谐的课堂氛围、健全人格，培养学生积极的心理品质

中职生由于学业上的挫折和社会的认同度问题，在积极的心理品质这一点上需要着重关注和培养。创设民主和谐的课堂教学氛围，努力增进师生、生生间的交流，有利于学生积极心理品质的形成。

基于此，在进行课堂教学的过程中，教师在每一个教学环节的设计上都应该将对学生的人文关怀体现出来，努力让师生、生生之间能够进行更多的沟通，并在

这一过程中不断地增加自己的知识量,从而拉近彼此之间的距离。再次,不要错过表扬每个同学的机会。每个学生的发展都离开正向鼓励,正是有了“肯定”的推进,才能促使学生不断地往好的、积极的方面去发展。中职学生的自我认知水平有限,因此教师要有时刻注意学生的细微变化和成长,并不吝啬赞美和鼓励他们,激发他们的学习动力和学习热情,让他们的自信心得到提升,进而引导他们形成相信他人、相信社会、乐于助人、积极乐观的人生观,尽最大努力确保他们的心理健康。

例如:在《方剂学》和《中成药学》等学科教学中,教师能创造出一个轻松的教学情境。向学生展示真实的典型病案,引导学生进行思考、分析、讨论,并推荐出合理的用药方案,这种教学方式更有利于活跃课堂气氛、激发学生对中医药内容的学习兴趣。思维作为创造的原动力,没有人能够告诉学生要怎样做,只有让学生去思考、去创造,才能让原本单调无味的学习过程充满活力。在这样的情况下,小组讨论可以引导学生互相学习,互相补足,从而提升自己的人际沟通能力以及团队协作精神,同时还可以产生激励的作用。

3. 教学与实训相结合,知行合一,加强学生自我管理的意识和能力

中医药专业课教学的一大优势就是理论教学与实训的紧密结合,利用学校的专业实训资源开展科学实践,尝试解决现实生活中与中医药学相关的问题是培养学科素养的重要内容。为了贯彻落实这一点,要充分发挥各类教育资源的作用,有针对性地指导学生进行实验探究、参观调查等实践活动,培养学生动手操作和解决实际问题的能力。不仅要利用好实训室资源,做好课堂教学中探究实验,还要亲自然接地气走进自然、走近社会,格物致知,知行合一,让自然环境资源和社会资源成为实践教学强有力的支持。让学生在实践中感受医药工作的艰辛和使命感,正确认识和评估自我,坚定为人民健康事业而学习奋斗的信念。

例如,我校学生除了充分利用校内的中药调剂室、中药炮制室、中药制剂室、模拟药房等实训资源加强技能培训外,还开展了很多多姿多彩的校外活动,如:在上山采药活动中对药用植物的识别;药物标本的制作活动中对药物形态特征的分析;安国药市考察活动中对饮片性状的和药品质量的观察和鉴定,义诊活动中对病人的检查、诊疗和用药指导等。通过这些活动,充分利用各种实践资源,许多学生真正体会“白衣天使”的光荣和艰辛,提高了自信,提升了专业归属感,并把它转化为学习的持续行动力,投入了更大的精力和时间,积极学习医药理论的提高自身的专业技能。

五、教学实践中的一些问题:

在专业课教学实践中,为落实核心素养的培养目标,我们做出了很多改进和努力,但笔者通过观察和实践认为,现阶段专业课教师还应与时俱进,及时更新教育观念,解决当前专业课程中存在的突出问题。

首先,从教师本身来说,必须突破其所扮演的角色的限制。例如:专业课程的老师常常将自己限制在了单独的一门学科当中,而没有对课程内容进行相应的拓展,忘记了学生才是教育教学中的主体和关键。专业课教师更应该做的是将自己当成一个教育者,而不只是一名专业课教师,要用发展的眼光去关注每一位学生在学习过程中所产生的改变,不断鼓励学生、激励学生,促使学生在良好的学习氛围中成长,并能感受到专业课学习所带来的快乐。

其次,要正确认识学生的差异性。目前专业课的教学模式比较简单,不仅教学形式单一,而且在教学材料、评价标准和评价方法等方面也没有加以区别。教师要意识到并承认每个学生之间始终都有无法消除的差异,这也指导教师要因材施教,促进学生的自主发展,让他们能够在一个健康的、充满活力的学习环境中,感受到学习的魅力。

第三,在使用教材时,要勇于挑战课本的权威性。在学习专业课程时,老师常常引导学生逐条分析,反复操练,耗费过多的时间和精力,却忽略了课本仅仅是一个载体。教师要将学生作为教学的主体,与实际生活相联系,引导学生敢于实践,让他们在良好的学习氛围中,感受到医药工作所带来的独特乐趣。

总之、笔者认为,学生的核心素养的培养是一个持续终身的过程,可教可学。通过中医药专业课教学实施健康生活核心素养的培养,是一个任重道远的教学任务,对中职中药专业的学生来说,意义尤为深远。如何落实?一个可以让学生享受到学习的快乐、感受到自己成长的信心、体会到学科魅力的课堂,才能更好的将健康生活核心素养转变为中医药专业学科素养,积极推动素质教育,让学生在健康的学习和生活中,变成一个能够全方位地发展和健康生活的人。

参考文献

- [1]韩晓伟,关洪全,王旭等.中医药专业硕士生对基础与专业课教学看法的初步调查[J].中医药导报,2009,15(11):87-88.
- [2]石岩,刘庚祥,陈雷.外向型中医药人才培养三位一体教育模式的构建[J].中国中医药现代远程教育,2004,2(12):46-47.

作者简介:朱泽志(1977.12-),汉,男,本科,中学一级教师,研究方向:中医药专业课教学。