

目 录

CONTENTS

职教精英

- 3 功不唐捐 玉汝于成 辛广禄

职教博览

- 5 南阳科技职业学院“一训三风”的时代价值 黑晓森

思政视角

- 9 范仲淹的多元实践与不朽智慧——兼论其对现代人生的启示
..... 魏新征
- 11 范仲淹的家国情怀及其当代价值
——读《岳阳楼记》有感 苏 珺
- 13 从《岳阳楼记》解密千年康养圣地——邓州 ... 丁自力 侯亚楠
- 15 张仲景医药文化融入高校思政课实践研究 ... 刘 阳 穆小巧

专题研究

- 18 教师支持行为观察报告 许源园
- 19 幼儿园食育与运动锻炼融合健康教育工作改革与发展建议
..... 许源园
- 22 小学整本书阅读家校社协同现状调查报告 王英菡
- 24 小学语文整本书阅读教学与家校共读实践案例集(阶段性)
..... 王英菡

南
阳
职
教

南阳市教育局主管
南阳科技职业学院主办
2026年01期(总38期)

名誉主任:杨文普

主 任:郭 森

副 主 任:贺晨辉 屈保中 范 真

陈西川 郭建生 胡 楠

丁光雪

委 员:黄孟照 张明伟 王盛超

顾 琳 高 静 杨俊峰

郭 坚 乔永贵 李春雷

景 群 张 涛 白成昂

田立新 李 勇 刘小莉

张 珂 胡卫东 秦英翔

王金保 朱东方 康书进

史玉杰 刘质朴 罗正林

邓俊国 史国贤 张 寅

王林山 樊 峥 常士伟

王学军 许大春

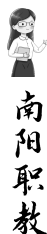
封面题字 韩鸿照



南阳职教

主 编:郭 森
 责任主编:丁光雪
 副 主 编:王学军
 责 编:梁贤英 赵金雪 董惠如
 王同斌 牛洁云 王 冰
 陈俊峰 刘小锋 鲁 聪
 孙 征

批准机关 河南省新闻出版局
 证 号 河南内资(豫)LR501054
 编印单位 南阳科技职业学院
 印刷单位 南阳市风雅印务有限公司
 印刷时间 2026年3月30日
 印 数 1000册
 发送对象 学校内部
 邮 编 474150
 电 话 (0377)60112239
 投稿邮箱 nyzjbjb@163.com
 通讯地址 邓州市人民东路666号



职教论坛

- 26 在期末班主任工作会议上的发言 王 静
 27 如何让小学生作文从“写得出”到“写得好” 陈晓玮
 28 基于流程优化的多品规药品调配差错防控策略研究 ... 李彩莲
 30 中职班主任工作实践与探索 于春满
 32 我的枕边书—《平凡的世界》伴我成长 张亚平

案例分析

- 33 短视频在高职语文课堂教学中的应用研究 杜静爽
 36 项目教学法在虚拟现实技术应用专业的实践心得 ... 张 雨
 38 中职学生行为习惯养成教育的策略与实践研究 全 菲
 40 “互联网+”背景下中职计算机信息化教学的创新研究
 马 兴
 42 解读张爱玲《小团圆》中人物形象 马凤菲
 47 分层教学在高职数学教学中的应用探究 王红艳

文苑采撷

- 48 “人间独绝”九寨沟 王若茜
 48 一招一式话非遗 马韶彤

功不唐捐 玉汝于成

南阳科技职业学院 辛广禄

从初入校园的懵懂学子,到思想坚定、学业扎实、服务热忱的优秀青年,他在理论学习中筑牢信仰之基,在实践服务中锤炼过硬品格,在各类赛事中展现青春风采,用奋斗书写成长答卷。

一、铸魂立心 向团看齐

初入校园,陈光便以积极向上的态度向团组织靠拢,从一名普通学生主动申请成为入团积极分子,并始终将思想淬炼置于成长首位。他深刻认识到,新时代青年要扛起时代重任,必须以科学理论武装头脑。为此,他将政治理论学习与课堂教学紧密结合。在政治课程上,他始终保持高度专注,认真聆听老师对习近平新时代中国特色社会主义思想的解读,积极参与课堂研讨,并结合时政新闻深化理解,不断提升政治判断力、政治领悟力、政治执行力。经过为期一年的积极分子培养,他在思想觉悟、理论素养和实践表现上均达到团员标准,顺利加入中国共产主义青年团。

二、勤学善思 笃实求真

“学而不思则罔,思而不学则殆。”这句话一直被陈光奉为学习的准则,主要体现在他严谨认真的学习态度中。每节课他都提前到教室做好充分准备,全程紧跟老师的教学节奏,专注聆听重点,并认真记录笔记。遇到疑问他便及时标注,课后主动与老师同学交流探讨,直至彻底理解。在学习过程中,陈光不仅注重个人提升,更积极助力班级学风建设。他主动与学习有困难的同学分享自己的学习方法,帮助他们梳理知识框架,营造出“比学赶超”的良好氛围。凭借不懈的努力与执着,他的学业成绩始终名列年级前茅,大一学年20门必修课全部合格,综合平均成绩高达93.11分。大二上学期更是凭借突出的综合表现荣获国家奖学金,生动诠释了南科学子“崇德笃行,先忧后乐”的优良校训。

三、以赛促学 砺能笃行

为进一步提升综合素养、拓展能力边界,陈光始终秉持“以赛促学、以赛砺能”的理念,积极投身各类竞赛活动,在比拼中检验学习成果,在挑战中突破自我极限,先后斩获多项荣誉。2024年11月,在学校举办的“叶韵秋华”手作品比赛中,他结合专业所学,从主题构思到材料选择,再到制作工艺,每一个环节都反复打磨、精益求精,最终凭借独特的创意和精湛的手艺斩获一等奖;同年12月,他双线作战,在职业规划大赛中,以清晰的职业定位、详实的发展路径、流畅的现场表达赢得银奖,同时在宗教理论知识网络答题活动中,凭借扎实的理论储备取得优秀奖。2025年以来,他的竞赛之路持续进阶:5月,在南阳市科学技术局举办的科普讲解大赛中,面对众多专业选手,他将复杂的科普知识转化为生动易懂的语言,以清晰的逻辑表达获得优秀奖;6月,在校园心理剧大赛中,他参与剧本创作与表演,通过心理剧的形式传递积极健康的心理理念,助力团队斩获二等奖。12月,在河南省高等职业教育技能大赛(餐饮赛道)中,他凭借精湛的烹饪技艺斩获铜奖,为全年的竞赛之路画上圆满句号。

四、履职尽责 服务同窗

作为烹饪2401班的班长,陈光始终把服务同学作为核心职责,用实际行动诠释了班长不仅是一份荣誉,更是一份沉甸甸的责任。日常工作中,他及时收集同学们在学习、生活、校园服务等方面的需求与建议,分类整理后第一时间向辅导员反馈,再将处理结果逐一告知同学,做到“事事有回应、件件有着落”,让每一位同学都能感受到班级的温暖与关怀。期末考试前,他整理各科复习资料,帮助同学们熟悉考试题型、调整应试心态,有效提升了班级整体成绩。而在他的带领下,2401班形成了团结友爱、积极向上的良好氛围,班级凝聚力不断



增强。凭借出色的组织协调能力和强烈的责任心,陈光在班级工作之外,还当选为院学生会主席团成员。而他也始终秉持“服务校园发展、丰富课余生活、传承文化精神”的理念,积极投身校园活动的策划与组织,为校园文化建设注入青春活力。他的踏实付出和认真负责,得到了学校老师和同学们的一致认可,2025年9月,他被河南省教育厅评为河南省普通高等学校“优秀学生干部”,这份荣誉不仅是对他工作的肯定,更是他践行学生干部使命担当的有力证明。

五、知行合一 奉献担当

作为国家助学金的受益者,陈光始终心怀感恩,主动将“受助于国家、回馈于社会”的信念融入实践,利用寒暑假期间积极参与“返家乡”社会实践活动,用行动传递温暖。在防诈骗宣传活动中,他走街串巷向老年人、商户发放宣传资料,结合真

实案例讲解常见诈骗手段和防范技巧;防汛关键时期,他协助工作人员巡查排水设施、传达防汛通知。在校内,他同样活跃在志愿服务一线,新生报到期间,他顶着细雨引导新生办理入学手续,帮新生搬运行李,耐心解答关于校园生活、资助政策的疑问。因积极参与志愿服务、表现突出,他被共青团南阳科技职业学院评为“学雷锋先进个人”。这些实践经历,让他深刻理解了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。

从入团积极分子到合格团员,从普通学子到优秀学生干部,从助学金受益者到志愿服务者,陈光在国家政策的关怀与自身的努力下,一步一个脚印实现了成长蜕变。未来,他将继续带着这份初心与热爱,以更昂扬的姿态奔赴新的征程,在青春的赛道上奋力奔跑,用奋斗书写属于自己的精彩人生,努力成长为对国家、对社会有用的栋梁之才。



南阳科技职业学院“一训三风”的时代价值

南阳科技职业学院 黑晓森

校训、校风、教风、学风(以下简称“一训三风”)作为高等院校的精神内核与文化标识,承载着学校的办学传统、价值追求与育人方向。南阳科技职业学院立足职业教育类型特征,凝练形成“崇德笃行、先忧后乐”的校训,“文明敬业、严谨创新”的校风,“博学善教、求真务实”的教风,以及“乐学善思、精技强能”的学风。这一理念既是马克思主义基本原理与中华优秀传统文化在职业教育领域的深度融合,更是对职业教育“为党育人、为国育才”时代使命的坚定践行。本文以“个人修养为根基、社会责任为桥梁、家国情怀为升华”的逻辑递进,分层解析南阳科技职业学院“一训三风”的核心内涵,阐释其提炼的理论基础与实践导向,厘清其对打造具有职业教育特色的思政育人体系的支撑作用,彰显职业教育“技术赋能”与“价值引领”的时代使命。

一、校训立魂:崇德笃行、先忧后乐

校训是学校精神的灵魂,决定着人才培养的价值方向。南阳科技职业学院“崇德笃行、先忧后乐”的校训,深度融合马克思主义理论精髓与中华优秀传统文化基因,严格遵循“个人修养→社会责任→家国情怀”的逻辑递进,既聚焦职业教育“德技并修”的培养要求,又层层夯实育人根基、延伸价值维度,精准回应职业教育“为党育人、为国育才”的根本使命。

(一)理论内核:三重价值维度的辩证统一与文化传承

从马克思主义理论维度看,校训的三重价值递进清晰可辨。“崇德”紧扣个人修养核心,呼应马克思主义“人的本质是一切社会关系的总和”,强调道德认知是个体融入社会、实现发展的基础,需通过自我锤炼筑牢品格底色;“笃行”衔接社会责任实践,诠释马克思主义实践论,主张将道德认知转化为具体行动,在服务集体、贡献社会的实践中践

行责任担当;“先忧后乐”升华至家国情怀高度,从马克思主义人民立场与集体主义价值导向出发,倡导个体将命运与国家发展、民族复兴深度绑定,实现“小我”融入“大我”的价值跃升。三者形成“认知—实践—升华”的贯通体系,为育人工作提供坚实理论指引。

从中华优秀传统文化维度看,校训承载着三重价值的文化根脉。“崇德”源自《大学》“大学之道,在明明德”,将个人品德培育置于教育首位,是中华民族“修己安人”文化传统的延续;“笃行”承接《中庸》“力行近乎仁”,凸显“以行践责”的实践特质,与传统“恪尽职守”的责任理念一脉相承;“先忧后乐”源自范仲淹知邓州时所作《岳阳楼记》的千古名句“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”。我校坐落于邓州这一创作地,将其纳入校训,既体现校训地域特色,又凝聚士大夫“以天下为己任”的家国情怀。学校将传统精神创造性转化,使其成为新时代技术技能人才的普遍价值追求,实现传统文化与现代职业教育的深度衔接。

(二)实践落地:三重维度与职业教育的协同融合

职业教育“技能性+实践性”的特质,为校训三重价值的落地提供了鲜活载体,实现“修己、尽责、报国”与技能培养的深度融合。

1.以“崇德”强个人修养,筑牢立身根基

职业教育培养的核心是“有德行的技能人”,学校将“崇德”融入人才培养全流程,通过课程教学植入职业道德、实训考核强化职业操守、日常管理规范言行举止——如护理专业强化“生命至上”的职业品德,机械专业夯实“精度即责任”的职业操守,电商专业坚守“诚信经营”的职业准则,让学生在技能学习中同步锤炼个人修养,养成自律、诚信、务实的品格底色,为后续承担责任、升华情怀筑牢基础。



2.以“笃行”担社会责任,搭建价值桥梁

“笃行”是个人修养向社会责任转化的关键,学校以工学结合为抓手,推动思政教育从课堂走向车间、从校园走向岗位。通过实训课程解决生产难题、校企合作参与产业服务、志愿服务助力基层发展,让学生在实践中践行责任担当——如组织学生参与区域企业技术改造、乡村振兴技能帮扶、民生服务志愿活动,将个人品德转化为服务行业、奉献社会的具体行动,在履职尽责中深化对“技能价值”的认知,搭建起个人与家国之间的价值桥梁。

3.以“先忧后乐”升家国情怀,定格价值追求

“先忧后乐”推动学生价值追求从“尽责”向“报国”跃升,引导学生跳出“技能谋生”的浅层认知,树立“技能报国”的深层追求。面对产业升级、技术革新的时代需求,引导学生“先忧”技能不足、技术滞后,主动钻研新技术、新工艺;面对基层需求、国家短板,鼓励学生“后乐”于扎根一线、服务群众,将个人职业选择与制造强国建设、区域高质量发展、人民美好生活需求紧密结合,让家国情怀成为职业成长的精神内核,真正践行“为党育人、为国育才”的使命。

二、校风筑基:文明敬业、严谨创新

校风是学校集体风尚的核心凝练,是潜移默化影响师生思想行为的“隐形课堂”。南阳科技职业学院“文明敬业、严谨创新”的校风,以马克思主义唯物史观为指引,承接中华优秀传统文化优良风尚,遵循“个人修养→社会责任→家国情怀”的逻辑,通过环境浸润层层培育师生价值理念,为“为党育人、为国育才”提供坚实文化支撑。

(一)理论内核:三重价值维度的精神源头与时代呼应

从马克思主义理论维度看,校风的三重价值递进清晰凸显。“文明”聚焦个人修养,对应马克思主义文明观,强调个体道德修养与行为规范的锤炼,是个体融入社会、实现发展的基础;“敬业”衔接社会责任,呼应马克思主义劳动价值论,主张以敬畏之心对待职业劳动,在岗位履职中践行对行业、集体的责任;“严谨创新”升华至家国情怀,源自马克思主义“尊重规律与发挥主观能动性统一”的辩证思维,倡导以专业能力突破技术瓶颈、服务国家发展,将职业追求融入家国需求。三者相辅相成,构成“修己—尽责—报国”的集体价值导向。

从中华优秀传统文化维度看,校风延续三重价值的文化基因。“文明”承接“礼之用,和为贵”的传

统礼治思想,是“温良恭俭让”等美德在现代校园的生动彰显,主要强调了个人修养的培育;“敬业”源自“敬事而信”的忠义文化,凸显对职业劳动的坚守,衔接社会责任践行;“严谨创新”暗合“格物致知”的探究精神与“日日新”的革新意识,既保障职业劳动质量,又助力产业发展,升华至家国担当层面。学校将传统文化要素进行现代化重构,融入校园管理与办学实践,形成兼具文化底蕴与时代特质的集体风尚。

(二)实践落地:三重维度与育人环境的协同浸润

职业教育“对接产业、服务产业”的导向,让校风三重价值通过环境浸润落地生根,实现“修己、尽责、报国”的层层渗透。

1.以“文明”育个人修养,涵养品格底色

“文明”是个人修养的外在表现,学校以校风为指引,将文明素养培育融入日常管理——规范师生言行举止、倡导和谐人际关系、营造整洁有序的校园环境,通过文明班级评选、礼仪规范培训、校园文化活动等,引导师生养成文明有礼、谦逊包容的品格,夯实个人修养根基,让文明成为师生的行为自觉。

2.以“敬业”担社会责任,强化岗位担当

“敬业”是社会责任在职业领域的核心实践载体,学校推动校园文化与企业文化深度融合,将企业职业规范、岗位责任制度引入校园——借鉴企业管理模式规范实训车间秩序,将岗位责任制融入实训考核,邀请企业劳模、技术骨干进校园分享敬业故事,让学生提前适应职业环境,养成热爱岗位、恪尽职守的职业态度,在校园阶段便树立“岗位即责任”的意识,为后续践行社会责任筑牢基础。

3.以“严谨创新”升家国情怀,助力产业报国

“严谨创新”是家国情怀在职业教育领域的具体践行,面对国家产业升级、核心技术“卡脖子”的现实需求,学校以校风为导向培育师生工匠精神与创新担当。通过标准规范教学、精细化实训管理,让师生养成一丝不苟的“严谨”作风,保障技能输出质量;搭建创新工作室、技能竞赛平台,引入真实生产难题,鼓励师生探索技术革新,以“创新”突破技术瓶颈,服务行业发展与国家建设,将职业追求与家国需求绑定,让家国情怀在实践中落地生根。同时,学校打造工匠精神长廊、创新成果展厅等文化阵地,让“严谨创新”的家国担当理念浸润校园,形成“时时有思政、处处有育人”的氛围。

三、教风铸范：博学善教、求真务实

教风是教师教学态度、治学精神、育人理念的集中体现,教师是思政教育的直接实施者,是“为党育人、为国育才”使命的核心践行者。南阳科技职业学院“博学善教、求真务实”的教风,以马克思主义认识论与教育观为指引,承接中华优秀传统文化师道精神,遵循“个人修养→社会责任→家国情怀”的逻辑,层层强化教师育人担当,为思政育人提供坚实人才支撑。

(一)理论内核:三重价值维度的师道传承与使命呼应

从马克思主义理论维度看,教风的三重价值递进贯穿教师“修己—育人—报国”全过程。“博学善教”一方面强调了教师个人修养,这体现了马克思主义认识论,要求教师兼具扎实的专业学识、娴熟的教学能力与高尚的道德品格,通过自我提升筑牢育人根基;另一方面又强调了社会责任,呼应马克思主义教育观,主张教师立足岗位履职,以优质教学培育技能人才,践行对学生、对职业教育的责任;“求真务实”升华至家国情怀,践行马克思主义“实事求是”的思想路线,要求教师扎根实践、探索规律,以育人实效服务国家人才战略,践行“为党育人、为国育才”的使命。三者构成教师成长与育人的价值体系。

从中华优秀传统文化维度看,教风延续传统师道的三重价值追求。“博学”源自孔子“博学于文,约之以礼”,特指教师学识与品德的双重修养;“善教”源于“因材施教”的教育智慧,凸显教师教书育人的责任担当;“求真务实”承接“知行合一”“经世致用”的思想,反对空谈、扎根实践,最终指向培育人才、服务社会的目标。学校将传统师道观与现代职业教育理念结合,重塑新时代“双师型”教师的育人形象,推动师道精神传承与创新。

(二)实践落地:三重维度与教师履职的协同发力

职业教育“双师型”教师“传技能、育品德、塑灵魂”的核心职责,让教风三重价值通过教学实践落地,实现“修己、尽责、报国”的层层践行。

1.以“博学善教”修个人修养,筑牢育人根基

教师以“博学”强化自我提升,既精通专业理论与操作技能,又系统学习马克思主义理论、党史国史与职业伦理,锤炼高尚道德品格,兼具“学问之师”与“品行之范”的素养;以“善教”精进教学能力,立足学生认知规律与学习习惯,创新教学方

法,将专业知识、技能操作与思政元素有机融合,通过自我修养提升保障育人质量,筑牢育人根基。

2.以“善教”担社会责任,践行育人使命

教师以“善教”履行教书育人的核心责任,围绕学生成长需求,将社会责任培育融入教学全过程——理论课中穿插行业劳模敬业故事,强化学生职业责任;实训课中规范操作流程、强调安全意识,培育学生岗位责任;实践课中引导学生参与基层服务,深化学生社会担当,通过优质教学助力学生“德技并修”,恪守育时代英才,促职教发展的历史使命。

3.以“求真务实”升家国情怀,服务人才战略

教师以“求真务实”践行家国担当,扎根产业从实际出发进行调研,了解行业对技能人才的需求与国家人才战略导向,优化课程设置与教学内容,避免育人脱离实际;聚焦国家重大战略需求,将产业前沿动态、国家技术突破案例融入教学,如讲解装备制造设计时融入我国装备制造业发展历程,授课时结合乡村振兴实践案例,引导学生树立“技能报国”理念,以育人实效服务国家人才战略,真正践行“为党育人、为国育才”的使命。

四、学风育本：乐学善思、精技强能

学风是学生学习态度、学习方法、学习目标的集中体现,学生是思政教育的接受主体,优良学风能激活学生内生动力,推动其循“个人修养→社会责任→家国情怀”实现成长进阶,是“为党育人、为国育才”使命落地的关键环节。南阳科技职业学院“乐学善思、精技强能”的学风,以马克思主义主体性理论为指引,承接中华优秀传统治学理念,符合职业教育学生成长规律,实现思政育人与学生发展的同频共振。

(一)理论内核:三重价值维度的治学融合与成长呼应

从马克思主义理论维度看,学风的三重价值递进遵循学生成长逻辑。“乐学善思”一方面从个人修养出发,呼应马克思主义主体性理论,强调通过主动学习、深度思考,提升认知能力与道德判断力,夯实个人成长根基;另一方面又强调了社会责任的培养,主张在学习中思考技能价值与职业意义,明确岗位履职、服务社会的责任方向;“精技强能”则升华至家国情怀,体现了马克思主义实践发展观,要求学生以扎实技能、综合能力服务国家发展,实现个人价值与社会价值的统一。三者构成学生“学习—成长—报国”的价值路径。

从中华优秀传统文化维度看,学风延续传统治学的三重价值追求。“乐学”追溯至孔子“知之者不如好之者”的学习境界,以兴趣驱动学习,助力个人修养提升;“善思”体现“学而不思则罔”的辩证思维,引导学生思考责任与价值,衔接社会责任认知;“精技强能”承接“如切如磋”的工匠精神与“自强不息”的奋进意识,既追求技能精进,又强调能力提升服务国家发展,升华至家国担当层面。学校将传统治学理念与现代职业成长目标相结合,为学生构建清晰的成长进阶路径。

(二)实践落地:三重维度与学生成长的协同统一

职业教育学生“掌握技能、实现就业、服务社会”的核心需求,让学风三重价值通过自主实践落地,实现“修己、尽责、报国”的成长进阶。

1.以“乐学善思”修个人修养,夯实成长根基

学生以“乐学”激发学习热情,主动投入知识与技能训练,避免被动接受;以“善思”深化认知,既思考专业知识的内在逻辑,又反思自身言行举止,主动提升道德修养与自律意识,养成诚信、务实、谦逊的品格,同时培养独立思考能力,为后续明确责任、升华情怀筑牢认知与修养根基。

2.以“善思”“精技”担社会责任,明确履职方向

学生以“善思”明晰技能价值,思考“技能为谁用、如何用技能服务社会”,树立“岗位即责任”的意识;以“精技”强化履职能力,通过刻苦训练、实训考核、技能竞赛提升专业技能,夯实服务行业、服务社会的能力基础。学校搭建技能社团、岗位实践平台,让学生在实践中运用技能解决实际问题,如参与企业实训、基层技能帮扶,将技能转化为服务社会的实际行动,践行社会责任。

3.以“强能”升家国情怀,践行报国追求

学生以“强能”拓展成长维度,不仅精通专业技能,更主动学习新技术、提升创新能力与适应能力,应对技术革新与产业升级需求;将个人职业发展与国家战略绑定,面对制造强国、乡村振兴等国家需求,主动选择一线岗位、艰苦岗位、关键岗位,以扎实技能助力产业升级、服务基层发展,将“技能谋生”升级为“技能报国”,在实现个人职业成长的同时,践行家国情怀,落实“为党育人、为国育才”的成长目标。学校通过志愿服务队、创新工作室等平台,进一步引导学生将个人能力与家国需求结合,推动成长价值的升华。

五、体系融通:“一训三风”推动职业教育思政育人高质量发展的时代价值

南阳科技职业学院“一训三风”形成“校训立魂—校风筑基—教风铸范—学风育本”的有机闭环,其核心逻辑是始终以“为党育人、为国育才”为根本遵循,以马克思主义理论为指引,以中华优秀传统文化为根基,以“个人修养→社会责任→家国情怀”的逻辑递进为脉络,实现了“理论深度、文化厚度、实践力度、思政温度”的有机统一,其时代价值主要表现在三个维度。

一是构建了“修己—尽责—报国”的育人逻辑,契合个体成长与教育规律。“一训三风”严格遵循“先立己、再尽责、后报国”的递进逻辑,既符合个体从自我修养到社会责任、再到家国情怀的认知成长规律,又体现教育“育己、育人、育家国”的本质要求,让价值培育不再空泛,而是层层落地、环环相扣,提升了思政育人的针对性与实效性。

二是破解了“思政+专业”的融合难题,实现价值引领与技能培养同频。“一训三风”将“个人修养、社会责任、家国情怀”三重价值融入办学各环节、贯穿人才培养全周期,打破“思政教育与专业教育两张皮”的困境,让价值引领渗透技能学习、岗位实践、职业成长全过程,实现“知识传授、技能培养、价值塑造”三位一体,为职业院校思政育人提供了可借鉴的实践样本。

三是回应了“强国+育人”的时代需求,筑牢技能人才家国根基。当前我国正推进制造强国、技能强国建设,亟需大量“德技并修、有担当、能实干”的技能人才,“一训三风”以三重价值递进培育学生,既强化技能水平,又锤炼个人修养、培育社会责任、升华家国情怀,培养出既能立足岗位能实干、又能胸怀大局敢担当的时代新人,为国家产业升级、区域高质量发展提供坚实人才支撑,彰显了新时代职业院校践行“为党育人、为国育才”使命的责任与担当。

综上,南阳科技职业学院以“一训三风”为核心的办学精神体系,是马克思主义理论与职业教育实践深度融合的生动成果,是中华优秀传统文化与现代育人理念协同创新的鲜活实践,其“修己—尽责—报国”的内在逻辑与实践路径,不仅为学校自身高质量发展筑牢精神根基,更对新时代职业院校以文化人、以文育人,培养担当民族复兴大任的时代新人具有重要的示范意义与推广价值。

范仲淹的多元实践与不朽智慧——兼论 其对现代人生的启示

魏新征

一、引言：超越时代的“全能型”典范

在北宋群星璀璨的士大夫群体中，范仲淹（989-1052年）以其卓越的功业、深邃的思想与多领域的杰出成就，树立了一座难以逾越的精神丰碑。他不仅是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的思想巨擘，更是在政治、军事、文学、教育、民生等领域皆有卓越建树的实践者。若以现代视角观之，范仲淹堪称中国古代“全能型人才”的巅峰代表，其跌宕起伏的人生历程与卓然不群的处世智慧，穿越千年风雨，依然能为身处复杂多变时代的现代人提供深刻的启迪。

本文旨在深刻剖析范仲淹作为“多元实践者”的核心特质，并提炼其蕴含的、对现代人生极具价值的六种生存智慧。

二、政治风浪中的“逆商”典范：将挫折淬炼为成长

范仲淹的政治生涯充满坎坷，堪称一部现实版的“宦海沉浮录”。天圣六年（1028年），40岁的他因直谏忤逆刘太后，贬谪河中府；景祐三年（1036年），因“朋党论”触怒宰相吕夷简，再贬饶州；庆历五年（1045年），主导的“庆历新政”夭折于保守势力反扑，面对常人难以承受的“三起三落、四贬四升”，范仲淹展现出了非凡的“逆商”——在逆境中反弹并超越的能力。

贬谪即调研，困境见民生。他绝非消极沉沦，而是将每一次贬谪视为深入基层、体察民情的契机。在睦州，他凭吊东汉隐士严光，写下《严先生祠堂记》，借“云山苍苍，江水泱泱。先生之风，山高水长”之句，既颂扬高洁风骨，也暗喻君臣相得的理想，更寄托了身处困境仍坚守道义的自我期许。

挫败成素材，笔底涌波澜。将政治失意转化为创作源泉。庆历六年（1046年）于邓州，应好友滕子京之请作《岳阳楼记》。面对命题，他并未敷衍，而是将半生浮沉、新政反思与邓州治政体悟熔铸一炉，升华出“不以物喜，不以己悲”的超然心境与“先忧后乐”的

千古绝唱。58岁的他，在人生低谷完成精神境界的巅峰跨越。

逆境蕴机遇，地方试改革。他视贬谪地为实践政治理想的“试验田”。在邓州，他兴修水利（修复汉代六门陂等24处陂堰，凿井百余口）、改革司法（废除严苛连坐，推行“讼少庭空”）、推行“以工代赈”（招募流民修建百花洲），将新政未能实现的惠民理念在地方深耕细作。

其启示在于：在充满不确定性的时代，范仲淹示范了如何将职场或人生的挫折，转化为深度认知现实、沉淀思想、积蓄力量，甚至开辟新局的宝贵机遇。他的“反脆弱”策略——变被动承受为主动转化——是现代亟需修炼的核心生存技能。

三、文学创作的“六维”张力：跨界融合与人文关怀

范仲淹的文学成就，植根于其丰富的人生阅历与深沉的家国情怀，展现出一种罕见的、多维度交织的创作张力。这种张力可具体归纳为以下六个核心维度：题材广度、体裁全能、风格融合、受众意识、传播效力与创作产量。这六维共同构筑了他作品的深度与影响力。

1. 题材广度：跨越疆域与阶层的视野。范仲淹的创作视野极为宏阔。在西北前线，他写下《渔家傲·秋思》，“浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计”，以苍凉笔触刻画戍边将士的复杂心绪，开宋代豪放词先河。在江南治水，体察民情，则有《江上渔者》：“江上往来人，但爱鲈鱼美。君看一叶舟，出没风波里。”寥寥20字，深刻揭示底层渔民的艰辛，其现实主义精神与社会批判锋芒，比李绅《悯农》更显冷峻深刻。

2. 体裁全能：文质并重的多元表达。他精通多种文体。其政论散文如《奏上时务书》、《答手诏条陈十事》，逻辑严密，气势磅礴，是改革家的思想宣言与行动纲领。其写景抒怀之作，如描绘杭州西湖的“春波千顷绿如铺”，意境优美，语言凝练，堪称古代“城市形象宣传”的典范，展现了其文学表达的丰富性。



3.风格融合:写实根基与理想光辉的交响。范仲淹的作品既有深刻的写实精神(如《江上渔者》对民生疾苦的直击),又闪烁着崇高的理想光辉(如《岳阳楼记》中“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的宏大抱负)。这种写实与理想的交融,使其作品既有现实的厚重感,又有超越性的精神感召力。

4.受众意识:精准回应与痛点共鸣。他的创作具有强烈的目的性和对象感。《岳阳楼记》是为志同道合的改革者滕子京量身打造的精神激励与价值确认书,鼓舞士气,凝聚共识。《江上渔者》则直击社会不公的核心痛点,以简驭繁,引发广泛的民众共情与反思,体现了深刻的社会关怀。

5.传播效力:即时影响与永恒价值的统一。范仲淹的作品在其当世即引发巨大反响,政论震动朝野,词作广为传唱(如《苏幕遮·怀旧》),散文(如《岳阳楼记》)成为士林典范。更重要的是,其作品蕴含的人文精神与家国情怀,使其穿透时空,获得永恒的生命力,成为中华文化的经典。

6.创作产量:数量可观的文本根基。其存世作品数量相当可观(诗305首、文165篇、词5首),构成了其巨大影响力的坚实基础。如此丰沛的创作力,确保了其思想与艺术成就的充分展现,支撑其在北宋文坛的顶尖地位。

其核心启示在于:真正具有穿越时空生命力的创作,源于跨界视野的深度融合(题材、体裁)、对受众深层需求的精准把握(受众意识)、对时代核心痛点的敏锐捕捉与回应(风格融合中的写实性、受众意识),以及由此产生的强大传播力与持久价值(传播效力),这一切又建立在丰沛的创作实践(创作产量)之上。范仲淹以其“六维”兼备的创作实践,为后世树立了“于细微处见苍生,于宏阔处立精神”的不朽典范,其方法论对现代内容创作者依然具有深刻的启迪意义。

四、生活哲学的“自洽”之道:高压下的精神松弛

身处政治漩涡与繁重政务之中,范仲淹却展现出一种难能可贵的“自洽”生活哲学,在进取与超然间找到平衡,堪称古代士大夫“工作与生活平衡”的典范。

贬谪中的诗意栖居。外放邓州期间,他未沉溺于失意,而是将前任废弃的园林精心营造成文化胜地——百花洲。于花洲书院讲学授徒,于春风阁观景(“绿梧无声露光滑”),将贬谪岁月过出了“诗与远方”的意境。这种“既来之,则安之”的豁达,是化被动为主动的生活智慧。

仕隐矛盾的智慧调和。他既能以“龚黄政事聊牵强”(效法汉代循吏龚遂、黄霸)自勉,勤勉于政务;

亦能向往“元白邻封且唱酬”(如元稹、白居易般诗酒唱和)的闲适雅趣。其诗句“七里河边归带月,百花洲上啸生风”,正是这种政务辛劳与文人逸兴和谐统一的生动写照。

“反内卷”的清醒认知。在《定风波》词中,他坦言:“莫怪山翁聊逸豫,功名得丧归时数。”这并非消极避世,而是在洞悉世事规律后,对过度追逐功名利禄(“内卷”)的一种清醒疏离,强调在尽人事的同时,保有内心的从容与对生活本身的珍视。

其启示在于:在快节奏、高压力的现代社会,范仲淹的“自洽”哲学——在尽责与超然、进取与放松之间寻求动态平衡,保持对生活美学的感知力——提供了一种对抗焦虑、涵养心性的古典智慧。

五、教育革新的“先锋”实践:通识教育与公平理念

范仲淹不仅是教育实践者,更是富有远见的教育改革家,其理念具有超越时代的先锋性。

兴学重教,体系创新。在苏州创办府学,在邓州建花洲书院,奠定地方教育基石。他推行的“分斋教学”制度,依据学生兴趣与专长分科教学,实为后世“选课走班制”的雏形,尊重个体差异。

“明体达用”的育人宗旨。他力主“明体达用”,强调通晓儒家经典义理(“明体”)是根本,但最终要落脚于解决现实问题(“达用”)。这打破了死读经书的窠臼,与现代“通识教育”和“素质教育”强调知识应用与能力培养的理念高度契合。

践行教育公平。早年在应天书院执教时,他首创“夜学”制度,为白天需要劳作的农家子弟提供学习机会,身体力行地推动知识的下移,是古代“教育公平”的积极实践者。

其启示在于:范仲淹的教育实践证明,真正的教育创新在于打破单一评价体系(科举应试),注重能力培养与学以致用,并致力于让更多人获得优质教育的机会。其“明体达用”思想对当代高等教育改革仍有镜鉴意义。

六、军事韬略的“务实”智慧:积极防御与上下同欲

作为文臣掌兵,范仲淹在西北前线展现出卓越的军事才能,其策略的核心是“务实”与“人和”。

“积极防御”的战略创见。面对西夏威胁,他摒弃盲目出击,提出并实践“积极防御”战略:修筑坚固城寨(如大顺城)形成防线;大规模屯田实现军粮自给(“营田”);积极招抚团结边境羌人(“蕃兵”)以瓦解敌人联盟。这套系统方案有效稳定了西北局势。

“将士同心”的治军之道。他深谙“上下同欲者胜”。史载其带兵时“士未饮不近水,(下转第12页)

范仲淹的家国情怀及其当代价值

——读《岳阳楼记》有感

南阳科技职业学院 苏 珺

一、从《岳阳楼记》中谈范公的家国情怀

“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君，是进亦忧，退亦忧，然则何时而乐也？其必曰，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”这是《岳阳楼记》中的名段。一千年来不知道激励了多少仁人志士。当时他的境遇是怎样呢？这并非他实际探访的游记，是看图说话的作品。滕宗谅被任命为岳州的官员，第二年，他便精心维护岳阳楼，并绘制出精美的图画，将其赠送给了范仲淹，范仲淹在观看之后也深受感动。庆历四年春，滕宗谅是被贬去的官员。范仲淹是庆历六年的九月写下的《岳阳楼记》。这时范仲淹同样也是谪官。但在这篇文章中，我们丝毫看不到失落，相反看到的却是士大夫以天下为己任的担当。忧其民忧其君，关心的是国家与百姓，这是范公政治思想的主调。

1027年，在天圣五年，宋建国六十七年，二十三年没打仗过，一片祥和。但就在这一年，范仲淹遭到了打击，母亲去世了。可就在母亲的丧期中，范公考虑的仍然是这个国家的未来。他觉得当时上下太平的氛围太令人担忧了。从皇帝到宰相到官员，都觉得很好，觉得可以享乐，这是非常危险的。“朝廷无忧则苦言难入，苦言难入则国听不聪。”，问题迟早会出现，这是他的忧患意识。

从《岳阳楼记》的创作过程中，我们能深刻感受“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”是范公一生的写照。终其一生，范公一直深怀“古仁人之心”，“不以物喜，不以己悲”，将一个儒家文人士大夫的风骨展现的淋漓尽致。而这也激励着一代又一代的中国人，继续传承着他的家国情怀。

二、范公的家国情怀的具体表现

范仲淹的思想观念和行为表明，儒家学说极力推崇他的理念，并且他的理念在他的一生中得到了体现。

范公始终坚持以孝顺之德为家庭伦理道德观念，并将此作为自己一生的追求和行动的目标。他自幼失去父亲，他的母亲谢氏因为经济困难而不得不搬到山东淄州。

宋真宗大中祥符八年(1015)，范仲淹凭借出色的成绩获得了进士的资格，他对谢氏的付出表示由衷的谢意，因此，范仲淹决定将他的母亲安置在身边。

在其母亲病逝后，他泣血写下《求追赠考妣状》一文，以此来表达其对母亲养育之恩的深深感激。对于继父朱氏，范仲淹也表现出孝敬之心，他时常以财物来回馈继父抚育之恩。在范仲淹看来，尽管自己的家庭和其他的宗族存在差异，但作为一个祖先的后裔，我们应该尊重并关心每一位兄弟姐妹的生活，而不能“独享富贵”。于是，“平生好施与”的范仲淹把自己平时节约的收入，投入到苏州的田地上，建立起一片义田，以此来帮助自己的宗族成员度过艰难时刻，保障他们的温饱。范仲淹仁慈和慷慨大度的做法，引发了“独高其义，因以遗于世”的社会反响，获得了当时不同群体的高度赞扬。

此外，范仲淹作为“一世之师”，其思想行为并没有仅仅局限于以孝事亲的家庭伦理规范中，而是由孝亲之爱扩展到整个社会群体之中，“人有急必济之，不计家用有无”，凸显出一种对广大民众深切同情和关怀的博爱与奉献胸怀。这样的事例数不胜数，比如范仲淹在越州任职时，民曹孙居中在任上病逝，“其家大窘，遗二子幼妻，长子方三岁”，范仲淹“乃以俸钱百缗啗之”；一向清廉节俭的文臣吴遵路病逝之后，“家无长物”，范仲淹于是拿出自己俸禄的一部分用以周济吴家。对于那些游学的贫寒士子，范仲淹也时常予以接济。

从范仲淹的一生来看，他的行动始终符合《礼记·大学》提出的修身、齐家、治国的理念，他既是孝顺父母的榜样，也是仁民、爱国的典范，更重要的是，他把自己的行动融入仁政、安邦定国的理念之中，使之成为现代社会的榜样。他的一些呼声和呐喊，诸如：实现善政的关键在于以民众的利益为中心，以百姓的心情为重点，要以正义、公正、仁慈的态度来行动，以免给国家带来灾难，让生灵无怨、社稷无忧。范仲淹的思想情感深植于他对国家和人民的关注，他所提出的话语和观念涵盖了各种各样的内容。

三、范公家国情怀的当代价值

(一)范公以“孝亲”的精神为基础，将家国情怀融入当代，以此来惠及社会，实现济世情怀的伟大理想。

构筑一个充满活力的、充满希望的社会，这是我们党一直致力于实现的目标。党的十六届六中全会



作出了关于社会主义和谐社会建立的决定，这是一项有着里程碑意义的重要决策。其旨在推进中华民族走向兴旺繁荣、共同谱写新时代的辉煌乐章。在这一决议中，我们强调了建设一个充满友谊、充满温暖的社会，倡导每个公民都应该有责任去创设和谐的社会氛围，以实现“和谐共存、共享共荣”的理想，创造一个充满正能量的社会环境。

(二)“以天下国家为己任”的政治风范为当今的领导干部树立了一个典范，它不仅能够激励他们勇于承担责任，还能给他们带来深远的启发和指引。

从古至今，政治家们的责任感和奉献精神一直受到高度重视，是否能够不惜牺牲自身利益，为国家及人民创造最大的幸福，这也成为评价他们政治能力的重要标准。习近平总书记也进一步强调，优秀的公职人员应该以“为人民服务、尽职尽责、勇于担当”为原则，展现出高度的责任感。而积极推进勇于担当的落实，我们的首要使命便是让领导干部都能够自觉地履行自己的政治使命，把服从党的领导、忠诚服从人民的利益、敢于拼搏创新的精神发扬光大，实现共同的美好未来。而范仲淹作为中国古代勇于担当、勇于奉献的榜样，以“以天下国家为己任”的精神正指引着我们追求卓越，不断前进，以此来给当今的领导干部给予一定的指引作用。

(三)范公的慷慨捐赠、无私付出的精神，不仅激励着人们追求正确的道路，也给当代乡贤文化的发展带来了强烈的动力。

我们要把社会主义核心价值观作为指引，坚持

国家的发展方针，弘扬正气，践行道德准则，把中国的优秀传统文化融入现代的发展实践中，努力实现国家的繁荣昌盛。随着时代的变迁，新乡贤和中国优秀的乡贤也在发生改变。然而尽管如此，在新的历史背景下，乡贤们仍保持了中华民族的传承精神和道德准则，并且在新的历史背景下，继续发扬了这些精神。范仲淹的高尚品德、深厚的道德底蕴、对国家的热爱，使他成为当代乡贤的典范，他的理念深深影响着当代的文化。他的道德品德、对社会的责任感、对自身的贡献，正如《荀子·儒效》“在本朝则美政，在下位则美俗”其中的高度评价。今天，我们应该积极推动乡贤文化的发展，以坚定的社会主义核心价值观为指引，深入研究历史上先贤的伟大贡献，弘扬他们的优秀传统文化，使他们的精神永远在人们心中留存，激励人们追求正义，促进社会文明的进步。范仲淹以其独特的传统乡贤美德而闻名，他不仅成为当代乡贤文化的典范，更是一面镜子，可以为后人提供宝贵的参考和启示。

2019年2月3日，习近平总书记在一次重要讲话中提到，我们必须努力落实社会主义核心价值观，弘扬爱国、团结、奉献精神，使我们所有公民都有责任去建设我们伟大而又充满活力的大家园。范仲淹的家庭教育深刻地体现了对祖国的热爱，并将这种热爱融入到了自己的日常生活当中。他的做法不仅体现了对传承社会主义核心价值观的认可，也提高了个人的道德修养，对当今的社会发展起到了巨大的推动作用。

(上接第10页)士未食不尝食”，与士卒同甘共苦。这种身先士卒、体恤下情的作风，极大凝聚了军心，赢得了“小范老子胸中自有数万甲兵”的敬畏(西夏军中语)。其词作《渔家傲·秋思》中“长烟落日孤城闭”的肃杀意境，正是这段军旅生涯的真实写照。

其启示在于：范仲淹的军事成就，源于其将政治智慧(团结盟友)、经济头脑(屯田自足)、管理艺术(凝聚人心)与务实策略(筑城防御)完美结合。在现代团队管理与危机应对中，这种系统思维与“以人为本”的领导力同样至关重要。

七、结语：千年智慧烛照当下

范仲淹的一生，是“六边形”能力(政治逆商、文学张力、生活自洽、教育创新、军事韬略、格局胸怀)极致发展的典范。其穿越千年的不朽价值，在于为现代人提供了六种历久弥新的生存智慧钥匙：

破局思维：在“庙堂之高”与“江湖之远”间自由转换身份，于不同境遇中皆能有所作为。

反脆弱力：将挫折转化为深度认知、思想沉淀与

创新实践的契机。

跨界能力：打破领域壁垒，融汇多元知识技能，实现“通才”引领。

生活智慧：在高压下保持内心从容，珍视生活本真，寻求工作与生活的自洽平衡。

长期主义：笃信“山高水长”的价值沉淀，不为一时得失所困，着眼长远贡献。

格局修炼：涵养“先忧后乐”的利他情怀与天下担当，超越小我局限。

当我们困囿于“35岁焦虑”，范仲淹58岁在邓州写下《岳阳楼记》，攀上思想巅峰；当“内卷”令人窒息，他在贬谪地将荒园建成精神家园。这位北宋的“全能型”工匠以毕生实践昭示：人生的终极成功，在于将所有的经历——无论顺逆——都淬炼为精神的养分与生命的风景，最终凝练为“不以物喜，不以己悲”的澄明境界。这份超然与坚韧，正是浮躁时代一剂珍贵的精神良药，烛照着我们前行的道路。

(作者系邓州市委编办工会主席)

从《岳阳楼记》解密千年康养圣地——邓州

邓州市范仲淹文化研究会 丁自力 侯亚楠

邓州,这座坐落于中原腹地的千年古城,宛如一颗璀璨明珠镶嵌在伏牛山余脉与南阳盆地交界处。这座自东汉以来便以“医圣故里”闻名的养生圣地,以其独特的中医药文化、和谐的自然环境与淳朴的民风,成为自古以来名人雅士心驰神往的风水宝地。

有例为证:范仲淹在此写出《岳阳楼记》,喜得一子的同时,还写十几首诗词和书信来称颂邓州。那么是什么激发他在被贬谪处于人生低谷期,文学创作灵感不断并闪现出激情?又是什么让年届57岁的他喜得贵子?请各位随着我笨拙的笔文,去了解千年圣地的康养密码。

穿越时空,我们来到北宋庆历六年(1046年)的深秋,在邓州花洲书院内,我们仿佛看到,一位鬓角微霜的文士正在伏案疾书,窗外丹桂飘香,案头药茶氤氲,笔走龙蛇间,“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的千古绝唱跃然纸上。这位文士正是谪守邓州的范仲淹,而成就这篇《岳阳楼记》的,除了他深厚的人生积淀,更与这座千年古城独特的养生智慧密不可分。

一、厚积薄发:千古名篇的诞生

范仲淹因主持庆历新政失败,于庆历五年(1045年)正月被罢去参知政事,任西北邠州知州兼陕西四路经略安抚使。根据史料记载,庆历五年(1045年)六月十五日,滕子京写了一封《与范经略求记书》,并附上一幅《洞庭晚秋图》,派人送给范仲淹。范仲淹收到书信时,他还在西北的邠州任职。大约在庆历五年(1045年)十一月十四日,他改知邓州,并于庆历六年(1046年)正月到任。

最终,在庆历六年九月十五日,范仲淹在花洲书院春风堂,展纸走笔,挥挥洒洒状物,淋漓尽致抒怀,一气呵成了震烁千古的《岳阳楼记》。“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的磅礴襟怀,成为士大夫的精神标杆。令人深思的是,自邠州收到滕子京的书信至邓州成文,为何这十五个月的酝酿,偏偏要等到落脚邓州才诞生《岳阳楼记》?范仲淹知邓州三年,其间撰写了大量的诗文,据不完全统计,现存的就有74首(篇)。这些诗文多与邓州的

历史文化、名人典故有关。

所有这并非历史的偶然,而是暗藏着一段鲜为人知的养生佳话——这座被誉为“医圣故里”的邓州,以其深厚的中医药文化、得天独厚的自然环境与淳朴善良的民风,治愈了范仲淹的身心,使他在此达到文学创作巅峰,也成就了这段范仲淹与这座城市相得益彰的千古佳话。

二、中医圣地:养生文化的身心疗愈

邓州深厚的中医药文化,为范仲淹提供了调养身心的沃土。自东汉张仲景在此著述《伤寒杂病论》起,中医药文化便深深扎根于此。据《邓州志》记载,宋代时城内药铺林立,每逢集市,药材交易繁忙,空气中常年飘散着草药的清香。范仲淹贬谪期间,饱受政治打击与身体不适之苦,使他“形神俱疲,鬓发早秋”。据《邓州谢上表》记载,他“患肺久深,每秋必发”。但这座素有“医圣故里”之称的古城,很快展现出它神奇的疗愈力量。在邓州执政和求医问药的过程中,他亲身体会到当地医者“上工治未病”的智慧。据《邓州志》记载,他常与当地医家探讨养生之道,采撷伏牛山道地药材调理身体。邓州医家遵循“天人合一”的理念,为他制定了融合汤药、食疗、导引的调理方案,使其沉疴渐愈。身心舒畅之际,他在给友人的书信中写道:“饮邓州之水,食邓州之粟,渐觉神清气爽。”

邓州悠久浓郁的中医药文化内涵潜移默化地治愈着、吸引着范仲淹。在邓州执政期间,他在处理好政务,抓好教育的同时,对邓州中医药情有独钟。他开始对我国多部医学典籍深入学习,特别是对《内经》《难经》《伤寒杂病论》研究颇深,从中吸取了丰富的营养。他不仅自身十分注意中医养生保健,还热情为亲朋好友推荐中医药疗疾。现存文献记载了他为亲友问诊开方的诸多事迹:为兄长范仲温推荐“火丹砂配橘皮散”治脾胃;给挚友尹洙寄去“花蛇散”疗疾;甚至为好友韩琦详述牙痛疗法。尤为感人的是,当家乡苏州爆发瘟疫时,他传授药“篮悬井”的防疫良方,这份济世情怀正是邓州中医养生的生动体现。

值得一提的是,一到邓州,范仲淹就知道自己

来对了,病很快被医治好了,他被邓州的中医药深深所折服和厚爱,在1046年,得知尹洙在均州病重,赶忙奏请朝廷自己允许将尹洙接到邓州治病。

更可喜的是,庆历六年(1046年)七月,续弦张夫人又为他生下了第四个儿子范纯粹,一家人相聚,其乐融融。奔波半生,人生入暮,他终于得以妻儿随侍,安享天伦之乐。据中国各朝代的平均寿命统计表显示,宋金时期男性寿命为41岁,而范仲淹在57岁时,老来得子,实属罕见。

三、风光旖旎:自然养生的天赐福地

邓州独特的自然环境与宜人气候,为范仲淹提供了理想的栖居之地。北宋的邓州,又称南阳郡,下辖穰、南阳、内乡、顺阳、淅川五县,据史载,此地“六山障列,七水环流,舟车会通,地称陆海”,堪称中原重镇。邓州地处北纬32度的气候黄金带,伏牛山余脉环抱,境内“山小岗多平原广”,湍河、赵河穿城而过,形成“三山环抱,二水绕城”的绝佳地理格局,素有豫、鄂、陕“三省雄关”之称。河南省登封市告成镇的观星台,是确立“二十四节气”这一古老智慧的核心发祥地,雄辩地证明了中原腹地是四季分明的样板区。与此遥相呼应,百余公里外的邓州市,坐落在我国南北气候的过渡带上,这种独特的地理位置,使得邓州兼具南北气候特点,气候温和,雨量充沛。他主持修建的百花洲,更成为文人雅集的胜地,他常常陶醉于这样的美景,并写诗记录:“七里河边带月归,百花洲上啸生风。”欧阳修路过邓州时也写诗盛赞:“野岸溪几曲,松蹊穿翠阴,不知芳渚远,但爱绿荷深。”考古发现证实,宋代邓州城内有完善的排水系统和园林建设,城外更有大面积的药用植物种植区。现代环境医学研究现代环境医学研究证实,这里年平均气温15℃,空气中负氧离子含量高达每立方厘米3000个以上。此类地理条件最适宜人类居住,能够有效调节神经系统功能,这种得天独厚的自然环境,不仅提供了优质的空气、水源和食物,更以它温和的气候、优美的景色陶冶着居住者的性情,给予范仲淹极大的心灵慰藉与创作灵感。

四、民风淳朴:心灵疗愈的精神沃土

邓州淳朴的民风与善良的百姓,构成了滋养心灵的温暖土壤。邓州自古有“礼仪之乡”的美誉,当地百姓以耕读传家为荣,形成了独特的“日耕夜读”生活方式。在范仲淹贬谪期间,邓州百姓不以权贵得失待人,反而因其清廉爱民而格外敬重。邓州淳朴的民风犹如一剂心灵良药,抚平了范仲淹的政治创伤,他在给朝廷的奏章中特别称赞邓州百姓“性本淳良,易于教化”,在给友人的信札中曾感

叹:“邓民质朴,不事浮华。”他在此经常早出晚归拜询邓州父老,深入民间了解民风民俗和百姓疾苦,祭风师、祈新雨、贺瑞雪,和百姓苦乐与共,打成一片;更以农桑为重,兴修水利,带领百姓整修陂堰,引水抗旱,寻泉凿井……。当范仲淹主持修建百花洲书院时,百姓自发参与,“荷锄担石者络绎于道”。这很快便使邓州政平讼理,呈现一派太平盛世景象。范仲淹诗中写到:“庭中无事吏归早,野外有歌民意丰。”

古人言,“养情绪就是养命”,情绪的稳定与健康直接关系到我们的生活质量、工作效率乃至寿命长短。当我们感到快乐、满足时,身体会释放多巴胺、内啡肽等“快乐激素”,这些激素有助于降低血压、减少炎症,对我们的心血管系统、免疫系统产生积极影响。

邓州“风俗旧淳,政事绝简”,与这些勤劳善良的民众朝夕相处中,范仲淹的心境逐渐变得旷达和从容,让他有更多时间思考人生和士大夫的责任。使他更深刻地理解了“居庙堂之高则忧其民”的真谛,这种感悟最终升华为《岳阳楼记》中千古传诵的忧乐观。

邓州的中医药治愈了他的旧疾,宜人的气候、优美的环境、淳朴的民风、和谐的家庭氛围,使他身强体壮、精神焕发、金丹换骨、灵光乍现、文思泉涌,为范仲淹创作出《岳阳楼记》这一旷世之作,产生了另一种隐形之功效。

今天,我们回望历史,站在动荡不安、民不聊生的北宋时期,复盘范仲淹当年的所作所为,感觉他像有一双智慧的眼睛穿越山河,在祖国辽阔的疆域里,选择了邓州一隅,健康养生的同时,成就他一生辉煌,创作出文学史上的不朽丰碑。

五、古今回响:康养圣地的基因传承

范仲淹在邓州的岁月,揭示了一个跨越千年的康养真谛:真正的健康,不仅在于身体的调养,更在于心灵的净化与精神的提升。邓州这片土地,以其深厚的医药智慧治愈身体,以灵秀山水滋养性情,以淳朴民风陶冶心灵,始终践行着“身心合一”的康养哲学。

随着南阳市打造中医圣地、养生之城宏伟目标的确立,南阳在向养生之都、健康之城的建设迈进中,邓州这份源远流长的康养传统,在当代依然生机勃勃、熠熠生辉。

新中国成立后,素有“粮仓”之称的邓州市被确定为全国50个商品粮基地县之一。作为南水北调中线工程的核心水源区,邓州积极推行生态友好型农业的发展,采用生态种植,绿色(下转第17页)

张仲景医药文化融入高校思政课实践研究

南阳科技职业学院 刘阳 穆小巧

一、研究背景及研究现状

(一)研究背景

2019年,习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上强调,要把中华优秀传统文化融入思政课程。这一重要指示为新时代高校思政教育创新发展指明了方向。同年,国务院发布《关于促进中医药传承创新发展的若干意见》,明确提出传承中医药文化对于弘扬中华优秀传统文化、增强民族自信心与文化自信具有重要意义。2021年,中宣部印发《“十四五”中华优秀传统文化传承与发展工程重点项目规划》,将中医药文化推广工程列为未来5年的重点项目。这一系列政策的出台,为高校尤其是医学院校思政教育创新发展提供了新的思路与契机。

张仲景医药文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分,是千百年来积淀下来的宝贵财富。其丰富的思政教育资源,对于帮助医疗卫生院校学生树立正确的人生观、世界观、价值观具有不可替代的作用。将张仲景医药文化融入医学院校的思政教育,不仅有利于培养学生的文化认同感和文化自信,还能为中医文化人才的培养提供有力支撑。立足于医学院校思政教育长期实践成果,深入挖掘张仲景医药文化内涵,探索其与思政教育的融合路径,对于创新发展医学院校思政教育方式方法、加强政治思想教育工作的针对性和实效性具有重要意义。

(二)国内外研究现状

1.国内研究现状

(1)关于“中医药文化”研究

近年来,国家高度重视中医药文化的发展,出台了一系列战略性文件,如《深化新时期学校思想政治理论课改革创新先行试点工作方案》《中医药发展战略规划纲要(2016-2030年)》《中医药文化传播行动实施方案(2021-2025年)》等,从不同角度彰显了对传统医药文化的关注与支持。学术会议和论坛也对中医药文化展开热烈讨论,自2008年至2023年,相关论文数量逐年递增,反映出中

医药文化的传承与创新发展成为学术热点。众多学者深入探讨中医药文化的传承创新发展的机遇与挑战,如吴颖颖等从习近平总书记关于中医药事业发展的重要论述出发,分析新时期中医药文化传播的困境与对策;马欢等则从“十四五”时期的发展战略角度,提出中医药文化传承发展的必要性和路径。

(2)关于“中医文化融入高校思想政治教育”的研究

国内关于中医文化融入高校思想政治教育的研究逐渐增多。学术会议论文方面,2010年至2020年相关论文数量虽总体偏少,但呈上升趋势。期刊论文方面,2010年至2023年文章数量逐年上升,反映出我国在这一领域的研究不断深入。学者们从中医文化的核心价值、功能等角度出发,探讨其融入高校思政教育的路径。如黎华丽等从课堂主渠道和校园文化建设等方面,探索中医文化与学生思政教育的融合;徐翔则从创新思政教育方式角度,提出将医德精髓融入高校思政教育的策略。

(3)关于“在高校思想政治教育中融入中医药文化的必要性和可能性”的研究在中医文化融入可能性方面,曹娟等从中医文化的核心价值入手,探讨其在思政建设中的应用;董优等指出中医药大学可利用中医药文化进行爱国主义教育;陈回探讨了红色医学文化与医学生思政教育的内在契合性。在融入的必要性方面,钟婷等强调中医文化对高校文化育人的重要意义。这些研究为中医文化融入高校思政教育提供了理论依据和实践指导。

2.国外研究现状

国外对中医药及中医药文化的研究逐渐增多,但针对习近平中医药重要论述的研究相对较少。国外学者主要关注中医药的科学性、有效性以及文化价值等方面,对中医药文化在思政教育领域的应用研究还处于起步阶段。相比之下,国内在这一领域的研究更具前瞻性和系统性,但也存在进一步深化和拓展的空间。

二、张仲景医药文化的精华与价值

(一)张仲景医药文化的文化概述

张仲景医药文化是我国历史文化乃至世界医药文化的宝贵遗产,具有重要的价值内涵和独特的魅力。张仲景被后世尊称为“医圣”,其著作《伤寒杂病论》对后世医学发展影响深远。张仲景医药文化具有以下基本属性特征:

1.创造性:张仲景创造性地概括了中医临床诊疗规律体系,编著《伤寒杂病论》,其中蕴含的创造性智慧赋予了张仲景文化创造性的本质特征。

2.传承性:张仲景医药文化通过世代相传,跨越历史、社会和人群,其文化底蕴深厚,传承至今仍具有重要的现实意义。

张仲景医药文化是中华文明文化中体现张仲景内在品质和特色的物质和精神成果的总和,具有永不磨灭的价值意义。它以中国哲学、史学、科学、医学为基础,研究张仲景的理论和临证发展规律,学术思想和行为规范,人文传承和价值理念,经济载体和物化表现等。张仲景医药文化的研究不仅为中华民族的文化复兴和中医药事业的建设与发展提供理论参考和实践依据,也为全球医学文化的发展贡献了中国智慧。

(二)张仲景医药文化的思想精华

张仲景不仅医术精湛,其医德高尚也对后世产生了深远影响。他把济世救人、普度群伦、乐善好施作为自己的职业准则,仿效战国名医扁鹊,倡导古代医家的优良传统,德高艺精。张仲景在《伤寒杂病论》序言中提出“人有一身病,总有一身病”,强调医者应具备全面的医学知识和高尚的医德。他的医学思想、认识理念、思维模式乃至临床治则等知识,在传播中形成了一种独特的文化现象,构成了张仲景中医思想体系,成为国学知识宝库的重要组成部分。

秉承张仲景的文化精神,是中医人永远不变的追求。张仲景医药文化的思想精华不仅对医学专业学生具有重要的教育意义,也为高校思政教育提供了丰富的素材和深刻的内涵。

(三)张仲景医药文化融入思政课的价值底蕴和时代意义

张仲景医药文化蕴含着丰富的思政育人元素,将其融入思政课教学中,具有重要的价值底蕴和时代意义:

1.为中医药文化的传承和传播贡献力量,增强认同感:当前,中医药文化面临着诸多挑战,如理论上的否定声音、实践中的误解等。将张仲景医药

文化融入思政课,通过宣传名医、名家等成长故事,让医学生正确认识中医药传统文化,感受其博大精深,增强对中医药的自信和文化自觉。这不仅有利于弘扬中医药文化,还能引导学生树立正确的价值观,为实现思政课与医药专业课程协同育人奠定基础。

2.对青年学子的成长和成才有所帮助,对使命感有所启发:青年一代是国家的未来和希望,医护类院校的学子肩负着健康中国发展和振兴的重任。中医药文化是中医药院校思政课的优势资源,将其融入思政课,可以让学生的学习中感受到著名中医大师的精湛医技和仁心仁术,培养卓越的道德品质、健康的身心品质和开拓创新的精神风貌。这不仅有助于学生的成长和成才,也为中医药事业的发展和中华民族伟大复兴奠定坚实基础。

三、张仲景医药文化融入医护类高职院校思政教育实践教学面临的困境

(一)主体能力欠缺,融入内容混乱,融入进程缓慢

张仲景医药文化博大精深,蕴含丰富的思政教育资源。然而,多数思政课教师缺乏医学专业学习背景,知识储备和知识结构难以适应学生的发展需求。一方面,教师选取的中医故事、案例和视频等素材单一,与所讲授内容结合度不高,生搬硬套现象严重;另一方面,教师缺乏将中医药文化与思政课教育内容兼容的能力,未能充分挖掘中医药文化的思政元素,难以形成系统性和全面性的体系。

(二)平台开发不足,融入效果不佳

当前,张仲景医药文化融入思政课过度依赖传统课堂教学平台,教学手段和方法有待改进。平台开发的落后导致教师与学生缺乏双向互动,融入形式单一,内容单调,难以满足新时代思想政治教育的发展需求。一些院校虽已尝试将中医药文化融入网络新媒体平台,但利用率不高,未能充分发挥其优势。

四、张仲景医药文化融入高校思政教育的实践路径

(一)以课堂教学为主渠道,建立张仲景医药文化特色的思政教育体系

在课程设置上,高校应结合医学类专业课程安排,推动张仲景医药文化进头脑、进课堂、进教材“三进”工作,使专业课程成为高校思想政治教育的有力补充,形成“大思政课”的育人新格局。例如,可在卫生健康学院的相关专业开设《张仲景医药文化概论》等选修课程,加强学生对张仲景医药

文化的了解。在教学模式上,打破传统灌输式教学模式,采用多样化教学方法和手段。如在讲授中华传统美德时,添加张仲景行医趣事提升学生兴趣;在职业道德章节举行“医术和医德”辩论赛等,促进学生了解张仲景的医德典范,激发他们掌握更多医学知识。

(二)以张仲景医药文化为基础,建设特色校园文化和育人环境

高校校园文化建设是思想政治教育的重要环节。作为医圣张仲景故里的高职院校,可将仲景文化融入思想政治教育,从课堂延伸到校园。例如,设置医家格言标志牌、中草药校园绿化、医学特色校内道路命名等校园文化标志,丰富医学生的思想政治教育内容。此外,定期举行张仲景医药文化艺术节,包括医学临床知识竞赛、仲景经典诵读大赛、伤寒论知识竞赛、张仲景医药典故演讲赛、仲景医德征文比赛等,组织相关社团,让学生在活动中深入了解专业知识,接受道德理念熏陶。

(三)以张仲景医药文化互动网络为媒介,构筑医学生思政教育新阵地

网络是新时代高校大学生交流和学习的的重要工具。建立以张仲景医药文化为核心的线上网站,开展思想政治教育是切实可行的举措。网站可包含张仲景医籍文献电子资源数据库、张仲景医药文化宣传推广、相关影视艺术作品投放以及师生网上

互动讨论平台等内容。通过网络平台,学生可以更全面深入地了解传统医药文化,同时与校内外教师、名医共同探讨问题,拓宽知识面和视野。

(四)以广泛开展社会实践为支撑,全面提升医学生的思想政治素质

参与社会实践活动是提高医学生道德素质和专业技能最直接、最有效的方式。高校可联合街道、社区,组织医学生组成张仲景志愿小队,开展义诊、健康咨询、医疗保健和养生知识宣传普及等活动,培养学生的团结合作精神和社会责任感。寒暑假期间,联合乡村和志愿服务机构,组织学生开展基层医学情况调查、医疗卫生条件调查等,加深对乡村医疗卫生健康事业的认知。依托实习医院,开展严格的岗前培训和思想动员,让学生在实习期间自觉服从安排和管理。此外,组织学生参观中药材种植基地,参与药材采摘、中成药制作和实地调查,提升学生的思想素质和职业技能,推动学生成长为扎根基层、服务社会的仲景学子。

综上所述,张仲景医药文化融入高校思政课的实践路径,可以更好地发挥张仲景文化的思想政治教育功能,丰富医学生思政教育的载体与内容,增强思政教育的针对性和实效性。通过以上实践路径的实施,有助于培养具有高尚医德、扎实医学知识和强烈社会责任感的高素质医学人才,为中医药事业的发展和中华民族伟大复兴贡献力量。

(上接第14页)养殖等技术,实现了人居、生产与生态环境的和谐共生。2014年,南水北调中线工程通水后,邓州的人、畜和庄稼(植物)每年可使用“丹江水”6亿立方米。邓州生态环境和食物品质越来越好,先后荣获“全国粮食生产先进县(市)”、“全国基本农田保护建设示范区”等荣誉称号。

2006年12月“中国第一雷锋城”授予邓州市,是新时代对邓州民风淳朴的另一种肯定。

作为“医圣故里”,邓州屡开全国中医药之先河:成立首个县级中医药管理局,创评首批“全国基层中医药工作示范县”,创建首批“全国示范中医院”,其“张仲景展览馆”更入选全国首批中医药文化宣传教育基地,使仲景精神远播海内外。

2014年10月,市中医院院长唐祖宣荣获“国医大师”称号,成为全国唯一来自县级的国医大师,印证了此地深厚的人才底蕴与临床实力。

2023年7月,全国唯一“中国中医之乡”称号正式落地邓州,既是对其历史的选择,更是对其当代实践的推崇。

从张仲景的济世仁心,到范仲淹的忧乐情怀,再至今人所弘扬的“渠首担当精神”与“4+2工作法创新精神”,一脉相承的人文气质,铸就了邓州独具魅力的地域民风。

纵观历史,邓州的人文与自然,共同滋养了范仲淹的生命境界,也塑造了这座千年古城的康养底色。如今,邓州古城格局犹存,范公手植古柏苍翠如昔,百花洲畔书声依旧。每一味草药都承载着养生智慧,每一滴湍水都流淌着天地灵气,每一位居民都传承着淳厚德风。

据相关资料显示:2025年,全国人均预期寿命79岁,河南是78.7岁,而邓州是79.8岁,高于全国水平。

邓州——这座不朽的康养圣地,曾治愈范仲淹的身心,如今更以历久弥新的魅力,迎接八方来客——让他们在中医文化中强健体魄,在山水之间怡养性情,在质朴民风净化心灵,继续书写新时代的身心安顿传奇。

教师支持行为观察报告

邓州市穰东镇实验幼儿园 许源园

一、报告摘要

本报告聚焦语言游戏干预中教师支持行为的实施现状,通过对河南省南阳市邓州市 5 所农村幼儿园 10 名教师的观察与分析,系统探讨教师支持行为的类型、频次、效果及存在问题。研究采用教师支持行为编码表,从语言示范、提问引导、反馈强化、情感支持四个维度进行量化评估,结合课堂观察记录与幼儿语言发展数据进行关联分析。结果显示:教师支持行为在干预过程中逐步优化,频次显著增加,且与幼儿语言产出质量呈正相关,但仍存在差异化指导不足、反馈方式单一、情境提示精准度不够等问题。报告提出针对性改进策略,为提升教师支持行为质量、强化语言游戏干预效果提供参考。

二、观察设计与实施

(一)观察对象

河南省南阳市邓州市 5 所农村幼儿园的 10 名带班教师,其中实验组教师 5 名,对照组教师 5 名,教师教龄 2-10 年,均具备学前教育相关资质。

(二)观察维度与工具

1.观察维度:基于语言游戏干预需求,将教师支持行为划分为语言示范、提问引导、反馈强化、情感支持四个核心维度,每个维度包含具体操作指标。

2.观察工具:采用教师支持行为编码表,采用 0-3 分制(0=未发生,1=少量,2=较多,3=高频)进行评分,同时记录行为发生频次与具体表现。

3.观察流程:干预期间共开展 20 次观察,每次观察 30 分钟,覆盖语言游戏导入、互动、结束全流程,确保观察数据的全面性与客观性。

三、观察结果与分析

(一)教师支持行为总体表现

1.支持行为频次显著增加:实验组教师语言示范平均次数从干预前的 4.2 次/活动提升至 5.8 次/活动,提问引导从 3.5 次/活动增加至 4.6 次/活动,反馈强化从 3.1 次/活动增加至 5.2 次/活动,

情感支持从 3.3 次/活动增加至 4.8 次/活动,表明教师对支持行为的重视程度与执行力度逐步提升。

2.支持行为质量有待提升:实验组教师支持行为总评分平均为 4.5 分(1-5 级),其中语言示范、情感支持维度得分较高,提问引导、反馈强化维度得分相对较低,反映出教师在精准引导与有效反馈方面存在短板。

(二)不同维度支持行为分析

1.语言示范:80%的教师能在游戏开始前进行标准句式、目标词汇示范,但仅 30%的教师能在游戏过程中根据幼儿表达情况进行动态示范,示范的针对性与及时性不足。

2.提问引导:教师多采用封闭式提问(占比 65%),如“这是什么?”“对不对?”,开放性提问占比仅 35%,难以有效激发幼儿深度思考与拓展表达。

3.反馈强化:反馈方式以肯定性评价为主(占比 70%),如“说得好”“很棒”,但具体性反馈(如“你用了‘因为…所以’的句式,表达很清晰”)占比仅 20%,缺乏对幼儿语言亮点与改进方向的精准点评。

4.情感支持:教师普遍能给予幼儿鼓励性语言与肢体互动(如微笑、点头),但对参与积极性不足的幼儿缺乏个性化情感激励,部分幼儿仍存在表达焦虑。

(三)支持行为与幼儿语言发展的关联分析

回归分析结果显示,教师即时反馈($\beta=0.38, p<0.001$)、纠错示范($\beta=0.27, p=0.005$)、情境提示($\beta=0.32, p=0.001$)均对幼儿语言产出具有显著正向影响,表明高质量的教师支持行为能有效提升幼儿语言参与度与表达质量。

四、存在的主要问题

1.差异化指导不足:教师多采用统一化支持策略,未充分关注幼儿语言基础差异,对词汇量低、表达不主动的幼儿缺乏针对性引导。(下转第 21 页)

幼儿园食育与运动锻炼融合健康教育 教育工作改革与发展建议

邓州市穰东镇实验幼儿园 许源园

幼儿健康教育是国民健康体系的重要基石,也是学前教育高质量发展的核心内容。当前我国幼儿膳食失衡、运动不足、肥胖率攀升等健康问题凸显,食育与运动锻炼在幼儿园教育中存在割裂化、形式化、碎片化等问题,难以形成健康促进的协同效应。基于河南南阳地区食育与运动锻炼融合的实证研究成果,结合全国幼儿园健康教育发展现状,从体系构建、课程改革、师资建设、家园社协同、政策保障等方面提出以下改革与发展建议,旨在推动幼儿园健康教育向系统化、融合化、常态化发展,全面提升幼儿综合健康素养。

一、构建一体化健康教育体系,夯实融合发展制度基础

幼儿园需打破食育与运动锻炼的学科壁垒,将二者深度融入幼儿园保育教育全过程,构建“课程—环境—评价”一体化的融合健康教育体系。一是将食育与运动锻炼纳入幼儿园核心课程体系,明确不同年龄段融合教育的目标、内容和实施路径,避免碎片化的主题活动,形成贯穿3-6岁幼儿学前阶段的系统化课程内容,确保小、中、大班内容循序渐进、衔接有序。例如,小班聚焦食物识别、基础动作发展,中班侧重膳食搭配、体能协调性训练,大班强化健康行为养成、运动技能综合运用。二是打造融合式健康教育环境,在园区创设食育角、种植园、健康饮食文化墙,同时优化户外运动场地布局,设置与食物主题结合的运动游戏区域,让幼儿在沉浸式环境中感知食育与运动的关联,实现“环境即教育”。三是建立多层次、闭环式的评价体系,摒弃单一的技能考核,将膳食认知、膳食多样性、中高强度身体活动时长、基础体能、健康行为习惯及家园参与度等纳入评价指标,采用量化测评与质性观察相结合的方式,实现对融合教育效果的全面、动态监控,同时将评价结果作为课程优化、教学改进的重要依据。

此外,区域教育行政部门应推动辖区内幼儿园

健康教育标准化建设,结合城乡差异制定融合教育实施细则,明确公办、民办、乡镇幼儿园的建设标准和资源配置要求,缩小城乡、园所间的健康教育差距,确保融合教育模式在不同类型幼儿园落地见效。

二、深化课程教学改革,打造科学可操作的融合课程体系

课程是食育与运动锻炼融合的核心载体,需立足幼儿年龄特点和发展规律,打破传统教学模式,构建“情境化、游戏化、生活化、融合化”的课程体系,让幼儿在体验中形成健康认知,在实践中养成健康行为。一是坚持游戏化教学原则,将食育内容与运动游戏深度结合,设计兼具知识性和趣味性的融合活动,如“蔬菜接力赛”“食材搬运游戏”“彩虹水果跳跳棋”等,让幼儿在运动中认识食物的种类、营养和价值,在食育学习中激发运动兴趣,实现“学中玩、玩中练、练中悟”。二是推动课程生活化渗透,将食育与运动融入幼儿一日生活的各个环节,早餐、午餐环节开展膳食搭配小课堂,户外活动环节设计与饮食相关的体能训练,午睡后开展轻量运动小游戏,让健康教育脱离课堂局限,成为幼儿日常生活的自然组成部分。三是开发本土化、园本化融合课程资源,各地幼儿园结合地域饮食文化、自然资源和幼儿生活经验,开发特色课程内容,如北方幼儿园融入杂粮饮食文化,南方幼儿园结合果蔬种植特色,乡镇幼儿园利用乡土食材和户外场地优势设计课程,让融合课程更具针对性和可操作性。

同时,注重课程实施的灵活性和适应性,针对不同性别、体质的幼儿设计分层任务,对运动能力较弱、饮食行为偏差的幼儿进行个性化指导,确保每个幼儿都能在融合课程中获得发展,避免“一刀切”的教学模式。

三、加强师资队伍建设,提升融合教育实施能力

教师是食育与运动锻炼融合教育的核心实施者,其专业素养直接决定融合教育的质量。需构建系统化、常态化的师资培训体系,全面提升教师的



食育知识、运动教学能力和融合课程设计能力。一是建立分层分类的培训机制,针对园长、班主任、体育教师、保育教师开展差异化培训,园长侧重融合教育的园所规划和管理,班主任侧重课程设计与一日生活融合,体育教师侧重运动游戏设计与体能训练,保育教师侧重膳食指导与健康行为培养,确保各岗位教师明确职责、协同配合。培训内容涵盖幼儿营养知识、运动发展理论、融合课程设计方法、健康行为干预技巧、家园沟通策略等,兼顾理论学习与实操演练,通过示范课堂、案例研讨、现场实操等方式,提升教师的实际教学能力。二是搭建师资交流与成长平台,区域教育部门组织开展融合教育优质课评比、教学案例分享、园所结对帮扶等活动,推动优质教育资源在园所间、城乡间流动,让乡镇幼儿园教师向城市优质幼儿园学习先进经验,同时鼓励教师开展融合教育教学研究,将教学实践中的问题转化为研究课题,以研促教,提升教师的专业研究能力。三是配齐配强专业师资,公办幼儿园按标准配备专职体育教师和营养指导教师,民办幼儿园和乡镇幼儿园通过政府购买服务、校企合作、区域师资共享等方式弥补专业师资不足,同时鼓励保育教师、后勤人员参加营养与运动相关培训,打造“全员参与、全程育人”的健康教育师资队伍。

此外,建立教师融合教育工作考核机制,将融合课程实施效果、幼儿健康素养提升情况、家园协同工作成效等纳入教师绩效考核,激发教师开展融合教育的积极性和主动性。

四、健全家园社协同机制,形成健康育人合力

幼儿健康行为的养成并非幼儿园单方面的工作,需要家庭、幼儿园、社区的协同配合,构建“三位一体”的健康育人共同体,让融合教育从幼儿园延伸到家庭和社区,形成教育合力。一是强化家园协同,建立常态化的家园沟通与互动机制。幼儿园通过家长会、家长学校、健康讲座等形式,向家长普及食育与运动融合的教育理念和方法,提升家长的健康教育意识;设计亲子式家庭延伸任务,如“家庭蔬果种植”“亲子运动打卡”“一周健康膳食记录”等,让家长参与到融合教育中,引导幼儿在家庭中重复实践健康饮食和运动行为,形成“幼儿园教、家庭练”的闭环。同时,幼儿园建立家长反馈渠道,及时了解家庭实施情况,为家长提供个性化的指导和帮助,解决家长在家庭教育中遇到的问题。二是推动社区融入,充分挖掘社区健康教育资源,构建幼儿园与社区联动的健康教育模式。幼

园与社区卫生服务中心合作,邀请医护人员开展幼儿营养、健康体检、疾病预防等专题讲座,为幼儿提供专业的健康指导;利用社区公园、健身场地等资源,开展亲子健康运动活动,拓展幼儿运动空间;联合社区商超、菜市场等,开展“食物探索”社会实践活动,让幼儿在真实的生活场景中认识食物、了解饮食文化。三是搭建家园社协同平台,区域教育部门、卫生健康部门、社区居委会联合建立幼儿健康教育协同工作机制,统筹规划辖区内的幼儿健康教育工作,整合幼儿园、社区、医疗机构、社会组织的资源,开展形式多样的健康教育活动,如“健康幼儿文化节”“食育运动嘉年华”等,营造全社会重视幼儿健康教育的良好氛围。

五、强化政策保障与资源支持,推动融合教育可持续发展

食育与运动锻炼融合教育的常态化、规模化发展,需要政府层面的政策保障和资源支持,为幼儿园融合教育实施提供坚实的后盾。一是完善政策体系,将食育与运动锻炼融合纳入学前教育高质量发展规划和健康中国建设地方实施方案,教育、卫生健康、财政、文旅等部门出台联合政策,明确各部门在幼儿健康教育中的职责,推动形成“教育牵头、卫健支撑、财政保障、多方参与”的工作格局。同时,将融合教育实施情况纳入幼儿园保育教育质量评估指标,作为幼儿园等级评定、评优评先的重要依据,倒逼幼儿园重视融合教育工作。二是加大财政投入,建立稳定的幼儿健康教育经费保障机制,财政部门统筹安排专项资金,用于幼儿园融合课程资源开发、运动场地改造、食育设施配备、师资培训等工作。针对乡镇幼儿园和民办幼儿园,出台专项补贴政策,弥补其资源不足的问题,确保城乡幼儿园融合教育资源均衡配置。同时,鼓励社会资本参与幼儿健康教育,支持企业、社会组织为幼儿园捐赠食育、运动器材,开展公益健康讲座,丰富健康教育资源。三是加强专业指导与研究,成立由教育专家、营养专家、运动专家、幼儿园骨干教师组成的幼儿健康教育指导委员会,为区域内幼儿园融合教育实施提供专业的课程指导、教学评估和问题解决策略;支持高校、科研机构开展幼儿食育与运动融合的理论研究和实证研究,探索适合我国国情的融合教育模式,为幼儿园实践提供理论支撑和实践参考。四是推进数字化建设,利用信息技术打造幼儿健康教育数字化平台,整合融合课程资源、师资培训视频、健康测评工具、家园互动功能

等,为幼儿园、教师、家长提供一站式的健康教育服务;鼓励幼儿园利用可穿戴设备、大数据等技术,对幼儿的运动情况、膳食情况进行实时监测和数据分析,实现个性化的健康指导和教学改进。

六、关注特殊群体与区域差异,实现融合教育普惠发展

在推动融合教育发展的过程中,需兼顾特殊群体幼儿和城乡区域差异,确保融合教育的普惠性和公平性。一是关注特殊体质幼儿,针对肥胖、体弱、运动发育迟缓等特殊体质幼儿,制定个性化的融合教育方案,在膳食指导下根据幼儿的体质特点调整膳食搭配,在运动锻炼上设计低强度、渐进式的运动任务,同时加强与家长、医疗机构的沟通,形成针对性的健康干预策略,促进特殊体质幼儿的健康发展。二是推动城乡融合教育均衡发展,针对乡镇幼儿园师资不足、资源匮乏、家庭参与度低等问题,区域教育部门实施“城乡帮扶”工程,安排城市优质幼儿园与乡镇幼儿园结对,通过师资交流、课程共享、现场指导等方式,提升乡镇幼儿园融合教育实施能力;为乡镇幼儿园配备标准化的食育和运动器材,开发适合乡镇幼儿的融合课程资源;加强

对乡镇家长的健康教育指导,通过进村入户、线上讲座等形式,提升乡镇家长的健康意识和家庭教育能力,缩小城乡幼儿健康教育差距。

七、结语

食育与运动锻炼的融合是幼儿园健康教育的必然趋势,也是提升幼儿综合健康素养、促进幼儿全面发展的重要途径。推动幼儿园食育与运动锻炼融合健康教育工作改革与发展,需要幼儿园、家庭、社区和政府各部门的协同发力,从体系构建、课程改革、师资建设、协同机制、政策保障等多方面入手,打破壁垒、整合资源、创新模式,让食育与运动锻炼真正融入幼儿的一日生活,帮助幼儿形成正确的健康认知、养成良好的健康行为习惯,为幼儿的终身健康奠定坚实基础。同时,各地幼儿园应立足自身实际,因地制宜地探索融合教育的实践路径,不断总结经验、优化完善,让融合教育模式在实践中落地生根、开花结果,推动我国学前健康教育事业迈向更高质量的发展阶段。

注:本文系河南省教育科学规划专项课题《食育与运动锻炼在幼儿园健康教育中的融合实践研究》(课题批准号:2024JZX106)系列研究成果。

(上接第18页)

2.提问与反馈质量不高:开放性提问、具体性反馈占比低,难以有效激发幼儿表达意愿与提升语言准确性。

3.支持时机把握不准:部分教师在幼儿表达过程中过度干预,打断幼儿思路;部分教师则在幼儿遇到表达困难时未能及时提供支持,错失引导良机。

4.支持行为缺乏系统性:教师支持行为多为随机反应,未形成“示范—引导—反馈—强化”的系统流程,影响支持效果的连贯性。

五、改进建议

1.强化差异化支持策略:教师需提前了解幼儿语言发展水平,为不同层次幼儿设计针对性支持方案,如为基础薄弱幼儿提供词汇提示、句式模板,为能力较强幼儿提供拓展提问、表达创新引导。

2.优化提问与反馈方式:增加开放性提问占比(如“你觉得接下来会发生什么?”“这个角色还可以怎么说?”),采用“肯定亮点+具体建议”的反馈模式,帮助幼儿明确改进方向。

3.精准把握支持时机:在幼儿表达流畅时给予鼓励性反馈,在幼儿出现表达卡顿、词汇匮乏时及

时提供提示,在幼儿出现语法错误时委婉纠正,避免过度干预或支持滞后。

4.构建系统化支持流程:按照“游戏前示范铺垫—游戏中动态引导—游戏后总结强化”的逻辑组织支持行为,形成闭环式支持体系,提升支持效果的连贯性与针对性。

5.加强教师专项培训:开展语言游戏支持行为专题培训,通过案例分析、模拟演练、同伴互助等方式,提升教师在语言示范、提问引导、反馈强化等方面的专业能力。

六、结论

教师支持行为在语言游戏干预中发挥着关键作用,实验组教师支持行为的频次与质量均随干预推进逐步提升,并对幼儿语言发展产生积极影响。但当前教师支持行为仍存在差异化不足、质量不高、缺乏系统性等问题,需通过优化策略、加强培训等方式持续改进。未来将重点跟踪教师支持行为的优化效果,进一步验证其在语言游戏与幼儿语言发展之间的中介作用,为完善干预机制提供依据。

注:本文系河南省农村学校应用性教育科研课题《幼儿语言游戏的设计与实践对语言发展的影响》(课题批准号:24-HYJJ-266)系列成果。

小学整本书阅读家校社协同现状调查报告

邓州市古城实验小学 王英菡

一、调查背景与目的

在新时代基础教育高质量发展与“双减”政策背景下，整本书阅读成为小学语文教学提质增效的重要抓手，而家校社协同是提升其育人效能的关键路径。当前整本书阅读实践中，家校社协同存在制度化不足、运行松散等问题，制约了育人成效的充分发挥。

本次调查旨在：全面掌握小学语文整本书阅读在学校、家庭、社区层面的实施现状；诊断家校社协同育人存在的结构性问题；为构建“1+N”家校社协同机制提供实证依据，推动整本书阅读从“课堂主导”向“多元协同”转型。

二、调查对象与方法

（一）调查对象

选取南阳市邓州市及周边乡镇5所代表性小学（含城区、乡镇、城乡结合部学校），包括邓州市花洲实验小学、穰东镇中心小学等，涵盖三至六年级学生、语文教师及学生家长。共发放问卷682份，回收有效问卷649份，有效回收率95.16%。其中学生问卷428份（有效回收率95.11%），教师问卷56份（有效回收率93.33%），家长问卷165份（有效回收率95.93%），样本结构合理，具有区域代表性。

（二）调查工具

1. 调查问卷：设计三类问卷，涵盖整本书阅读参与情况、教学实施、家庭支持、社区资源利用等核心维度，采用李克特五点量表与选择题结合的形式，确保数据可量化分析。

2. 访谈提纲：针对教师设计深度访谈提纲，聚焦教学实践、协同困境与机制需求；对部分家长与社区工作人员进行补充访谈，获取质性资料。

3. 课堂观察：选取12个班级进行课堂观察，记录整本书阅读教学的组织形式、指导方式与协同设计。

（三）数据处理方法

采用SPSS 26.0进行信效度检验与统计分析，AMOS 24.0进行验证性因素分析。信度分析显示，

各分量表Cronbach's α 系数介于0.82—0.91之间，整体 α 系数0.89，内部一致性良好；效度分析中，各潜变量标准化因子载荷均大于0.60，模型拟合指标达标（ $\chi^2/df < 3$, CFI > 0.90, RMSEA < 0.08），结构效度理想。

三、调查结果与分析

（一）学生整本书阅读现状

1. 阅读态度与参与度：学生对整本书阅读整体持积极态度，41.6%的学生每学期完成2本及以上整本书阅读，45.8%能坚持读完整本书。但阅读深度不足，仅36.9%的学生经常在阅读后进行表达或交流，近20%的学生很少参与整本书阅读。

2. 阅读支持与成效：学生阅读完成度与教师系统指导、家庭陪伴共读呈显著正相关（ $p < 0.01$ ）。在教师有明确阅读规划、家庭阅读支持稳定的班级，学生阅读完成率比其他班级高出30%以上。

3. 阅读偏好：学生最偏好童话故事（占比42.3%）与儿童文学（占比35.7%），历史故事、科普读物参与度较低，阅读类型相对单一。

（二）教师教学实施现状

1. 教学认知与认同：92.9%的教师认可整本书阅读的育人价值，但仅48.2%的教师会制定整体教学计划，39.3%经常设计阅读评价与展示任务，教学系统性不足。

2. 指导方式与协同意识：62.5%的教师会指导阅读方法，但多聚焦结果检查，对阅读过程中的思维引导、情感体验关注不足；教师普遍重视课堂教学，但在家庭阅读指导、社区资源整合方面缺乏制度化设计，多依赖个人经验。

3. 实践困境：教师面临的主要困难包括“教学时间紧张”（67.9%）、“家庭支持不均衡”（64.3%）、“社区资源对接困难”（53.6%），协同育人的现实制约明显。

（三）家庭阅读支持现状

1. 支持水平与差异：34.5%的家长经常陪伴共读，28.6%具备较高阅读指导能力，但23.7%的家庭阅读支持较低，城乡差异显著（城区家庭支持率

比乡镇高 25.8%)。

2. 认知与行为偏差:部分家长将整本书阅读视为“课外作业延伸”,46.1%的家长与学校阅读沟通频率一般,22.7%很少沟通,支持方式多为“提醒阅读”“检查任务”,缺乏深度互动。

3. 支持成效:家庭阅读支持水平与学生阅读兴趣、完成度呈显著正相关($r=0.43, p<0.01$),高质量家庭共读能有效提升学生阅读持续性。

(四)社区资源参与现状

1. 资源供给与利用:邓州市公共文化资源总体充足,但学生利用社区图书馆、农家书屋的比例较低,仅 21.4%经常利用,40.8%几乎没有利用;15.3%的社区与学校形成固定协作,52.6%几乎没有协作。

2. 参与形式与局限:社区阅读活动多为零散化、休闲化,与学校整本书阅读教学衔接不足,45.9%的学生从未参与社区阅读活动,仅 18.9%经常参与。

3. 影响路径:结构方程模型分析显示,社区资源通过家庭环境与学校引导的中介作用影响学生阅读发展,直接影响较弱,但间接效应显著。

四、核心问题诊断

(一)协同主体角色功能弱化

1. 学校主导过度:形成“单向主导型”格局,虽承担课程设计、教学实施等责任,但在协同组织、资源整合方面能力不足,未能有效激活家庭与社区的协同功能。

2. 家庭认知偏差:部分家长将阅读支持视为“辅助任务”,参与缺乏主动性与持续性,指导能力不足,难以满足学生深度阅读需求。

3. 社区功能缺位:公共文化资源教育功能未充分开发,与学校教学节奏脱节,参与形式零散,难以形成稳定支持。

(二)协同运行机制缺失

1. 职责界定模糊:家庭与社区的角色定位、参与方式、责任内容缺乏制度化规定,协同实践差异大,稳定性不足。

2. 沟通反馈不畅:缺乏有效沟通平台与反馈机制,学校难以及时掌握家庭阅读情况,家庭与社区获取专业指导渠道有限。

3. 运行模式低效:协同多为“活动式”“阶段性”,缺乏长期规划与制度保障,易受人员变动、教学任务调整影响,难以持续。

(三)阅读指导与评价体系不完善

1. 指导表层化:教师多关注阅读数量与进度,对文本理解、思维发展、情感体验的指导缺乏系统设计。

2. 评价单一化:依赖读后感、测试题等结果性评价,忽视过程性表现,未能反映学生综合素养发展。

3. 评价主体单一:家庭与社区未参与评价,多主体协同评价机制尚未建立。

(四)深层原因分析

1. 制度导向局限:基础教育评价仍偏重学科成绩,整本书阅读育人价值难以量化呈现,制度支持不足。

2. 观念认知滞后:协同育人理念未转化为机制意识,缺乏整体规划与顶层设计。

3. 能力结构不对称:家庭与社区阅读指导专业性不足,学校协同组织能力有待提升。

4. 实践条件制约:教师工作负担重,时间与精力投入有限,协同实施面临现实压力。

五、结论与建议

(一)调查结论

1. 整本书阅读在学校层面已初步推进,但协同育人存在“校内强、校外弱”特征,家庭支持不均衡,社区参与不足。

2. 协同机制缺失是核心困境,表现为职责模糊、沟通不畅、运行低效,制约了育人效能。

3. 学生阅读成效与家校社协同质量显著相关,构建制度化协同机制具有必要性与紧迫性。

(二)对策建议

1. 构建“1+N”协同机制:以课堂教学为核心,明确学校、家庭、社区的角色分工与运行流程,形成“课堂引领—家庭协同—社区拓展”的闭环体系。

2. 完善支持保障体系:搭建数字化沟通平台,编制家长指导手册,开展教师协同能力培训;建立校地合作协议,激活社区资源教育功能。

3. 优化指导与评价:教师加强阅读过程指导,构建“结果+过程”“多主体参与”的评价体系,纳入学生阅读档案。

4. 强化政策引导:教育行政部门出台协同育人实施指南,将整本书阅读协同纳入学校考核,推动机制常态化运行。

注:本文系河南省教育科学规划一般课题《小学语文整本书阅读的“1+N”家校社协同机制构建研究》(课题批准号:2025YB1231)系列成果。

小学语文整本书阅读教学与家校共读 实践案例集(阶段性)

邓州市古城实验小学 王英菡

案例一:城区小学《草房子》整本书阅读“1+N”协同实践

一、案例背景

学校:邓州市城区第二完全小学(城区优质校),
年级:五年级,学情:学生多来自城市家庭,家庭阅读资源相对充足,但阅读深度不足,缺乏系统指导;家长重视教育,但部分存在“重结果、轻过程”倾向。阅读文本:《草房子》(曹文轩),契合小学高段学生认知特点,兼具文学性与思想性,适合开展多元协同阅读。

二、协同机制实施

(一)课堂引领(“1”的核心作用)

1.四阶段教学设计:

(1)导读阶段(1课时):通过作者访谈视频、水乡图片,介绍曹文轩创作背景,聚焦“成长”主题,提出核心问题“桑桑经历了哪些成长考验?”

(2)共读阶段(3课时):选取“桑桑治病”“秃鹤演剧”等关键片段,组织课堂朗读、小组研讨,指导学生运用“人物形象分析表”“情节梳理图”等阅读工具。

(3)研读阶段(2课时):围绕“苦难与成长”“人性美”等主题开展深度讨论,引导学生联系生活体验,深化文本理解。

(4)拓展阶段(1课时):布置家校共读任务与社区实践活动,衔接“N”层面协同。

2.评价设计:采用“过程性评价+成果展示”模式,记录学生课堂发言、阅读笔记、小组讨论表现,为家校协同提供方向。

(二)家庭协同(“N”的基础支撑)

1.前置指导:发放《《草房子》家校共读手册》,明确家长角色(陪伴者、交流者),提供共读策略(提问引导、情感共鸣、联系生活),避免“检查式阅读”。

2.共读任务:

(1)基础任务:家长陪伴学生每日阅读20分钟,每周开展1次主题交流(围绕手册预设问题:“你最欣赏书中哪个角色?为什么?”)。

(2)进阶任务:共同完成“家庭阅读笔记”,记录阅读感悟、精彩片段,可采用文字、绘画、思维导图等形式。

(3)沟通反馈:通过班级微信群分享优秀共读案

例,教师定期点评;每月开展1次线上家长会,解答家长指导困惑。

(三)社区拓展(“N”的延伸赋能)

1.资源对接:与邓州市图书馆合作,开展“《草房子》主题阅读展”,陈列相关书籍、作者资料、学生读后感。

2.实践活动:组织“成长故事分享会”“书中场景绘画展”,邀请家长参与点评;开展“走进水乡”实践活动,结合书中描写感受地域文化,深化文本理解。

三、实施成效

1.学生层面:92%的学生能坚持读完整本书,85%的学生阅读笔记质量明显提升,78%的学生在主题讨论中能发表深度见解;阅读兴趣显著增强,课后自主阅读量比之前增加30%。

2.家庭层面:家长共读参与率从65%提升至90%,82%的家长表示掌握了基本共读技巧,亲子沟通频率增加,家庭阅读氛围更浓厚。

3.协同层面:形成“课堂有引领、家庭有支持、社区有拓展”的良性循环,学校与图书馆建立长期合作关系,协同模式可复制推广。

四、反思与优化

1.不足:部分学困生共读参与度较低,家长指导能力差异仍存在;社区活动与课堂教学的衔接可更紧密。

2.优化:为学困生制定个性化共读计划,开展家长一对一指导;提前将课堂研读主题与社区活动设计结合,提升协同针对性。

案例二:乡镇小学《夏洛的网》整本书阅读协同实践

一、案例背景

学校:邓州市裴营乡中心小学(农村校),年级:四年级,学情:学生多来自农村家庭,家庭阅读资源有限,家长外出务工比例较高(38.6%),阅读支持不足;学生阅读兴趣浓厚,但缺乏系统指导。阅读文本:《夏洛的网》,故事生动易懂,蕴含友谊、责任等主题,适合农村学生理解,且篇幅适中,适合阶段性阅读。

二、协同机制实施

(一)课堂引领(“1”的核心作用)

简化教学模式:采用“导读—推进—分享”三阶段

模式,适配农村教学实际:

1. 导读阶段:通过动画片段、故事梗概激发兴趣,明确阅读目标(“感受夏洛与威尔伯的友谊”)。

2. 推进阶段:每周设置1课时“阅读推进课”,解答疑问,分享精彩片段,指导阅读方法(如“人物对话分析”“情节梳理”)。

3. 分享阶段:阅读结束后开展“故事演讲”“角色表演”等活动,检验阅读效果。

4. 资源补充:学校图书馆添置《夏洛的网》及相关书籍,建立班级“图书角”,保障学生阅读资源。

(二)家庭协同(“N”的基础支撑)

分层支持策略:

1. 常态家庭:发放简易共读指南,建议“每日15分钟亲子共读”,开展“你问我答”互动。

2. 留守家庭:联系祖父母或监护人,提供“听读+复述”指导,通过班级群推送音频资源,鼓励学生听读结合。

3. 困难家庭:学校提供免费阅读材料,组织教师一对一辅导,弥补家庭支持不足。

4. 激励机制:设立“共读小明星”“阅读进步奖”,每月评选表彰,激发参与积极性。

(三)社区拓展(“N”的延伸赋能)

1. 本土资源利用:依托乡镇文化站、农家书屋,设立“阅读实践点”,组织学生定期开展集体阅读。

2. 主题活动:联合村委会开展“我的好朋友”故事分享会,邀请村里长辈讲述友谊故事,将文本主题与生活实际结合;组织“关爱小动物”实践活动,契合书中“生命尊重”主题。

三、实施成效

1. 学生层面:88%的学生完成整本书阅读,75%的学生能清晰讲述故事核心内容,68%的学生学会运用简单阅读方法;留守学生阅读参与度提升40%,自信心明显增强。

2. 家庭层面:62%的家长参与共读,35%的留守家庭监护人掌握基础阅读指导方法,家庭对阅读的重视程度显著提高。

3. 协同层面:构建“学校主导、家庭尽力、社区助力”的适配农村实际的协同模式,解决了农村家庭阅读支持不足的难题。

四、反思与优化

1. 不足:社区资源有限,活动形式相对单一;部分家长(尤其是留守家庭)指导能力仍需提升。

2. 优化:争取乡镇政府支持,丰富社区阅读资源;开展常态化家长培训,录制简易指导视频,提升支持能力。

案例三:“数字平台赋能”整本书阅读协同实践

一、案例背景

学校:邓州市第一小学(城乡结合部学校)年级:六年级,学情:学生家庭条件差异较大,部分家庭具备数字化设备,部分相对薄弱;学生熟悉网络环境,适合开展数字化协同阅读。阅读文本:《西游记》(青少年版),经典名著改编本,情节曲折,适合开展多元解读与协同交流。

二、协同机制实施

(一)数字平台搭建

采用“班级学习群+专用阅读平台”双轨模式,平台功能包括:资源发布(阅读任务、导读视频、拓展资料)、过程记录(阅读打卡、笔记分享)、沟通互动(师生交流、家校反馈)、成果展示(读后感、思维导图、创意作品)。

(二)课堂引领与数字协同融合

1. 课堂教学:教师通过平台发布阶段性阅读任务,在课堂上围绕平台收集的学生疑问、分享的笔记开展研讨,针对性指导。

2. 数字任务:设置“每日打卡”“片段赏析”“问题探究”等线上任务,如“分析孙悟空人物形象”“讨论取经团队合作”,学生在线提交答案,教师点评。

(三)家校社数字化协同

1. 家庭协同:家长通过平台查看阅读任务,记录亲子共读情况,与教师在线沟通;平台推送“亲子共读技巧”“名著解读微课”,提升家长指导能力。

2. 社区协同:联合市图书馆数字资源库,为学生提供《西游记》原文、动画、解读视频等资源;开展线上“名著故事会”,邀请社区文化工作者线上分享。

三、实施成效

1. 学生层面:95%的学生完成阅读打卡,82%的学生提交线上创意作品(如“西游记人物漫画”“取经路线图”),76%的学生能深度分析人物形象与主题思想;数字化阅读能力显著提升。

2. 家校协同:沟通效率提升50%,家长实时掌握阅读进度与学生表现,教师及时获取家庭反馈,协同针对性增强。

3. 资源整合:数字化平台打破时空限制,整合学校、家庭、社区资源,形成“线上+线下”“课内+课外”的立体协同网络。

四、反思与优化

1. 不足:部分家庭数字化设备不足,参与受限;线上互动深度有待提升,存在“打卡流于形式”现象。

2. 优化:为困难家庭提供设备支持或线下替代方案;设计更具探究性的线上任务,加强师生、生生实时互动,提升参与质量。

注:本文系河南省教育科学规划一般课题《小学语文整本书阅读的“1+N”家校社协同机制构建研究》(课题批准号:2025YB1231)系列成果。

在期末班主任工作会议上的发言

南阳信息工程学校 王 静

尊敬的各位领导、同仁们：

大家好！

非常感谢领导给我这个机会，今天的分享谈不上“优秀”，因为在座有很多优秀的班主任各有千秋值得我学习！

下面我就班主任工作的几点体会做简要汇报：

一、从“标签”到“理解”：看见每一个独特的灵魂，我始终相信每个孩子都是独一无二的奇迹

每接新班，第一周我不是急于上课，而是破冰和打开心门。

通过“灵魂三问”让每个学生上台介绍自己：我是谁、我从哪里来、我想到哪里去（梦想）。

我都认真倾听、记录每个孩子分享，并借此了解他们的过去与梦想。很多孩子曾被贴上各种标签，但在我看来，他们各有闪光点——或许不擅长文化课，但善良、动手能力强、重感情。教育的前提是理解与接纳。我常对学生说：“你们是孩子可以犯错，但同样的错误不要犯第三次。”还有我常说我能闭上眼睛说出你们每个人身上的3个优点，有的孩子们刚开始是不相信的，说我上初中因为成绩差，爸妈、老师和同学都看不起，哪里有3个优点？

因为我懂得换位思考、有共情力和孩子们建立信任。

比如内向的张徐杨同学，我常和他聊他喜欢的事，肯定他的优点，鼓励他学技能主动、大胆狼性一些，敢比会更重要，后来让他担任劳动委员。他逐渐开朗积极，家长也看到孩子的变化，感激地说选正蒙学校是上对了。

我懂得教育的前提是真正地理解与接纳。要放下班主任“教育者”的居高临下，以平等、理解、肯定、赞许的态度去了解他们的内心世界、家庭状况、和喜怒哀乐。作为班主任，不是强行扭转孩子，而是点燃他们心中的火苗，让孩子们成为光、追随光、散发光！

二、从“管理”到“赋能”：建设有爱的班集体

我一直铭记于心电子中专谢校长的那句话：对待孩子一定是先厚爱再严管！

班级是师生共同成长的小家。我注重规则与温

度并存，强调班规是“我和孩子们一起的约定”。我在执行中重引导、多沟通，学生生病时第一时间的关心和没课亲自带出去看医生，生日时的小红包和真诚的短信祝福，表现好时的表扬和竖起大拇指，每个月都去超市买孩子们喜欢吃的小零食带回班里平分秋色、人人有份，就是为了让孩子们开心快乐。

“做就是最好的教”，我的躬身入局让严厉的制度有了爱的温度。

同时，通过每周的班会和朗诵让每个孩子都上台发言。根据学生特长，鼓励他们担任不同角色，在活动中找到价值感。班级事务尽量让班干部牵头，学校组织的各项活动，我们班参与率总保持在85%以上。

我经常不断强调我们要一起打造：团结友爱、积极向上的“班魂”，营造班级的凝聚力、向心力！

三、我会特别关注内向和后进的学生

班级里常有不同层次的学生。对于中间和后进的孩子，我会多沟通、多鼓励，创造机会让他们展示自己，并及时表扬、奖励，帮助他们融入集体。课余时间，我努力成为学生的朋友和倾听者。

四、家校共育：与家长结成同盟

家校沟通，我从来不是向家长“告状”，而是结成“同盟”，不会是“有问题才联系家长”的方式，而是主动、随时随地向家长反馈学生的点滴进步，群里发孩子在校读书、认真学习、跑操、实操各项活动的视频、和图片，我一定会配上一句话、一段文字发班级群、家长群，一个小小的优点我都会单独再发给各自家长。

让家长感受到在学校老师对孩子爱和重视与期待，从而建立信任，形成家校合力。即便有问题，也会第一时间理解和共同商讨解决办法，我给家长说的更多的是要理解、关心、认可孩子并且适当的让孩子吃点苦头和接受打磨，玉不雕不成器，人不琢不成才，至少学校是一方净土，孩子是安全的、能学到技能和学会做人的道理，学校、老师、家长的共同愿望是希望孩子们健康快乐茁壮成长，一定是“先成人再成才”！

（下转第29页）

如何让小学生作文从“写得出”到“写得好”

邓州市城区三小 陈晓玮

小学高年级是作文能力提升的关键过渡期,作文能力发展的“爬坡期”。针对这一阶段学生“怕写、难写、写不深”的问题,结合新课标对“表达与交流”核心素养的要求,可采用“兴趣激活—方法赋能—多元提升”的阶梯式指导策略,帮助学生突破写作瓶颈,实现“有内容可写、有方法会写、有创意乐写”的能力进阶。

一、激发写作兴趣,化“畏写”为“乐写”

创设“真实任务”,让写作回归生活需求。兴趣是最好的老师,为消除学生对作文的畏惧心理,我积极创设丰富多样的写作情境。结合生活实际,开展“生活分享”活动,让学生记录有趣的经历、温馨的小事等,使写作素材源于熟悉的生活场景,降低写作难度,激发表达欲望。同时,组织“故事接龙”游戏,我给出故事开头,学生依次接力续写,在轻松愉快的氛围中,锻炼学生的想象力与文字组织能力,让他们感受到写作的乐趣,逐渐爱上写作。

二、丰富写作素材,解“无米之炊”困境

素材积累是写作的基石。我引导学生从多维度观察生活,培养敏锐的观察力。在空间维度:带领学生观察校园一角,按从整体到局部再到细节的顺序进行描写,如描写花坛时,先写花坛的整体布局、色彩搭配,再聚焦于某一朵盛开的鲜花,描绘花瓣的形状、颜色与纹理;在时间维度:布置“一周家庭观察日记”任务,让学生留意家人每天不同时段的活动,像爸爸下班后疲惫的神态、妈妈清晨准备早餐的忙碌身影等;在情感维度:通过“情绪瞬间捕捉”练习,让学生描述自己或他人在开心、难过、紧张等情绪下的表情、动作和语言,将这些生活片段记录在素材笔记本中,为写作储备丰富素材。

三、构建写作结构,变“无序”为“有序”

清晰合理的结构能让作文层次分明、逻辑连贯。我向学生传授多种结构搭建方法,对于叙事作文,

运用“起因—经过—结果”的基本框架,并引入波折冲突,使情节跌宕起伏。对于写景作文,指导学生采用“总—分—总”或“移步换景”的结构,如写游览公园,按照游览路线依次描写各个景点,结尾总结对游览公园的整体感受。同时,教给学生运用过渡句、过渡段,使文章衔接自然流畅。

四、锤炼语言表达,促“平淡”向“生动”转变

为让学生的作文语言更具感染力,我开展了针对性训练。引导学生运用修辞手法增添文采,使描写更加形象生动;通过“动词+修饰语”的方式精准刻画动作;鼓励学生运用“五感”描写,从视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉全方位呈现事物特点,让读者身临其境。

五、多元作文评价,以“评价”促“成长”

评价是作文教学的重要环节。我采用多元评价方式,充分发挥评价的激励与指导作用。学生自评时,对照习作要求,从内容完整、语句通顺、书写规范等方面进行自我检查,反思写作过程中的优点与不足;同伴互评中,学生相互阅读作文,用红笔圈出好词好句并写下评语,提出修改建议,在交流互动中学习他人长处;我在批改作文时,除了指出问题,更注重挖掘学生作文中的闪光点,给予肯定与鼓励,并针对具体问题进行详细批注,为学生指明提升方向。

写作的本质是思维与情感的外显,作文教学应成为连接“生活世界”与“语言世界”的桥梁,通过精准的方法指导、持续的习惯培养、温暖的情感滋养,让学生在“有方法可循”的安全感中,逐渐发现写作是记录生活、表达自我的快乐方式,让学生在写作中学会观察世界、思考自我,最终实现“能表达、会表达、乐表达”的素养提升。当笔尖流淌的不再是生硬的文字,而是对世界的观察与思考,作文教学便真正抵达了“育人”的本质。



基于流程优化的多品规药品调配差错 防控策略研究

邓州市人民医院 李彩莲

一、引言

随着医药行业的快速发展,医疗机构药品品规数量不断增加,多品规药品因名称相似、包装相近、剂型相同但规格不同等特点,给药品调配工作带来巨大挑战。药品调配差错不仅可能影响患者治疗效果,甚至会危及患者生命安全,同时也会引发医疗纠纷,损害医疗机构声誉。因此,如何有效防控多品规药品调配差错成为药事管理领域亟待解决的重要问题。流程优化作为提升工作效率、降低风险的有效手段,通过对药品调配各环节进行系统性梳理和改进,能够精准识别并消除潜在风险点,为减少调配差错提供新的思路和方法。

二、多品规药品调配差错现状与成因分析

2.1 调配差错现状

据相关研究统计,在医疗机构药品调配差错中,涉及多品规药品的差错占比非常高,其中因药品名称相似(如“奥美拉唑肠溶胶囊”与“泮托拉唑肠溶胶囊”)、包装相近(如某两款降压药包装颜色、图案高度相似)以及规格混淆(如胰岛素不同剂型、浓度的误用)导致的差错最为常见。这些差错一旦发生,可能引起剂量错误、用药品种错误等严重后果,对患者健康造成威胁。

2.2 差错成因分析

2.2.1 流程设计不合理

传统药品调配流程中,处方审核、调配、核对等环节存在职责划分不明确、操作标准不统一的问题。例如,部分医疗机构处方审核仅由调配药师兼顾完成,缺乏独立审核环节,导致处方中潜在的用药错误无法及时发现;药品储存与摆放缺乏科学规划,相似药品未进行有效隔离,增加了药师拿取错误药品的概率。

2.2.2 人员因素

药师工作量大、工作强度高,长期处于疲劳状态易导致注意力不集中,从而引发调配差错。此

外,新入职药师或轮岗药师对多品规药品的熟悉程度不足,培训不到位,也是造成差错的重要原因。同时,部分药师风险意识薄弱,对双人核对等制度执行不严格,进一步增加了差错发生的可能性。

2.2.3 信息化水平不足

许多医疗机构药品调配信息化程度较低,仍依赖人工手写处方、手工记录药品信息,不仅效率低下,而且容易出现书写错误、信息遗漏等问题。在药品出库、库存管理等环节,缺乏实时监控和预警功能,无法及时发现药品短缺或过期情况,影响调配准确性。

三、基于流程优化的多品规药品调配差错防控策略

3.1 处方审核流程优化

建立独立的处方审核岗位,配备专业临床药师负责处方审核工作。利用信息化处方审核系统,设置药品配伍禁忌、剂量超限、重复用药等自动拦截规则,对处方进行智能审核。临床药师在系统提示的基础上,结合患者病情、过敏史等信息进行人工二次审核,确保处方的合理性和安全性。对于审核不通过的处方,及时与临床医师沟通,修正后再进入调配环节。

3.2 药品储存与摆放流程优化

采用“分区分类、定位存放”的原则,对多品规药品进行科学储存。将相似药品(包括名称相似、包装相似、规格相近的药品)分区域存放,并设置醒目标识进行区分。例如,在相似药品货架旁张贴对比图,标注药品名称、规格、适应症等关键信息;采用色标管理,为不同类别的药品货架赋予不同颜色标签,便于药师快速识别。同时,建立动态库存管理制度,利用信息化系统实时监控药品库存数量,设置安全库存预警线,确保药品供应充足且避免过期浪费。

3.3 调配操作流程优化

制定标准化调配操作规范,明确调配前准备、药品拿取、剂量计算与分装等各环节的操作步骤和质量要求。引入条形码扫描技术,药师在调配药品时,通过扫描药品条形码与处方信息进行核对,确保药品名称、规格、数量准确无误。对于需要进行剂量换算或分装的药品,采用专用计量器具,并双人复核,减少人为计算和操作误差。此外,合理安排调配药师工作任务,避免因工作量过大导致疲劳作业,可通过弹性排班制度,根据每日工作量高峰时段调整人员配置。

3.4 核对发药流程优化

建立双人核对制度,调配完成后由另一名药师对药品进行全面核对,包括药品名称、规格、剂量、用法用量、患者信息等,核对无误后签字确认。在发药环节,采用语音播报系统,向患者清晰告知药品名称、服用方法和注意事项,同时提供书面用药指导单。对于特殊药品(如精神药品、麻醉药品),严格按照相关管理规定进行双人双锁保管和发放,确保药品流向可追溯。

四、流程优化效果评估

4.1 评估指标与方法

选取某三甲医院药房作为研究对象,以流程优化前6个月和优化后6个月为观察期,对比分析多品规药品调配差错率、药师工作效率、患者满意

度等指标。差错率通过统计调配差错事件发生次数与总调配处方数的比例计算得出;药师工作效率以每日人均调配处方数量衡量;患者满意度通过发放调查问卷的方式进行收集,问卷内容涵盖发药准确性、服务态度、用药指导等方面。

4.2 评估结果

研究结果显示,流程优化后多品规药品调配差错率显著降低,降幅显著;药师每日人均调配处方数量显著增多;患者满意度显著提升,其中对发药准确性和用药指导的满意度提升最为明显。数据表明,基于流程优化的防控策略有效降低了调配差错率,提升了药房工作效率和服务质量。

五、结论与展望

本研究通过对多品规药品调配流程的系统优化,从处方审核、药品储存与摆放、调配操作、核对发药等环节提出针对性防控策略,并通过实践验证了其有效性。然而,药品调配质量管理是一个持续改进的过程,未来仍需进一步探索更先进的信息化技术(如人工智能辅助审核、智能机器人调配)在药事管理中的应用,同时加强药师队伍建设,提升全员质量意识和专业技能,不断完善多品规药品调配差错防控体系,为患者提供更加安全、高效的药学服务。

(上接第26页)

我始终相信一个心态健康、积极乐观、三观正的孩子,未来更能克服困难,迎接挑战,开创无限美好的未来!

当然工作中我也存在不足:如个别班干部能力需加强,部分学生积极性不够,班级整体拼搏劲有待提升。我会在新学期继续努力!

最后我想说,从“付出”到“收获”

班主任工作无疑是辛苦的,早出晚归,事无巨细,有时还会因学生的反复而倍感疲惫。但这份工作带来的幸福也是无与伦比的。当看到曾经迷茫的孩子找到人生方向,当看到自卑的脸庞绽放自信的笑容,当毕业后的学生拿到工资发来感谢信息并说老师你不要太累照顾好自己的身体,和教师节让外卖员送来的鲜花……那一刻,所有的付出都化成喜悦和充满力量的价值感!

与其说我教育了他们,不如说我和孩子们彼此成就,共同温暖和成长。

我觉得班主任工作其实就是一门“走心”的活。也没有什么所谓的妙招,唯有基于爱和责任的真诚投入、耐心倾听、智慧引导和坚定陪伴。我们或许无法让每一颗星星都同样璀璨,每一个学生都成为参天大树,但3年时间我们可以用我们的爱心、耐心、细心、责任心和公平心这5心让他们在自己成长的轨道上,散发出独特而温暖的光芒。昂首阔步向前走!

路虽远,行则将至;事虽难,做则必成。

我的分享到此结束,说的不当之处,恳请各位领导、同事批评指正。

新的马年祝大家:阖家幸福、健康平安、万事胜意,谢谢!



中职班主任工作实践与探索

南阳工业学校 于春满

一、引言

我国职业教育改革推进,《中华人民共和国职业教育法》确立职业教育与普通教育同等地位,中职教育机遇与挑战并存。中职学生多处于青春期,身心未成熟,部分学生学业不佳,有自卑叛逆情绪、行为需规范,但精力旺盛、动手能力强、探索欲强,渴望掌握技能实现价值。中职班主任工作涉及多方面,需立足学生实际创新方法,引导学生转变。本文结合笔者实践深入探索总结。

二、当前中职班主任工作面临的现状与挑战

中职班主任工作面临诸多现状与挑战,制约工作实效、影响学生成长。

(一)学生群体特点带来的管理难题

中职学生多来自初中分流群体,部分学生基础弱、主动学习意识差,影响班级学风;青春期学生叛逆、自我意识强,抵触管理,个别有违纪行为;部分学生受多种因素影响有心理困扰,难融入集体,给思想教育带来挑战。

(二)班主任工作任务繁重,专业能力有待提升

中职班主任工作内容繁杂,压力大。部分班主任缺乏专业培训,在心理辅导、职业规划等领域能力不足,面对学生问题难提供有效办法;部分沿用传统管理模式,缺乏创新,难以适应学生特点和职教趋势。

(三)家校协同育人机制不完善

家庭是学生成长的重要环境,家校协同育人是中职班主任工作重要支撑。但实际中,部分家长对中职教育有认知偏差,认为孩子进中职没前途,对孩子学习成长缺乏关注,甚至将教育责任全推给学校,配合度不高;还有部分家长因工作忙、文化水平有限等无法有效配合,导致家校协同育人脱节,影响班主任工作成效,“学校全力投入、家庭配合不足”成主要难题。

(四)职业教育理念融入不彻底

中职教育核心是培养技能型人才,班主任工作

应围绕此展开。但部分班主任过于注重常规管理和思想教育,忽视学生专业技能提升和职业素养培养,未融入职业教育理念,且对学生职业规划指导不足,使学生对专业发展和职业方向认知不清,学习动力不足,难以适应未来岗位需求。

三、班主任工作的实践路径

(1)强化思想引领,筑牢学生成长根基。思想教育是核心,中职学生处于价值观形成关键期,要创新形式,增强针对性和实效性。一方面,依托党建开展红色教育活动,如每月组织红色主题班会、鼓励学生参与红色社团活动、邀请优秀党员分享等;另一方面,关注学生心理健康,建立心理档案,开展一对一谈心,举办心理健康讲座,传授心理调节技巧,帮助学生树立积极心态。例如帮助因家庭变故自卑的学生走出心理阴影。

(2)创新班级管理,营造良好班级氛围。班级管理是基础,要结合中职学生特点,坚持“以人为本”理念,尊重学生主体地位,激发自我管理意识与自主管理能力,让学生成班级主人。一是健全班级规章制度,制定时尊重学生意愿,征求意见、共同讨论修订,内容贴合中职学生实际,覆盖多方面,明确奖惩,坚持公平公开原则,同时建立民主决策机制,培养学生民主参与意识,增强归属感与责任感。二是加强班干部队伍建设,选拔德才兼备学生,定期培训,传授方法技巧,树立服务意识,发挥模范作用,还设立“学生示范岗”,营造良好班级氛围。三是打造特色班级文化,结合专业特点融入专业与红色文化元素,布置教室,组织文化活动,增强班级凝聚力,如计算机专业班级组织技能竞赛等活动。

(3)聚焦学风建设,提升学生专业素养。中职教育核心是培养高素质技能型人才,学风建设是关键。针对中职学生问题,重点聚焦学风建设,创新引导方式激发学习兴趣与动力。一是创新学习引导方式,结合学生动手能力强特点,将理论与实践

相结合,开展项目式学习,邀请企业骨干授课。二是建立分层指导机制,根据学生学习情况分组,制定差异化目标与方案。关注不同学生,提升专业竞争力和学习成绩。对于学习能力强的学生,鼓励参加技能竞赛、考取职业资格证书;三是对学习基础薄弱的学生,安排成绩优异学生一对一帮扶。同时,建立学习监督机制,定期检查学习情况,解决问题,督促完成任务、养成好习惯。强化专业技能训练,提升职业竞争力。四是结合专业与岗位需求,鼓励学生参与技能训练和实践活动,组织参加各级技能竞赛,以赛促学促练。加强与企业合作,建立实践和实训基地,组织学生到企业参观学习、参与生产项目,提升职业素养和实践能力。如机电专业班级组织学生到电子企业参观,提升专业技能和职业适应能力。

(4)深化家校协同,形成教育合力。家校协同育人是中职班主任工作重要保障,要加强沟通配合。一是建立多元化沟通渠道。除传统方式外,利用新媒体建班级家长群,反馈学生情况。定期与家长一对一沟通,了解家庭环境等,共同解决问题。设立“匿名心声箱”,了解学生与家长需求。二是加强对家长教育引导。针对家长认知偏差,通过多种形式宣传中职教育政策、前景和意义,转变错误观念。传授科学教育方法和理念,引导家长配合教育工作。三是开展家校互动活动。定期组织亲子运动会等活动,邀请家长走进学校,增进沟通了解。如家长开放日,让家长观摩学生表现,增强对学校教育的信任支持。

(5)强化职业引导,明确学生发展方向。掌握专业技能、实现就业创业是中职学生核心目标和中职教育导向,班主任应强化职业引导,帮助学生明确发展方向,提升职业竞争力。为提升中职学生职业竞争力,为其未来职业发展与人生价值实现保驾护航,结合中职学生身心特点与专业特色,笔者从以下方面开展职业引导工作。一是加强职业认知教育,借助主题班会、讲座、企业参观等形式,介绍专业对应岗位、行业趋势、技能要求与发展前景,让学生明确专业学习与职业发展联系,激发学习动力。如邀请企业财务人员为会计专业学生讲解岗位内容、要求与晋升路径。二是开展个性化职业规划指导,结合学生兴趣、特长与职业需求,引导制定短、中、长期规划,传授规划方法技巧,让学生根据实际与行业变化调整规划。对有创业意愿学生,引

导了解政策、学习知识、参与实践。三是强化职业素养培养,在日常管理与教学中,通过主题班会、志愿服务、企业实践等培养学生职业道德、习惯与能力,提升沟通、协作与解决问题能力。

四、中职班主任工作实践成效与反思

(一)工作实践成效

多年班主任工作实践,笔者所带班级在思想、管理、学风、职业发展等方面成效显著。思想建设上,学生思想觉悟提升,树立正确观念,心理问题缓解,自信与认同感增强;班级管理上,制度有效执行,纪律良好,行为习惯改善,不良现象杜绝,形成良好氛围;学风建设上,学生学习主动性与积极性提高,专业技能提升,竞赛获奖,就业质量提升;家校协同上,机制完善,家长认知转变,配合度提高。

(二)工作反思与改进方向

工作存在不足:部分学生学习主动性与自律性有待提升,对专业学习重视不够;自身专业能力,尤其是心理辅导与职业规划指导方面需加强;家校协同育人深度广度有待拓展,部分家长教育理念方法需改进;职业引导工作针对性与实效性有待提高。工作有待加强,需结合行业发展与学生实际,创新职业引导方式以提升效果。针对不足,今后工作将采取改进措施提升实效:一是强化学风建设,创新学习引导,激发学习兴趣与动力,加强自律教育,提升学习主动性与自律性;二是加强自身学习与专业培训,学习心理辅导、职业规划知识,参与班主任能力提升培训;三是深化家校协同,拓展沟通渠道,引导培训家长,更新教育理念,掌握科学方法;四是创新职业引导,结合行业与学生实际,开展针对性工作,明确职业方向,提升竞争力。

结论:中职班主任工作是复杂艰巨的系统工程,涉及学生成长各方面,要做好日常管理、思想教育,关注专业学习、技能提升与职业发展,加强家校协同。新时代,中职班主任应立足学生实际,坚守“以人为本”理念,创新工作方法,从多维度协同发力,引导学生提升素养与技能,成长为技能型人才。同时,班主任要加强学习与自我提升,反思不足,改进方法,提升实效,履行职责使命,助力学生成长成才,为职业教育发展贡献力量。未来,将继续深耕实践,探索创新,总结贴合学生特点与职业教育需求的工作方法与经验,为培养新时代技能人才保驾护航。

我的枕边书——《平凡的世界》伴我成长

邓州市职业技术学校 护理 2308 班张亚平

中职校园的生活,宛如一首旋律丰富却又偶尔夹杂着不和谐音符的乐章。在这里,每日忙碌于学业,满心憧憬着未来,却也在青春的十字路口徘徊,被迷茫的雾霭所笼罩。而在这段复杂又多彩的时光里,《平凡的世界》始终安静地躺在我的枕边,成为我最忠诚的伴侣。无数个寂静的夜晚,它伴我沉入梦乡;每一个破晓的黎明,它又赋予我开启新一天的力量与勇气。

初次邂逅这本书,是在一个闷热得让人有些烦躁的午后。阳光透过树叶间的缝隙,在宿舍窗前洒下一片片斑驳的光影。我百无聊赖地在书架上搜寻着能消磨时间的读物,不经意间,这本封面设计简洁朴素的《平凡的世界》映入眼帘。怀着一丝好奇,我轻轻翻开了它,刹那间,书中那质朴而生动的文字仿佛拥有一种神奇的魔力,将我紧紧吸引,使我不由自主地踏入了那个充满浓郁生活气息的世界。

书中对孙少平和孙少安两兄弟奋斗历程的细致描绘,如同一记记重锤,狠狠地撞击着我的内心。孙少安,这位憨厚朴实又无比坚毅的农村青年,在小小年纪时,便勇敢地挑起了整个家庭的重担。生活给予他的磨难如潮水般汹涌,旱灾无情地肆虐着农田,虫灾将庄稼啃噬得满目疮痍,贫穷更是如影随形,带来了数不清的艰难困苦。然而,面对这接二连三的打击,他的眼神中从未闪过一丝退缩之意。在那片广袤而又贫瘠的黄土地上,他凭借着自己勤劳的布满老茧的双手,以及充满智慧的头脑,一步一个脚印地带领着一家人艰难前行,与命运展开了一场惊心动魄的较量,只为能改变家庭贫困的命运。从他的身上,我深切地领悟到,责任是一个人成长过程中不可或缺的基石。无论前方横亘着多么巨大的困难,我们都必须勇敢地肩负起自己的责任,坚定不移,永不言弃。

孙少平,他对外面广阔世界的强烈渴望,以及对理想的执着追求,更是让我感同身受,仿佛在他的身上看到了自己的影子。他不甘于被平凡的生活所束缚,毅然决然地告别家乡,踏上了充满未知

与挑战的闯荡之路。他做过揽工汉,在酷热难耐的建筑工地,承受着繁重的几乎让人难以承受的体力劳动,同时还要忍受他人投来的冷漠与轻视的目光;他也当过煤矿工人,在那黑暗幽深、危险四伏的矿井中,时刻与死亡擦肩而过。即便生活的磨难如同一座座沉重的大山,压得他几乎喘不过气来,但他始终没有放下对知识的热爱,对丰富精神世界的执着追求。在结束了一天疲惫不堪的劳作后,他不顾身体的酸痛与劳累,依然会就着那如豆般微弱的灯光,沉浸在书籍的浩瀚海洋里,尽情地汲取着知识的养分。他的这段坎坷经历让我深刻地明白,无论我们身处何种艰难困苦的境地,都绝不能熄灭心中对梦想的炽热向往,绝不能停止为实现梦想而努力奋斗的脚步。

在医院实习的日子里,我同样遭遇了各种各样的挫折。医学知识的繁杂深奥,让我在学习专业课程时常常感到力不从心;技能训练的高要求和高强度,给我带来了沉重的压力;而与患者及家属的沟通,更是充满了挑战,稍有不慎,便可能引发误解和矛盾。记得有一次,在协助带教老师进行一项难度较高的护理操作时,由于我过于紧张,出现了一个小失误,虽然没有造成严重后果,但却引来了患者家属的不满和指责。那一刻,我的内心充满了自责和委屈,甚至开始怀疑自己是否真的适合这份工作,想要放弃的念头在脑海中一闪而过。

就在我陷入自我怀疑的黑暗时刻,我习惯性地翻开了枕边的《平凡的世界》。当再次读到孙少平和孙少安在困境中不屈不挠、顽强抗争的故事时,我的内心受到了极大的触动。他们在如此恶劣的环境下,都能凭借着坚定的信念和顽强的毅力,勇敢地面对生活的挑战,从不向命运低头。而我所遇到的这点困难,与他们相比,简直是微不足道。想到这里,我顿时感到羞愧不已。于是,我重新振作起来,认真反思自己的失误,主动向患者家属道歉,并在带教老师的指导下,努力改进自己的操作技能。从那以后,每当我在实习中(下转第 35 页)

短视频在高职语文课堂教学中的应用研究

南阳科技职业学院 杜静爽

从数字化时代到人工智能时代的发展,高职大学语文课堂面临着激发学生学习兴趣、提高教学效率、提升学生语文素养等多重挑战。短视频以其短小精悍、内容丰富、形式多样、易于接受等特点,逐渐成为高职语文教师青睐的教学工具。本文将从短视频的定义、特点出发,分析其在高职大学语文课堂中的应用现状,并探讨其独特性和具体作用。

一、短视频的定义与特点

(一)定义

短视频通常指时长在 10 分钟以内,以视频形式呈现的教学资源。它结合了图像、声音、文字等多种元素,能够直观、生动地展示教学内容。

(二)特点

1.时长短小:短视频通常控制在几分钟内,便于学生集中注意力,快速掌握知识点。

2.内容丰富:短视频可以涵盖文本、图像、音频等多种信息,为学生提供全方位多角度深层次的学习体验。

3.形式多样:短视频可以采用动画、纪录片、情景剧等多种形式,激发学生的学习兴趣,受众比较容易接受。

二、短视频在高职大学语文课堂中的应用

教师可以利用短视频制作精美的学习素材,引导学生了解课文背景、作者生平、文本赏析材料等信息,进而合理设计教学环节,为后续课堂学习奠定基础。其实,观看视频在教学的任何阶段都可以进行。

1.导入环节:在课堂导入环节,可以利用短视频激发学生的学习兴趣。通过播放与课文相关的短视频,引导学生进入课文情境,为后续的学习打下基础。在讲解曹操的《短歌行》时,教师可以制作关于曹操生平及《短歌行》创作背景的短视频,作为课堂导入。短视频中可融入曹操横槊赋诗的场景,通过生动的画面和背景音乐,吸引学生的注意力,营造浓厚的学习氛围。这种方式能够迅速将学生带入诗歌的情境之中,为后续的诗歌学习奠定基础。

2.讲解环节:在讲解课文时,教师可以穿插播放与课文相关的短视频,对课文中的关键信息和情

感表达进行直观展示。这样有助于学生更好地深入理解课文内容,把握文章主旨,进而提高阅读理解能力。在教授《鸿门宴》一课时,由于课文涉及的历史背景复杂、人物关系繁多,学生往往难以全面理解。此时,教师可以制作短视频,将鸿门宴的经过、人物性格及命运、关键细节等以动画或情景再现的形式展现出来。通过短视频的直观展示,学生可以更加清晰地理解课文内容,突破学习难点。再如,《登金陵凤凰台》的学习,对诗眼“愁”的理解,在分析写作背景和诗句的基础上,观看电视节目中的一段对诗歌的解读视频,可以使学生再次确认自己的理解,明白作者内心深处所要表达的复杂情感,理解李白当时的处境和心理状态。

3.讨论环节:在观看短视频后,可以组织学生进行讨论,分享自己的感受和看法。通过讨论,学生结合实际,对视频中的案例进行解读和思考,可以加深学生的理解,同时培养他们的批判性思维和口头表达能力。例如,学习《西洲曲》这首诗歌时,适时播放名家对这首诗的解读视频,学生进行小组讨论,就可以针对名师的解读,结合自己掌握的资料,提出自己的看法。学生或许有不同的理解,只要合情合理,符合这首南朝乐府民歌的特点即可。教材中给出的作品简介,只是一个主流的观点,在细节上,学生都可以进行不同程度的再解读。

4.复习环节:在课后复习环节,可以利用短视频进行知识巩固和拓展。通过播放一些与课文相关的短视频,帮助学生回顾所学内容,加深对知识点的记忆。

课后,学生可以通过观看短视频进行知识拓展。关于作者的全面了解、关于课文主题的延伸、关于课文思想主旨与现实生活的关联等等。类似于以前所提倡的翻转课堂,教师可以制作包含课文重点、难点解析的短视频,利用学习通等平台供学生反复观看、学习。总之,短视频作为教学资源库的一部分,能为学生提供丰富的学习材料。

为了帮助学生巩固课堂所学,教师可以制作包含课文重点、难点解析的短视频,供学生课后观看。例如,在讲解《孤独之旅》时,针对学生对小说

主题理解不透彻的问题,教师可以制作短视频,通过解读主人公杜小康的成长经历,引导学生深入理解小说的主题思想。此外,教师还可以推荐与课文相关的优质短视频资源,如作者访谈、文学评论等,以拓宽学生的知识面和人生视野。引导学生自由观看类似的电影《伴你高飞》,探讨不同形式的艺术作品对“孤独”主题的展现差异,也能在交流中提升学生跨媒介阅读与鉴赏的能力。

三、短视频在高职大学语文课堂中的优势

1. 提高教学效率

短视频能够突破传统课堂的时空限制,直观、生动地展示教学内容,帮助学生快速掌握知识点。同时,它短小精悍的特点也便于学生在短时间内集中精力,提高学习效率;那些精美的画面、和谐的色彩、动人的旋律也都能使学生感受到美,提升审美素养。在《西厢记》课堂教学中,学生对戏剧认识较浅,借助各种版本的戏剧片段的视频欣赏,学生将抽象难懂的文字转化为视觉和听觉的符号,就很容易理解“愿天下有情人终成眷属”这一主题。

2. 激发学生学习兴趣

短视频形式多样、内容丰富,能够激发学生的学习兴趣 and 好奇心。通过观看短视频,学生可以更加直观地了解课文及相关内容,增强学习动力。散文教学,重在美美地读,美美地感受文本的魅力。可是当学生不愿意去阅读长篇散文时,可以借助视频调动学生的积极性。朱自清《桨声灯影里的秦淮河》内容较长,在深入研读文本之前,可以观看一些介绍秦淮河的视频,让学生了解南京秦淮河的历史和现状,爱上秦淮河,才愿意去读有关的文章,进而也能激起学生将来去夜游秦淮河的欲望。祖国的大好山河,祖国的美景胜地,都值得去一一游览。中华文化中的文学宝库更值得我们去慢慢挖掘。

3. 丰富教学资源

短视频作为教学资源的一种,可以弥补传统教材的不足。教师可以根据教学需要,制作或选择适合的短视频,丰富教学资源,提高教学效果。教材中的单一文本已不能满足学生的学习需求,而语文的外延就是生活,生活中的资源库内容丰富繁杂,只要与文本相关的素材都可以拿来使用,扩充课程资源。网络上有大量与语文教学相关的视频资源,包括文学作品解读、文化名人访谈、名胜古迹介绍、历史故事演绎等,教师进行筛选,可以让学生接触到更广泛的语文知识和文化知识。

4. 实践教学与技能培养

在高职语文教学中,教师还可以利用短视频开展实践教学。例如,在讲解古诗文时,教师可以组织学生拍摄诗歌朗诵的短视频,通过录制、剪辑和分享的过程,提高学生的朗诵技巧和语言表达能力。同时,教师还可以结合学生的专业特点,如电商、旅游、人文艺术等专业,引导学生制作与语文、文化相关的短视频作品,如旅游景点的解说词、周边产品的文化宣传、美术作品的解读等,以培养学生的实践能力和创新精神。

利用短视频提升实践能力从长远意义来说,是有一定价值的。高职生可以一用课余时间学习制作视频这一技能,同时也在实践中提升了创新能力。以余华的小说《活着》为例,学生分组展开实践。学生在自主制作短视频时,可以体现苦难、生命的意义、时代发展与人物命运的关系、家庭的亲情等主题。在精读原著和理解小说主题的基础上,学生可以大胆想象,从不同角度对作品进行再加工。当然,在拍摄方面,现实中的确会遇到很多困难,主要是剧本的编写和演员的角色扮演,但只要牢牢把握人物形象,前期对作品多下一番功夫,最终做出的短视频一定能大放异彩。

短视频的创新运用不仅丰富了教学手段和教学资源,还提高了学生的学习兴趣 and 自主学习能力。虽然短视频在高职语文教学中具有很大优势,但也不能完全依赖它。教师应该结合其他教学手段,如讲授法、讨论法、实践法等,共同构建多元化、立体化的教学体系。这样可以更好地发挥短视频的辅助作用,提高教学效果。教学中,还要坚持培养学生自主学习能力:教师可以通过设置学习任务、提供学习指导等方式,提高学生的学习效果。

四、存在的问题与改进建议

1. 存在的问题

短视频时长有限,难以对复杂的文学作品进行深入讲解。短视频质量参差不齐:部分短视频内容粗糙、制作不精良,影响教学效果。学生自主学习能力有待提高:部分学生在观看短视频时缺乏自律性,容易分心或走神。他们在观看时,处于被动接受的状态,缺少师生互动。

2. 改进建议

首先,要明确结合目标。明确高职语文教学与短视频结合的目标,即利用短视频的直观性、生动性和趣味性,提高学生的学习兴趣,加深对课文内容的理解和记忆,同时培养学生的语文综合能力和



核心素养。

其次,要精选短视频内容。在选择短视频内容时,要紧密结合高职语文教材和课程标准,选取与课文内容相关、能够突出教学重点和难点的短视频。例如,在讲解古诗文时,可以选择一些描绘古诗文意境的动画或情景再现短视频;在讲解现代文时,可以选择一些与课文主题相关的纪录片或访谈短视频。不同时代、不同文体的文章,都需要结合学情,不断调整和优化教学手段。

同时,要提高短视频制作质量。教师应加强短视频制作技能的学习和培训,提高短视频的质量和吸引力。在制作或选取短视频时,要注重其质量。短视频应该画面清晰、语言简洁、配乐恰当,能够准确传达课文内容和教学意图。同时,短视频的长度也要适中,避免过长导致学生失去耐心或注意力分散。在适当的情况下,也可以利用 AI 软件进行一些人物故事的还原,增强课堂的表现力。

此外,要持续评估与改进教学。在实施高职语文教学与短视频结合的过程中,要持续评估学生的

学习效果和反馈意见。根据学生的实际情况和学习需求,不断调整和优化短视频的内容和形式,满足个性化学习,不过度依赖技术,以确保其与高职语文教学的完美结合。

五、结语

综上所述,高职语文教学与短视频的有机结合需要明确目标、精选内容、合理设计教学环节、注重短视频质量、结合其他教学手段以及持续评估与改进。只有这样,才能充分发挥短视频在高职语文教学中的优势和作用。

短视频作为一种常见的教学资源,在高职大学语文课堂中的应用具有广阔的前景和潜力。通过合理应用短视频,可以提高教学效率、激发学生学习兴趣、丰富教学资源,可以更加有效地完成教学目标 and 任务。然而,在实际应用中,教师还需注意自身教学基本功的提升、提高短视频制作质量、培养学生自主学习能力等问题。相信随着信息技术的不断进步和教育改革的深入发展,短视频在高职大学语文课堂中的应用将会越来越广泛和深入。

(上接第 32 页)遇到困难想要退缩时,我都会从这本书中汲取力量,激励自己勇敢地去克服一个又一个难题。

《平凡的世界》就像一面神奇的镜子,不仅让我在其中清晰地看到了自己的影子,也让我真切地认识到了生活的真实模样。它让我深刻地领悟到,平凡并不等同于平庸,即使我们身处平凡的生活之中,也完全可以通过自己的努力,在属于自己的世界里,书写出一段不平凡的人生篇章。在这看似平凡无奇的医院实习生活中,我也能够像书中的人物一样,怀揣着对未来的美好梦想,以坚定的信念和不懈的努力,去努力描绘属于自己的精彩画卷。

如今,这本《平凡的世界》已经被我翻阅得书页泛黄、边角卷曲,显得有些破旧不堪,但它在心中的地位却愈发重要,无可替代。每一次轻轻翻开它,那熟悉的纸张触感和淡淡的墨香便会扑面而来,仿佛是在与一位阔别已久的老友重逢。那些曾经读过无数遍的文字,每一次阅读都能带给我全新的感悟和力量。它就像一座明亮的灯塔,永远矗立在我的枕边,成为我漫漫人生道路上的指引明灯,照亮我前行的方向,让我在面对生活的种种挑战时,始终保持坚定的信念和勇往直前的勇气。

(辅导教师:董博)



项目教学法在虚拟现实技术应用专业的实践心得

南阳科技职业学院 张雨

在虚拟现实技术应用专业的教学过程中,项目式教学法注重以实际项目为载体,将理论知识与实践技能相结合,让学生在实践中掌握虚拟现实技术的应用方法和技巧。通过参与项目的整个过程,学生可以更加深入地理解虚拟现实技术的原理和应用场景,提高解决实际问题的能力。

一、精心设计实际项目

为了更好地实施项目式教学法,教师需要精心设计实际项目,明确项目的目标和实施步骤,制定合理的计划。同时,教师还需要关注学生的特点和需求,根据学生的实际情况进行适当的调整和指导,确保项目的顺利实施。

教师可以从职场或职业技能赛项等资源库中选取实际的虚拟现实技术项目,并对其进行精心设计,以帮助学生掌握虚拟现实技术的实际应用。以下是一些设计步骤的参考:

1. 确定项目目标和范围:明确项目的主要目标,以及它所涉及的范围和领域。例如,一个虚拟现实技术项目可以针对某个特定行业或领域,如房地产、医疗、教育等。
2. 收集需求和分析:进行市场调研和用户需求分析,了解用户对该项目的期望和需求。这有助于确定项目的关键功能和特点,以及所需的技术和工具。
3. 选择合适的虚拟现实技术:根据项目需求选择合适的虚拟现实技术,如3D建模、虚拟现实头戴设备、交互式控制等。
4. 设计和构建虚拟环境:根据需求和所选技术,设计和构建一个虚拟环境。这可以包括场景建模、角色设计、交互式元素等。
5. 实现动态交互:添加动态交互元素,如导航、操作、声音等,以增强用户体验。
6. 进行测试和优化:在项目完成后进行测试和优化,以确保其稳定性和性能。
7. 制定评估标准:确定项目的评估标准,以便

对项目进行评估和改进。这可以包括用户反馈、技术指标、项目效果等。

8. 实施教学计划:根据项目目标和评估标准,制定相应的教学计划,包括教学内容、教学方法、教学资源等。

9. 开展实践教学:在实践教学中,引导学生参与项目开发和实践,帮助他们掌握虚拟现实技术的实际应用。

10. 进行项目评估和总结:在项目完成后进行评估和总结,分析项目的成果和不足之处,并总结经验教训,为今后的虚拟现实技术项目提供参考。

通过以上步骤,教师可以有效地从职场或赛项等资源库中选取实际的虚拟现实技术项目,并进行精心设计,以帮助学生掌握虚拟现实技术的实际应用。

二、取长补短地组建学生团队

在项目实施过程中,学生需要充分发挥团队协作和沟通的能力,共同解决问题和克服困难。通过团队协作和沟通,学生可以更好地理解彼此的观点和想法,提高团队协作能力和沟通能力。在其中按照取长补短的原则进行组队是一种有效的方法。根据职业技能大赛与日常的项目组合情况,分为三维建模、三维动画、程序交互三个模块,这意味着在团队中,每个成员都会根据他们的技能、经验和专长进行选择,以充分利用他们的优势,同时也弥补了彼此的不足。

为了实现取长补短的组队效果,以下是一些建议:

1. 明确团队目标:在组建团队之前,确保所有成员都明确项目的目标和预期成果。这将有助于确保每个人都朝着共同的方向努力,并充分发挥各自的优势。
2. 评估现有资源:在组队之前,对现有资源进行评估,包括团队成员的技能、经验和专业背景。了解每个成员的优势和不足,以便在组队时进行合

理的搭配。

3. 互补性技能和经验：在选择团队成员时，考虑他们的技能和经验是否具有互补性。这样可以确保团队在面对各种问题时能够提供全面的解决方案。

4. 跨职能合作：促进不同职能领域的团队成员进行合作。这种跨职能合作可以带来更广泛的知识 and 视角，从而增强团队的创新能力。

5. 定期评估和调整：在项目实施过程中，定期评估团队的进展和表现。根据评估结果，对团队进行必要的调整，以确保取长补短的效果得以维持。

6. 有效沟通：促进团队内部的有效沟通。通过良好的沟通，团队成员可以更好地理解彼此的优势和需求，从而更好地协作。

7. 提供培训和发展机会：为团队成员提供培训和发展机会，帮助他们提高技能和知识水平。这样可以增强团队的实力，并提高项目的成功率。

8. 激励和认可：对团队成员的努力和成就进行激励和认可。这可以增强他们的积极性和投入程度，同时也可以提高团队的士气和凝聚力。

总之，按照取长补短的原则进行组队是项目实施过程中的一种有效策略。通过优化资源分配、提升协同效应、增强团队适应性、促进个人成长和提高项目成功率等方面的优势，这种组队方式可以帮助团队更好地实现目标并取得成功。

三、常态化进行评估和总结

常态化进行项目成果评估和总结，是我们在项目进程中不可或缺的一环。这有助于我们全面了解项目的实际运行情况，判断其是否与预期目标相一致，从而为未来的工作提供宝贵的经验和教训。

在项目开始之前，明确目标和预期成果至关重要。只有如此，我们才能在项目进行过程中，有一把衡量标准的尺子，以客观、公正的态度对项目成果进行评估。数据的收集是此过程的基础，我们需要根

据项目的特点，采集诸如项目进度、成本、质量、客户满意度等相关数据。这些数据将成为我们评估成果的重要依据。

在收集到数据后，我们需要对其进行深入分析。通过比较实际成果与预期目标的差距，我们可以了解项目中哪些方面做得好，哪些方面需要改进。这种深入地剖析可以帮助我们更加清晰地识别出项目中的优点和不足。

随后，我们需要对评估结果进行总结。在这个过程中，我们需要理性看待每一个环节的成败得失，同时也要认识到成功和失败都是宝贵的经验。总结经验教训的过程，既是对过去工作的反思，更是对未来工作的准备。

在总结经验教训的基础上，我们需要制定相应的改进计划。这可能涉及流程的优化、计划的调整或团队能力的提升等多个方面。这些改进计划的制定，将为我们在未来的项目中提供明确的方向和目标。

在整个过程中，与团队成员和其他相关人员的沟通是至关重要的。我们需要鼓励他们提供反馈，因为他们的意见和建议将是推动我们持续改进的重要动力。通过分享评估结果和改进计划，我们可以实现信息的透明化，增强团队的凝聚力。

最后，我们需要将这一评估和总结常态化项目成果的流程应用于未来的项目中。只有通过不断地实践和反思，我们才能实现持续地改进和提高团队能力。这种持续的改进将使我们在面对复杂多变的项目环境时，始终保持敏锐的洞察力和灵活的应对能力。

总之，项目式教学法在虚拟现实技术应用专业的教学中具有显著的优势和价值。通过实践中的应用和探索，我们可以不断完善和提高教学方法，培养更多具有创新能力和实践技能的专业人才。



中职学生行为习惯养成教育的策略与实践研究

南阳工业学校 全菲

一、引言

在职业教育高质量发展背景下,中职教育不仅承担技术技能培养任务,更肩负塑造学生品格、规范行为、提升素养的育人使命。行为习惯直接影响学生在校成长状态、班级管理秩序及未来职业适应能力。

中职学生群体普遍处于青春期关键阶段,自我意识较强、规则意识偏弱、自控能力不足,在出勤纪律、课堂状态、卫生内务、文明礼仪、手机使用等方面易出现不规范现象。行为习惯养成教育并非简单约束管理,而是以教育引导为核心、以长期坚持为路径、以自主养成为目标的系统性工作。

加强中职学生行为习惯养成教育,既是优化班级管理的现实需要,也是落实立德树人、培育工匠精神、提升职业教育内涵发展的重要举措。基于此,结合中职班主任工作实践,对学生行为习惯现状、成因及教育策略进行研究,具有较强的理论价值与实践意义。

二、中职学生行为习惯存在的主要问题

从中职学校普遍管理现状来看,学生行为习惯问题集中表现在多个方面,已成为影响班风学风与教育质量的重要因素。

在纪律规范方面,部分学生时间观念淡薄,迟到、早退、旷课现象时有发生,课堂上存在讲话、睡觉、注意力不集中等问题,自习课纪律松散,规则意识与集体意识不足。在卫生与生活习惯方面,教室卫生维护意识薄弱,随手丢弃垃圾、物品摆放杂乱现象较为常见,宿舍内务整理不规范,个人卫生习惯较差,缺乏基本的生活自理能力与公共责任意识。在文明礼仪方面,部分学生言行举止不够得体,见到师长不主动问候,同学交往中语言随意、情绪冲动,矛盾冲突处理方式简单粗暴,尊重意识与文明素养有待提升。在学习习惯方面,学习目标不明确,学习主动性不足,存在作业拖延、抄袭、不预习不复习等情况,缺乏良好的学习态度与学习方法。在自我管理方面,手机依赖问题突出,过度使

用手机影响学习与作息,自我约束能力较弱,行为反复性较强。

三、中职学生行为习惯问题的成因分析

中职学生行为习惯问题的形成,是家庭、学生自身、学校及社会多方面因素共同作用的结果。

家庭层面,部分家庭教育功能弱化,家长忙于工作缺乏有效陪伴,教育方式溺爱或简单粗暴,对学生行为规范引导不足;部分家庭缺乏良好家风熏陶,未能从小培养学生规则意识、责任意识与生活习惯,导致学生进入中职阶段行为问题集中显现。

学生自身层面,中职学生正处于青春期,身心发展尚未成熟,判断力、自控力相对薄弱,易受同伴群体与不良风气影响,对行为规范的重要性认识不足,缺乏自我约束与自我管理的主动性。

学校层面,部分教育管理偏重于问题处理与纪律约束,对习惯养成的系统性、长期性重视不足,教育方式较为单一,缺乏精细化引导与个性化帮扶,难以实现行为规范向内在习惯的有效转化。社会层面,网络信息繁杂、短视频与网络游戏过度传播,易使学生形成浮躁心态,降低专注力与耐心;在社会多元价值观影响下,部分学生对规则约束、文明礼仪、劳动习惯的认同度不高,进一步增加行为习惯养成难度。

四、中职学生行为习惯养成教育的实践策略

行为习惯养成教育需立足班主任工作实际,坚持规范化、常态化、人性化原则,构建全方位、多层次的教育体系,实现从外部约束向内在自觉的转变。

(一)以制度建设为基础,构建清晰规范的行为准则

结合班级实际制定简洁易懂、可执行、可监督的班级公约,明确出勤、课堂、卫生、手机、仪容仪表、文明礼仪等具体要求,确保行为规范标准明确、边界清晰。坚持制度面前人人平等,执行过程公平公正,以制度规范代替情绪化管理,让学生明确行为底线,逐步形成规则意识。



(二)以日常渗透为核心,推动习惯养成落地见效

班主任应聚焦细节管理,加强晨检、课间、自习、宿舍等关键时段巡查,及时纠正不规范行为;将行为习惯教育融入晨会、班会及日常教育场景,少讲空洞理论,多做现实引导,做到及时提醒、持续跟进、反复强化。针对手机依赖等突出问题,采取统一管理、合理使用、教育引导相结合的方式,减少电子产品对学习生活的干扰。

(三)以精准育人为抓手,强化个性化教育引导
建立学生行为习惯跟踪档案,关注问题学生与特殊群体,坚持针对性谈心交流,尊重学生人格,理解学生特点,以耐心沟通代替批评指责,帮助学生分析问题原因、明确改进方向。坚持抓反复、反复抓,允许学生出现行为反复,以持续引导促进行为稳定转变。

(四)以活动育人为载体,促进良好习惯内化于心

开展文明礼貌、劳动实践、内务评比、志愿服务、主题教育等多样化活动,让学生在实践体验中增强责任意识、集体意识与文明素养。通过榜样示范、典型引领,营造比学赶超的良好氛围,使行为规范在活动中得到强化,在参与中形成自觉。

(五)以家校协同为支撑,形成共育合力

班主任应加强与家长常态化沟通,转变“问题通报式”沟通模式,及时反馈学生在校表现,同步了解学生家庭状态,引导家长重视行为习惯培养,配合学校落实作息管理、家务劳动、手机约束等要求,实现校内教育与家庭引导同向同步,避免养成教育出现“两张皮”现象。

(六)以激励评价为动力,提升学生自我改进意愿

构建多元化正向评价体系,采用积分评比、星级评定、进步表彰等方式,对学生行为进步及时肯定与鼓励。坚持多表扬、少批评,多激励、少指责,关注学生微小进步,增强学生认同感与自信心,激发学生自我约束、自我提升的内在动力,推动良好行为习惯持续巩固。

五、实践成效与反思

通过系统化行为习惯养成教育实践,中职班级管理秩序明显优化,学生迟到、违纪等现象显著减少,课堂纪律、卫生状况、文明礼仪水平得到有效提升,班风学风持续向好。学生自我管理能力、责任意识与集体观念不断增强,学习态度更加端正,精神面貌积极向上,为职业素养培育奠定坚实基础。同时,班主任管理压力有效缓解,班级管理从被动应对转向常态维护,育人效能明显提升。

但在实践过程中,学生行为习惯仍存在一定反复性,部分学生因家庭支持不足,转变周期较长;习惯养成教育的长效机制仍需进一步完善。后续应进一步强化精细化、个性化引导,推动养成教育与专业教育、工匠精神培育深度融合,不断提升教育针对性与持续性。

六、结语

行为习惯养成教育是中职德育工作的基础工程,关系学生成长成才与职业教育高质量发展。良好行为习惯的形成并非一蹴而就,需要长期坚持、细致引导与系统推进。中职班主任应立足学生实际,遵循教育规律,以制度规范为保障、以日常教育为路径、以家校协同为支撑、以激励评价为动力,推动行为习惯养成教育走深走实。通过扎实有效的教育实践,帮助学生形成自律、文明、勤学、负责的良好行为习惯,不断提升综合素质与职业适应能力,为培养高素质技术技能人才提供坚实保障。

(上接第 47 页)制作微课视频,将所有精华的数学知识都集中到微课件中,以思维导图的形式展现出完整的知识体系,将新旧知识紧密联系起来,在每个基础数学知识下要引用一些生活实例,使学生更容易理解数学知识,进而提高对数学的认知能力、感知能力和理解能力。对于普通组的学生来说,重点要培养他们良好的数学学习兴趣,使课堂学习方式不再枯燥乏味,可应用游戏化教学模式充分调动学生参与课堂教学活动的积极性,并在做游戏中掌握好各类解题方法。对于提高组的学生来说,重点要培养他们较强的实践应用能力,可开展相关的专

题研讨交流会、课外实践探究活动,或者多为学生提供一些实习工作的机会和平台,让学生在真实的工作体验中学会怎样运用数学知识解决实际问题,促进学生学科素养的全面发展。

总之,教师要通过运用分层教学法来提高高职数学教学效率和质量,根据不同层次学生合理设置合作小组,根据每个小组学生学情情况分层制定教学目标和内容,以及采用具有针对性的教学策略来培养学生个性化的学习品质,进而提高数学学习水平。



“互联网+”背景下中职计算机信息化教学的创新研究

南阳科技职业学院 马 兴

第三次科技革命时代的到来,促使“互联网+”已经成为时代的必需,但由于其是新兴产物,在各个领域的应用发展还不成熟,以中职计算机教学领域来说,“互联网+”的出现既是机遇又是挑战。一方面中职计算机教师在利用互联网上课给学生带来新奇感、吸引学生兴趣的同时,另一方面部分中职计算机教师在利用互联网进行教学的过程中,和教学内容联系欠妥,或教师对其所引用的视频资讯了解不够全面等,效果欠佳。本文主要从“互联网+”背景下中职计算机信息化教学现状分析、“互联网+”背景下中职计算机信息化教学的创新策略两方面对其进行研究。

一、“互联网+”背景下中职计算机信息化教学现状分析

中职即中等职业技术学校,招生对象一般为初中毕业学生,以培养专业技能人才为主。计算机信息化教学是中职众多专业中一个,以教授学生计算机知识,培养社会急需的计算机人才为目的。计算机信息化教学作为互联网时代下的新兴课程,由于发展时间较短,在具有一些优势的同时也面临着巨大的挑战,中职计算机信息化教学作为其中的一个分支,同样也具有一系列的弊端:从学生角度来说,由于中职学生多招收初中毕业学生,初中学校尚未全面开展计算机专业课程,所以导致学生计算机专业基础过于薄弱,进而导致学生学习吃力,学习积极性降低。从教师角度来说,部分教师计算机专业水平不高,授课能力不足,在授课过程中过多的依赖课本知识,教学方式单一,进而导致学生失去对计算机信息化学习的兴趣,部分教师具有互联网意识,在进行授课时借助教辅资讯和教辅视频,但存在着与教学内容结合度低、教师本人对其了解不全面等情况,效果大大降低。以下从教学模式僵化,专业设置不合理;人才培养模式与社会需求脱节;学生计算机基础薄弱,教师授课困难三个方面做详细介绍。

(一)教学模式僵化,专业设置不合理

目前,中职计算机信息化教学优秀教师较少,大部分中职教师依然沿袭传统计算机教学模式,在授课时主要采用多媒体、PPT等形式,虽说教学过程较生动直观,一定程度上教学效率也得到提高,但也存在一些问题。如教学过程中师生互动较少,以教师讲授为主,学生主动性调动较差,进而导致计算机专业学生积极性不高,授课目的不能实现。合适的创新型的计算机教学模式尚未系统出现,导致很多新进入中职计算机教学领域的教师依然采用传统计算机教学模式,导致了当今中职计算机信息化教学模式的僵化,而教学模式的僵化一定程度上也与专业设置的不合理有着密不可分的关系。

计算机领域分支较为杂多,如计算机通信、网络与信息安全、人工智能、多媒体技术、软件开发等,当今中职计算机专业设置也顺应计算机发展的趋势,包括:计算机科学与技术、计算机软件、计算机通信、计算机网络、计算机信息、计算机电子商务、计算机广告设计、计算机自动控制等八个专业,以学习计算机基本原理、基本概念、基本算法、基本结构、基本设计为主。中职计算机专业设置虽全面,但并未结合当今中职教育发展特点及当今行业发展趋势,当今社会应用方面的计算机人才普遍增多但从事某一行业的计算机专门人才较少,中职教育中学生计算机水平及教师专业水平普遍偏低,出现了对于计算机高深知识教师教授不出,学生理解不透彻等问题,教师为了保证课程进行,导致教师更多专注于计算机理论知识,以培养计算机应用方面人才为主,对计算机某一领域或是实践则教授甚少,与当今时代需求相违背,也出现了当今中职计算机专业学生毕业后更多的从事计算机领域低端行业,从事软件开发等高端行业较少这一情况。

(二)人才培养模式与社会需求脱节

“互联网+”背景下,社会对计算机人才的需要更倾向于实用复合型人才,对学生的实践能力、专



业能力要求更高。据调查:中职计算机类学生毕业后主要从事的职业岗位有:计算机营销及售后服务人员、仓库管理员及车间统计员、办公室文员、网站建设及维护人员、图形图像处理师等。从中可以看出,其就业形式逐渐呈现就业面宽而需求规格多样的特点。

当今时代背景下,社会对中职学校存在一些偏见,国家对其经费投入过少,中职计算机优秀教师招聘困难,且目前计算机领域大多教师经验不足、能力不够,在人才培养模式上高度模仿高职计算机人才培养,采用单一型人才培养方式,忽略了大部分中职学生的特点,没有一套系统的、适合中职计算机学生学习的人才培养标准。另外,中职计算机专业没有自己特色,计算机专业学生基础知识较弱,对自己未来目标定位不清,这就导致校外计算机相关企业对其投入较少,中职计算机专业学生社会互动少,实践能力不足,学生计算机专业性较弱,与社会需求严重相脱节,进一步导致了中职计算机专业学生毕业之后就业形势的严峻。

二、“互联网+”背景下中职计算机信息化教学的创新策略

“互联网+”时代背景下,中职计算机专业想要提高毕业学生的就业率,获得长远发展,中职计算机信息化教学亟需进行变革。关于计算机信息化教学的创新策略以下主要从紧跟时代潮流,促进教学方式及内容改革;以实践为导向,培养计算机社会型人才两方面进行着重分析探讨。

(一)紧跟时代潮流,促进教学方式及内容改革

当前,中职计算机信息化教学沿袭传统教学方式,人才培养模式比较单一。“互联网+”背景下,“大众创业,万众创新”已成为时代发展潮流,中职计算机信息化教学也应顺应时代发展趋势,对其教学方式及内容进行创新变革。中职计算机教师作为这一过程的主体,理应扮演着重要的角色,其应积极响应学校的号召,积极参加学校组织的教师技能、教师专业知识、教学模式等的讲座,并积极地 toward 优秀计算机领域做出成就教师进行学习,另外时刻跟随最新的教学成果,推陈出新的总结出适合自己学生、适合自己的教学方式,在课堂上尽可能的调动中职学生学习计算机的兴趣,提高其学习的积极性和主动性,关于中职计算机专业课程内容上的调整,可众多中职计算机领域专家一起讨论,设置出与当今社会需求相结合,中职学生能够更好理解

的计算机专业性课程。

中职计算机领域教学方式和内容的创新变革与中职学校和国家也有着密不可分的关系。国家和学校应多提供尽可能多的机会给中职教师以成长的空间,可通过对中职计算机教师进行培训,定期进行考核等方式,国家也应鼓励有关计算机硕士毕业生去中职学校教课,鼓励高等学校计算机专业人才去中职召开讲座或座谈会,通过优秀计算机人才与中职计算机教师的互动,进一步提高中职教师的专业技能,提高中职教师的创新能力,进而更好的将自己所学的专业知识传递给中职学生。

(二)以实践为导向,培养计算机社会型人才

实践是检验真理的唯一标准,当前中职计算机专业学生一般从事计算机低端领域,如计算机销售等,部分中职计算机专业学生面临失业困境,就业形势严峻程度可想而知,这一切归功于当年中职计算机采用单一型人才培养模式,以培养计算机实用性人才为主,对计算机专业领域则不侧重,但当今行业计算机实用型人才过多,对其需求不大反倒对计算机专业领域需求多。

因此,当今中职计算机信息化教学应改变单一性人才培养模式,以实践为导向,培养计算机社会型人才。这就需要学校积极联系校外组织,争取最大效力校企合作。学校可利用假期或休息日派出计算机专业教师去IT企业进行宣传或培训,也可吸引IT企业的技术人员来学校对计算机专业的学生进行技术指导和技能培训。另外中职学校也可和校外IT企业建立实训基地和研究中心,双方共同开展科研合作和技术攻关,一方面吸引了中职计算机专业学生兴趣,提高其对本专业的学习热情,另一方面也为IT企业招纳了人才。中职计算机信息化教学校企合作势在必行。

三、结语

“互联网+”时代背景下,中职计算机信息化教学也需紧跟其潮流,因此,对“互联网+”背景下中职计算机信息化教学的创新研究具有重要意义。对其进行研究,能够及时发现中职计算机信息化教学中存在问题,本文在此基础上提出一些创新性策略,如加大校企合作,培养社会型人才。希望能为目前迷茫的中职计算机信息化教学点亮前行的道路,也希望能对其他类似中职计算机专业的研究提供一些借鉴。

解读张爱玲《小团圆》中人物形象

邓州市职业技术学校 马凤菲

一、引言

《小团圆》是张爱玲于1975年创作的一部自传体小说,该书在2009年首次出版面向大众,书中的女主人公盛九莉明显带有作者张爱玲的影子。小说中的大部分人物都可以在张爱玲的人际交往和现实生活中找到原型。“这当然并不是说,张爱玲只是在丝毫不走样地临摹这些人物,照本宣科地复述他们的故事。出现在她的作品中的人物,尽管还依稀可以看到他们的原型,但他们都已然经过艺术再创造,都被赋予了新的艺术生命,又走到了文学的前台来。”《小团圆》中的众多人物,经过作者张爱玲的艺术加工,焕发出特有的文学魅力。张爱玲在这部小说中,放弃了她年轻时在文坛立身之本的华美的文采,文字不再带有早期作品中浓重的鸳鸯蝴蝶气味,人物对白也不再是红楼式的。《小团圆》是对中国古代文学作品“大团圆合家欢”结局的民族文化心理的一种解构和颠覆。张爱玲有着新式的做派,遣词造句却又有旧派的沉香。她的作品内容充满小市民趣味,关注日常生活,却又在冷落处觅清静,特别是准确形象地表达出女主人公盛九莉如月亮般变幻莫测、又如星星般数不清道不明的情绪。

张爱玲用丰富、完整的情节和真实具体的细节描写,塑造了《小团圆》中形形色色的人物形象,并且详细描述了盛九莉与邵之雍之间“痴情女子负心汉,万千情殇总归恨”的无望情事。这些小说中的故事情节与张爱玲本人的人生际遇较为相似,本文之所以对盛九莉、卞蕊秋和邵之雍这三个人物形象做出具体的分析,是因为盛九莉生命中的爱与恨、离合与悲欢、圆满与缺憾集中体现在她的母亲卞蕊秋与爱人邵之雍身上。透过这些可以在张爱玲的日常生活中找到原型的艺术人物,让我们一起去探寻这位惊艳绝尘的海上才女——张爱玲的流光溢彩的人生时光。

二、盛九莉形象特征

(一)早熟敏感并缺乏安全感

《小团圆》中的九莉因为处于现代社会生活与守旧思想观念冲击下的传统、复杂的家庭环境,所以她比同龄人更加早熟。而观念对立、性格迥异的父母,

使九莉的性格更加脆弱敏感。在九莉孩童时期,父母感情不和对她造成了不可治愈的伤痛和潜移默化的消极影响。在她的内心世界中,原本一个略显温暖、幸福的家庭变得支离破碎,原本完整的家庭分裂成了父亲的家与母亲的家。在九莉此后的成长时光中,她再也没有享受过一个完好无缺的、温暖的家的幸福,父亲的家与母亲的家变成了不同名词的对照物。父亲的家是滞后的、黑暗的、腐朽的;母亲的家是超前的、光明的、鲜活的。现代研究表明,父母在家庭生活中对孩童的性格塑造具有十分重要的作用。而九莉童年时期没有得到过父母毫无保留的、无私的、不求回报的爱,在这样的心理创伤下,直接造成了九莉早熟敏感的性格。张爱玲在自传性散文作品《私语》中写道:“乱世的人,得过且过,没有真的家。”《小团圆》中的九莉此时此刻的心境,和张爱玲在《私语》中所写下的这句话一样,因为动荡的时代环境和缺少父母关爱,常常感到惶惑不安。

在书中有这样几处描写表现了九莉敏感的性格特征。第一处是她青少年时期在教会女校读书时,“翠华从娘家带来许多旧衣服给九莉穿,领口发了毛的线呢长袍,一件又一件,永远穿不完。”在她所上的贵族化的教会女校中,同学们家中非富即贵,而她家道中落,常常遭受后母的苛待。刚刚进入学校这个小社会,九莉心理敏感而易受伤害,一旦受伤,便会在心中留下深深的烙印与伤疤。随着青春期自我意识的发展,可想而知这些旧衣服对她精神上所造成的痛苦。第二处是在《小团圆》中九莉与母亲的相处过程中,她始终想要还钱给蕊秋。九莉曾经坚定的说过:“我要把花的钱赚回来,花的这些钱我一定要还二婶的。”在九莉的自我认知中,她对蕊秋所负担她的生活费用与教育费用是非常介意与自责的,希望通过这种金钱上的清算与回报来向蕊秋表明她对自己的付出并不是在做无谓的牺牲。蕊秋认为九莉生活自理能力欠缺,行为举止、交际往来与淑女相差甚远,她对九莉的思想行为的看法是挑剔的、否定的,而这也被心思细密、内心敏感的九莉感受到了。

九莉的敏感也显现在了社交活动中,她无限放大日常生活中的小事情,始终抱着自我怀疑、自我厌



恶的心理,主观臆测,把问题的原因归咎在自己的身上。不言自明,盛九莉其实是作者张爱玲的化身,“长大后的张爱玲内向、社交恐惧、缺乏安全感,与童年时缺少母爱以及父母反目、家庭不睦有很大关系。”而在作品中九莉也是如此,比如蕊秋认为年轻的女孩子不用过度打扮,人的相貌缺点是后天无法弥补的,但九莉认为自己“不是她母亲心目中的清丽的少女,”所以无关打扮与否。还有在作品中九莉以为蕊秋想嫁掉她,是因为想回去和法科学生菲力继续谈恋爱,而现在因为有自己的负担被拖累,所以作罢。但事实上蕊秋并没有这种想法,九莉的这种猜测与妄自菲薄来源于她的敏感。

九莉从来没有觉得母亲对她的关心与照顾是理所当然的,是一位母亲应尽的责任与义务。九莉永远没有从与她有着最深层次的血缘关系的母亲身上感受到无私的母爱,而在极端吝啬、爱财如命、颓废懦弱的父亲身上,所遭受的只有变态的囚禁与虐待。即使是从小一直照顾九莉长大的韩妈,也只是把她当作是自己经营的事业,期盼九莉有朝一日得嫁高门,成为“女结婚员”之后,她可以跟过去享福。这种千疮百孔、冰冷冷的家庭关系,使九莉极度缺乏安全感。她用警惕性的、戒备性的眼光来看待周围的亲人、朋友和周遭的一系列事物,也因此慢慢变成了一个彻头彻尾的悲观主义者。张爱玲在《私语》中写道:“仰脸向当头的烈日,我觉得我是赤裸裸的站在天底下了,被裁判着像一切的惶惑的未成年的人,因于过度的自夸与自鄙。”当时张爱玲从父亲的家中逃出,她梦想着自由自在、无拘无束的生活环境,但她随即便意识到自己面临着严峻的生存考验,而《小团圆》中的九莉也经常陷入和此时的张爱玲一样的孤独无助的生存困境。九莉无法从外界和他人身上获取安全感,她只能向自我寻求安全感,因此九莉成年以后一直重视金钱,追求婚姻自主,经济独立,她想通过外界的物质保障来弥补内心安全感的缺失。

(二)自卑与自尊的结合体

虽然九莉出身于“钟鸣鼎食”之家,但盛家是一个处于新旧交替时代下的没落贵族家庭,名门世家已经渐渐失去了往日的富贵精致。九莉从小缺乏身份认同感,她虽被口头上过继给大房,但自小跟随父亲一起生活,名义上的父母并未对她多加关心,而她只能称呼自己的亲生父母为“二叔”“二婶”。这对于孩童时期的九莉来说,无疑是亲缘关系上的一种身份认同感的困惑与迷失。她会思考为什么自己没有和其他的孩子一样称呼父母为“爸爸”“妈妈”,这种称呼上的异同会间接导致自卑的种子在九莉心里生根、发芽。

父母协议离婚之后,母亲选择远走异乡寻找自由与解脱,父亲选择再娶由亲戚介绍的耿十一小姐。九莉生活这样的环境中总是小心翼翼,如履薄冰。当九莉看到“烟铺上的三个人构成一幅家庭行乐图,”九莉与父亲继母生活的其乐融融的场景时,更感到一种“天风海雨逼人”的彷徨与家庭归属感的缺失。九莉从父亲处逃离,经由母亲的帮助,考入香港大学后,她身边的同一个院系的同学和好朋友,大多是东南亚诸国的富侨家庭或者是国内的富商巨贾,本港的学生也大部分家世阔绰。相形之下,九莉没有父亲的经济援助,母亲的经济状况也很困窘,已经算是一个穷学生了。“在这橡胶大王子女进的学校里,只有她没有自来水笔,总是一瓶墨水带来带去,非常触目,”从这小小的一处可以看出她与其他非富即贵的同学的差别和自己的生活拮据、捉襟见肘。当九莉身边的同学在忙着交男朋友、参加娱乐活动时,九莉始终都在为考试发愁,即使在战争来临时,她也在温习历史笔记,因为她想要通过名列前茅的成绩来获得奖学金,通过奖学金来解决日常在校生活的吃穿用度。母亲蕊秋住在香港最贵的浅水湾饭店,而自己却住着修道院的免费宿舍。母亲把她送到学费昂贵的香港大学时,已经深感疲惫不堪,心力交瘁,再也没有剩余的能力来照顾她,得不到家人关爱的孩子,总是越长越大越孤僻自卑。再加上蕊秋对九莉总是多加训诫指责,在她并不擅长的社交活动中,当众辱骂她是“猪”,使九莉更加缺乏自信心。

一个人极度的自卑会诱发强烈的自尊心。九莉正是如此,自卑的人总是更加维护自己的尊严,她认为父母不在学业和生活中帮助自己是应该的,她在最深厚的血缘关系中感受不到一丝温暖与牵挂,她时时处处维护自身的尊严,坚持自力更生,从不会向父母伸手要钱。九莉始终记挂着要还蕊秋的钱,想要把她和蕊秋之间的母女关系用金钱来划分清楚,并以此来表明自己这个代表负担与累赘的女儿决不会让她的付出与心血付诸东流。九莉将母女情感物质化,她绝不肯无缘无故被人看轻,她过强的自尊心不容践踏与伤害。哪怕面对她想要共度一生的爱人邵之雍时,她也表现出亮烈难犯的一面。当九莉发现邵之雍并没有一夫一妻相互忠诚的观念,当婚书上的“岁月静好,现世安稳”成了满纸空言之后,她绝不肯巧言令色,曲意逢迎,损伤自己的尊严,她毅然选择放手。

(三)被爱所伤、为情所困

九莉是一个极倨傲且冰冷的才女,但她仍然比任何人都想要得到自我价值的认同和无条件的关爱。而在她的思想认识由懵懂到成熟的发展过程

中,父亲的残酷自私、母亲的挑剔否定,使她受到亲情与爱情的双重伤害,进而很难在亲情中建立亲密关系,所以她在与邵之雍的恋爱过程中投入了更多的情感关注。九莉迫切地想要用爱情来弥补自己在亲情中的缺失,她将女性角色对男性角色在至死不渝的爱情、幸福美满的婚姻、和睦融洽的家庭这三方面的期待都寄托在邵之雍的身上。九莉想要在邵之雍身上获得父亲般的疼爱、兄长般的关怀、弟弟般的依赖、丈夫般的呵护、情人般的浪漫、以及朋友般的深情厚谊。但邵之雍对她只有男人对女人的征服欲,他只是像收集精美的邮票一样,游移于各色女人之间,九莉对邵之雍的希冀只会落空。

作为知识女性,九莉追求独立人格和自由生活方式,初次陷入爱情,九莉完全展现了一个情窦初开的女孩对爱情的憧憬、迷恋和向往。邵之雍是第一个突破九莉防御的人,她用旧信封仔细收好邵之雍抽过的烟蒂;当她与邵之雍接吻时,她自己非常确信,“这个人真爱我的”;哪怕背负“汉奸妻,人人可戏”的骂名,九莉也想和他结婚,确定名分上的关系;其实邵之雍的文笔并不如九莉好,但情人眼里出西施,她狂热的喜欢邵之雍的文学作品;当邵之雍为躲避抓捕,在逃离武汉,寄居乡下的过程中,九莉仍跋涉千山万水去探望他,然而却失望地发现邵之雍移情别恋辛巧玉。她低到尘埃里的爱情,并没有开出并蒂莲,邵之雍只想让她做依附生长的菟丝花,但九莉只愿意做凌寒独自开的傲雪霜花。九莉受困于对相濡以沫、白头偕老的美好爱情的向往中,言不由衷地说着违心的话语,最后却发现浪子回头只是奢望。九莉在清醒之后,努力走出了自己所编织和幻想的“琴瑟在御,莫不静好”的虚无缥缈的痴梦。

二十二岁的盛九莉写了很多传奇式的爱情故事,但她并没有谈过一场真正置身其中、有切身之感的恋爱,她从家人身上得不到任何温暖,她的内心是封闭的。直到九莉遇到了使她敞开心扉的恋人邵之雍,可是邵之雍并不是一个值得九莉托付终身的男人。张爱玲在她所写的散文《爱》中说:“时间无涯的荒野里,没有早一步,也没有晚一步,刚好赶上了,”九莉与邵之雍的相识相遇,便恰恰映照了这句话。在与九莉交往的过程中,邵之雍前有在他看来天真单纯的康小姐,后有贤淑善良的辛巧玉。邵之雍表面上说要找到九莉,把“所有能发生的关系都要发生”,但本质上他对九莉的爱只停留在较为浅薄的层次,并未触及灵魂深处。九莉想要的是一个全心全意、相濡以沫的爱人,但她却在青春正当时,在上海这座包容性极强的洋场社会,遇到了错误的人。邵之雍对她只是一时的兴趣,而她需要的是情深似海,矢志不渝。

她一步步地退让,却始终无法说服自己去迎合邵之雍“三美团圆”的白日梦,她无法放弃自己的尊严。这次的错爱,使她的内心耗尽了最后一丝对爱的热情和希望,她彻彻底底地封闭在自我的世界中,成为一座小小的孤岛。

(四)身无所依、心无所靠

盛九莉无疑是《小团圆》作者张爱玲的影子,张爱玲将自己一生的生活经历和自身感受通过九莉这一角色带入书中,使得九莉在《小团圆》中表现为一个真实境域中常常处于矛盾纠结中的人物。她渴望承欢父母膝下,渴望父母无所保留的爱,但父母离异后又各自有了新的生活,双方对九莉的关爱也消磨殆尽了。原生家庭的破碎对九莉所带来的阴影和伤害,她终其一生都无法治愈和平复,幸福的童年可以治愈一生,而不幸福的童年要用一生去治愈。比如说九莉的母亲耽于享乐,而九莉的父亲乃德,当他高兴时会教养、关爱一双儿女,但当与蕊秋离异后,他彻底放纵自己,丝毫没有发挥到父亲在家庭教育中的榜样、表率作用,他思想守旧、嫖赌毒俱全,沉迷于找姨太太,变成了在烟炕上糜烂不堪的男人。当翠华质问九莉在外面过夜却没有事先告诉她时,乃德不加分说,便将女儿打了一顿,并把九莉囚禁起来。从此,父女关系彻底破裂。九莉缺爱、渴望爱又害怕得到爱,因为她不懂得去爱别人的方式,九莉在枯竭的亲情中得不到慰藉和健康心理成长所需的养分,所以她自己的情感世界也慢慢走向消亡与淡薄。

在两性关系中,九莉与邵之雍的爱情天平已经发生了倾斜与失衡,九莉常常处于弱势地位。面对邵之雍的喜新厌旧、心意不专,九莉每一次都选择漠视或者原谅,并为他的出轨找借口。但现实终究是现实,她发现自己无法接受“三美同处一个屋檐”的生活,最终选择离开。在亲情与爱情的双重背离下,她一次又一次地体会满怀希望,却只剩失望的感觉。她在情感世界中走向幻灭,如一片浮萍般,身无所依,心无所靠。生命的底色,或许尽皆苍凉。

三、卜蕊秋形象特征

(一)“娜拉”式的女性形象

“娜拉”形象出自挪威作家易卜生的一部社会问题剧《玩偶之家》,剧中的女主角娜拉看清了冰冷冷的现实、丈夫的虚伪和自己的玩偶身份,毅然离家出走。随着新文化运动和五四运动思想的传播与洗礼,易卜生戏剧成为新旧交替时代下中国知识分子呼吁民主、科学,反对封建糟粕,争取个性自由解放的有力武器。在这样的时代背景下,中国也诞生了五四以来第一代娜拉,她们反对封建礼教思想、冲破封建牢笼,追求物质独立、经济自主,而蕊秋也在其中。



蕊秋是一个典型的“娜拉”式的女性形象。从与乃德结婚之后，她不满乃德身上种种封建遗老遗少的恶习，无法忍受乃德整天游手好闲，不务正业，抽鸦片，娶姨太太，好吃懒做，靠着祖产度日。因为蕊秋本人深受五四新思想的影响，对乃德的这些令人窒息的行径感到深恶痛绝，所以在日常生活中常常对乃德的这些不良行为进行制止和劝阻，但江山易改，本性难移，乃德的思想顽固陈旧，他始终无法摒弃旧式恶习，并做出有效的改变。再加上蕊秋与乃德的夫妻感情并没有随着九莉与九林的相继出生而好转，最终两人协议离婚。蕊秋曾说：“没有比你不喜欢的人跟你亲热更恶心的了，”她与乃德本就没有感情基础，又加之两人性格、思想观念并不相同，所以蕊秋最终选择离婚，远渡大洋彼岸，去寻求更加广阔自由的世界。张爱玲的母亲黄逸梵是一位思想观念上深受五四运动影响的新式女性，“她刻板地奉行着西方化的价值标准与原则，她长于理性，疏于感情，有强烈的自我中心意识。”而《小团圆》中九莉的母亲蕊秋也具备这样的形象特征，在蕊秋的身上充分体现了五四一代新女性敢于和封建思想勇敢抗争、提倡男女地位平等、大胆追求自由与幸福的特质。

在蕊秋的身上也体现了“娜拉走后怎样”这个重大的社会命题，鲁迅先生曾揭示过娜拉的命运：“不是堕落，就是回来。”但蕊秋又有所不同，她有家产傍身，不至于晚景凄凉，而且她好不容易挣脱无望婚姻的枷锁，绝不会再回到封建家庭。但她游走异国他乡，辗转多国，从依附一个男人到依附另一个男人，诸如毕大使、劳以德、简炜、菲力之类，这到底不算是真正的女性独立。楚娣曾对九莉说过：“二姨不知道打过多少胎。”在两性关系中，蕊秋总是处于弱势地位，并且一直遭受生理与心理的双重伤害。她虽受过新式教育，但在时代的局限下，始终冲破不了男权桎梏，她始终是作为男性的附属品而存在，只不过是套了一个新潮的外壳。

（二）不同于“中国式母亲”的形象

蕊秋与中国古代传统标准中相夫教子、三从四德的母亲形象不同，她绝不会无条件地、轻易地、盲目地为子女牺牲，她是理性的、清醒的，这都迥异于大众固有认知中的母亲形象。中国人讲究安土重迁，但在《小团圆》中，蕊秋经常来去匆匆，像一个旅行家一样，永远独自漂泊，九莉曾经说过她母亲教授给她的唯一一项本领就是整理行李。蕊秋并不会像传统母亲一样悉心教养子女，她在九莉的童年生活和家庭教育中经常处于缺失地位。当九莉离家出走，九林也想和姐姐一样来投奔母亲时，她不会像其他母亲一样心软，看见子女受苦心疼，贸然地留下孩子，

而是考虑自己的经济能力，并向子女阐明利害得失。她的母爱建筑在经济条件允许的范围内。另外，蕊秋混乱的男女关系，也颠覆了传统观念中一女不事二夫、注重贞操的母亲形象。

蕊秋作为一位母亲，十分吝啬于对九莉九林两姐弟的赞美和拥抱，面对自己的孩子时永远是无止境的挑剔和指责。九莉九岁时，一次母女俩过马路，本该是十分温馨的妈妈牵女儿过马路的场景，但这次形体接触，却让九莉和蕊秋都感到有些恶心。由此可见身体距离上的近并不能影响心理距离上的远。九莉十七岁时得了伤寒症，蕊秋诅咒一般的说：“反正你活着就是害人！像你这样只能让你自生自灭。”这般话语对待病重的女儿，未免不像一位接受过高等教育的女性和担忧女儿生病的母亲该说的话。九莉在香港大学时，为了取悦母亲，把英国讲师安竹斯先生给她的奖学金交给了蕊秋，但蕊秋转身却把八百港币的奖学金在赌桌上全输光了，她只顾自己安逸享乐，却没有关心过女儿的吃穿住行和心理需求。当九莉从父亲的家中逃离出来，与母亲一起生活时，她害怕向蕊秋要坐公共汽车的钱，不小心打碎茶壶，也会用自己从家里带来的五元钞票赔偿打碎的茶壶钱。这是因为蕊秋把金钱看得极为重要，她并不想在九莉身上投入过多金钱。蕊秋很少关注一双儿女的物质需求和情感需求，她对待子女冷漠凉薄、自私自利，没有为人母的责任与自觉，她的女性解放思想带有狭隘性和不彻底性。

在作者张爱玲的笔下，母亲作为子女保护神的伟大形象被彻底摧毁，母爱不是无私的，是带有杂质的，掺杂了利益与金钱。人性的本质是自私的，每个人的家庭经历和情感经历不同，不是所有人都能获得无私的母爱。因为九莉没有获得过蕊秋毫无保留的母爱，所以也间接导致她并不能对这种情感产生共鸣。

四、邵之雍形象特征

（一）滥情寡义、见异思迁

邵之雍是汪伪政府官员，他主要负责汪伪政府的宣传舆论工作。邵之雍在社会生活中只顾个人利益，抛弃民族大义。而在个人感情上，他不负责任，没有担当，满脑子都是“状元及第，才子佳人，衣锦荣归”的风流佳事。邵之雍面对爱人时，多的是花言巧语、欺诈哄骗，缺少的是“一夫一妻，忠贞不渝”的真心诚意。他欠缺控制力，从来没有专一于爱情、忠诚于婚姻的观念。与朝三暮四、反复无常的邵之雍相比，九莉单纯的像一张白纸。邵之雍一方面窃喜于得到聪慧高傲的九莉全部的、真挚的爱，甚至是逃亡途中金钱的资助，另一方面他又不断地与小康小姐、日本主妇、辛巧玉发生关系。在面对九莉时，他丝毫没

有愧疚之心,反而恬不知耻地在九莉面前炫耀,极力扮演男性对女性的征服者角色,以此达到自己的心理满足。邵之雍对九莉的感情,始终没有由表及里,始终没有达到心灵的相通与融合。

邵之雍在向九莉介绍小康小姐时,洋洋得意,沾沾自喜,毫不避讳地承认自己同时爱着九莉和小康小姐两个人。邵之雍把自己的泛爱好色说得光明正大,毫不避讳地在九莉面前暴露出他深藏在骨子里的反复无常、心意不专的劣根性。邵之雍直白地告诉九莉他在逃亡前夕与小康小姐的两情缱绻,难舍难分,“我临走的时候她一直哭。她哭也很美的。”邵之雍丝毫没有考虑到他的背叛对九莉的伤害。因为小康小姐,九莉与邵之雍之间产生了隔阂,睡在一起“简直像两棵树砍倒了堆在一起,枝枝桠桠磕磕碰碰,不知道有多少地方扞格抵触。”哪怕是九莉的三姑楚娣也说:“他也是太滥了。”自古多情女子负心郎,盛九莉与邵之雍之间的感情出现裂痕的直接原因就是邵之雍的滥情寡义。

(二)既非才子、也非良配

《小团圆》中所叙述的盛九莉与邵之雍相识、恋爱、求婚、结婚、分手的过程,来源于作者张爱玲与“无赖人”胡兰成之间的情感经历,胡兰成“认为自己被太多的理论和概念所拘囿,既不及爱玲理性的清晰,也不及她感性之敏锐。”张爱玲是上海极负盛名的女作家,写过许多风花雪月、千回百转的故事,但这些到底只是理论上的,她从来没有心心相印、刻骨铭心的恋爱经历,没有过爱情方面的实战经验。而在《小团圆》中,就广大读者看来,邵之雍有两处实非良配的地方,第一,站在民族和国家主义的立场上,邵之雍投身汪伪政府,他是一个文化汉奸;第二,一女不侍二夫,忠臣不事二主,邵之雍是有妇之夫,九莉和他在一起谈恋爱,于道德情理上不合。而邵之雍能得到九莉的信赖与爱慕,原因有三点:第一,因为童年父爱与母爱的缺失,九莉较为青睐比她年长的男性。而邵之雍年长成熟,经验丰富,有志气,有占有欲的这些形象特征,极易使九莉产生好感和崇拜感;第二,邵之雍有才华,能言善辩,比较擅长模仿鲁迅的文笔,九莉非常喜欢他的散文;第三,在九莉的个人观念中,她觉得邵之雍与她非常谈得来,邵之雍比一般人更能理解、欣赏她的文思,与她的文学观、人生观较为相似。但当最后九莉不辞千辛万苦,去温州乡下看望邵之雍,却发现还有一个随着邵之雍亡命天涯的辛巧玉时,九莉假装不在意,并极力地在内心为邵之雍的个人错误找托词,企图借此来蒙蔽自己。可是她实在无法容忍三妻四妾、一壶多盖的窒息生活,终下定决心离开邵之雍。

邵之雍以为自己是“真名士,自风流”,其实他只是一个见利忘义的“假才子”。他的身上并没有旷世济民、坚韧不屈的文人风骨,他虽常常自诩为文化工作者,但效命于汪伪政府,背弃了国家,背弃了人民。他的所作所为淋漓尽致地体现了谁给好处就投靠谁,“有奶便是娘”的民族劣根性。九莉一叶障目,只看到了自己理想中的爱人,并未看到邵之雍的全部,他不是个值得终身托付的人。邵之雍是一个情场高手,他始终做着三美团圆、数美并陈的白日梦,向往妻妾成群、红袖添香的无聊佳话。邵之雍仅仅只是在满足自己占有各式各样女人的无良嗜好,对每一个女人都是一时的热情和新鲜感作祟。

五、结语

《小团圆》虽然具有较为浓厚的自传色彩,但它终究只是一部小说,主人公盛九莉仅仅是作者张爱玲经过艺术再加工的人物形象。尽管《小团圆》中有许多人物可以在张爱玲的现实生活中找到原型,但这些作品中的人物始终是作者带有主观倾向性的艺术创造。而张爱玲其他作品中的人物原型大多不曾出过她本人的族谱,她所写故事中的角色没有一个“完人。”这些作品中的人物大都有贪嗔痴恨爱恶欲,他们囿于对“得不到”和“已失去”的人、事、情的苦苦追寻中。这些张爱玲作品中处于矛盾挣扎中的角色,更能激发读者同理心,使读者由于角色魅力而欲罢不能。而在《小团圆》中,九莉身边的亲人,为了金钱和利益,彼此揭短示丑,将本该互信互帮、互谅互让的家庭关系变得尔虞我诈、分崩离析。九莉在这样缺少温情的家庭关系中,逐渐形成了人性本恶的世界观和悲观主义的人生观。

《小团圆》是张爱玲韶华尽褪,对女性心理的深切体悟。作者张爱玲曾经说过:“最好的材料就是你最深知的材料。”“深切、丰富、细微的惊人感受能力以及富于表达感受的天才,是张爱玲成为杰出作家的主要因素。”张爱玲在作品中充分运用自身写作的特长,采用自己“最深知的材料”,通过文学作品这一窗口,运用艺术加工的方式,借助盛九莉这一角色,抒发对过往经历的切身感受。九莉曾经表明过,“事实是只有二姨与之雍给她受过罪,”因为这两个人是她冰冷人生中极为渴望获得爱、获得温暖的人,所以笔者以九莉为中心,结合对蕊秋与之雍的分析,来回顾九莉的生活经历和感情经历。盛九莉是张爱玲的代言人,张爱玲借助九莉的行为、心理活动表达本真自我,以及对亲人、爱人、友人和时代、人性的思考。《小团圆》消解了“才子佳人,珠联璧合”的美好佳话,为女主人公盛九莉的家庭生活和情感生活画上苍凉的句点。

分层教学在高职数学教学中的应用探究

南阳科技职业学院 王红艳

在高职数学教学中,教师既要让学生扎实掌握和巩固基础性数学知识,也要有效培养学生良好的数学思维能力和解决问题的能力。所以,教师要将分层教学法合理应用到实际教学过程中,实现对学生分层、教学目标分层和教学方法的分层,进而促进不同层次学生综合素质的全面发展。

一、了解学生差异,分类建组

高职数学具有很强的逻辑性、抽象性、复杂性特点,要想清晰地理解各数量之间的关系以及思维变化的规律性,则需要掌握好基础性数学知识要点,包括数学概念、公式、运算定律等内容,更需要充分挖掘数学本质,将各知识要点紧密地联系起来,结合数形结合、思维导图、类比推理、转化思想等学习方法高效解决各种数学难题,进而轻松突破教学的重、难点。由于高职学生的数学基础都比较差,学生整体表现出来的差异性也很明显,教师要根据学生的个性特征、学习需求、学习能力对他们进行合理分层分类,并将同类学生分配到一个小组中,促使不同层次学生可以在适合自己的层面上进步与提升,为后续的分层教学工作奠定前提基础。比如,教师可以设置三种层次的合作小组,即基础组、普通组和提高组,基础组的学生相对来说数学基础较差,缺乏一定的学习兴趣和积极性,思维能力方面也很弱;普通组的学生能够较好地掌握和巩固基础类数学知识要点,但是实践应用能力和知识的迁移能力不高,在习题练习或者解决一些实际问题时不能够将理论转化成正确的解题思路;提高组内学生综合素质及学科素养比较好,教师要重点培养他们实践应用的能力,能够善于运用知识解决日常生活、工作中的实际问题,达到学以致用目的,有利于推进学生今后的职业发展。在分配合作小组之后,还要在每个小组中构建个性化的小组文化氛围,潜移默化地激发学生学习的动力和积极性,增强合作学习意识,更好激发基础组内学生的斗志,通过自身的努力进入提高组中,展现出学生勇于拼搏、积极上进、不畏竞争的学习精神。

二、分层制定教学目标,因材施教

对不同层次学生进行分层划分是在高职数学课堂教学中实施分层教学策略的核心手段,在合理设置合作小组的前提下,要按照每个小组的学情情况分层制定教学目标和内容,包括课堂练习、课后作业布置也要分层设计,不仅减轻了学生学习压力和课业负担,也能够帮助学生建立起学习的自信心,逐步掌握好各项数学知识重、难点,进而实现高职数学整体教学目标。例如,在讲解高职数学《多元函数的积分》一课时,这节课的教学重、难点是二重积分、二重积分的计算法、二重积分应用举例等内容,除了课程标准要求之外,教师可采用单元整体教学策略制定不同的教学目标内容,根据每个小组的学情情况进行合理分类,以各类教学目标作为专项学习主题引导学生自主探究和思考,把课堂的主动权交给学生,使学生的学习水平逐渐提高。比如,基础组的学生可以复习与巩固之前所学习过的知识内容,像函数、极限、连续;一元函数微分学;向量代数和空间解析几何;多元函数微分学等,普通组的学生可以应用之前所学的知识解决一些实际问题,强化专项综合类应用习题训练,提高组的学生通过实例分析理解二重积分的概念和算法,并解决各种实际问题。教师还可以引导学生将一个大的目标细分成多个小目标,在合作探究和思索中逐步实现这些目标,并养成良好的学习习惯。

三、分层制定教学方案,有的放矢

学好课程知识除了要具有良好的学习兴趣和意识之外,更要注重掌握好一些高效的学习方法和技巧,轻松突破课堂教学的重、难点。所以,高职教师在数学教学过程中,要根据不同小组学生的实际情况采用具有针对性的教学模式来提高他们学习的兴趣和积极性,更好地让他们掌握好数形结合、思维导图、类比推理、逆向思维、转化思维等数学思想,也能增强他们自主学习意识和能力,营造出不一样的课堂教学氛围。比如,对于基础组的学生来说,要重点提高他们自主学习意识,且有效转化他们较为复杂的逻辑思维,可将微课教学模式运用到课前预习环节中。教师要精心(下转第 39 页)



“人间独绝”九寨沟

邓州市城区三小六(6)班 王若茜

人们都说,九寨沟是一个美丽的童话世界,还是一个神奇的人间天堂。“十一”假期,我怀着激动又愉快的心情游览了个这美丽又神奇的地方。

正所谓,“九寨归来不看水”。水是九寨沟的灵魂,是不可错过的美景。阳光下,水面非常平静,犹如一面巨大的镜子,两岸的树木犹如临镜对坐的少女对镜贴花黄。透过神秘的卧龙海,能清楚地看到海底那条正在熟睡的“金龙”,它巨大、神武,就像守护神一样坚守岗位。

色彩斑斓的五花海,是那么晶莹剔透、清澈见底,墨绿、宝蓝、翠绿混杂交错,活像孔雀的彩屏。岩上的丛林,靓丽多姿,与水底奇形怪状的石头交相辉映,无比奇妙。天空雾蒙蒙的,远处的山时隐时现,“群峰倒影山浮水,无水无山不入神”,多么美妙的一幅水粉山水画卷!

精美细致的盆景浅滩上布满了松柏、柳树。树

的水粉画呀!

盛大壮观的珍珠滩瀑布,开始是成千上万的“珍珠”在光滑的岩石上玩耍,然后在平缓的尽头一泻千里,撞出的水花像朵朵盛开的莲花冰清玉洁……我被深深地震撼了,无法移动我的脚步,只是静静地伫立、凝望着。风吹过,水雾扑到了我的脸上,我轻轻地闭上了双眼,享受着大自然的恩赐。此时,我的心仿佛与大自然融为了一体,有山与我作伴,有水为我歌唱,我插着云朵做成的翅膀,尽情地向远方飞翔……

“奇山异水,天下独绝”,我深深地爱上了这个纯净、自然的九寨沟。

评语:文章以“水”为魂,笔触灵动如画。比喻精妙,将静海飞瀑描绘得栩栩如生,更难得的是融情于景,最终达到物我两忘的沉醉境界,意境高远。

(辅导教师:杨洁玉)

一招一式话非遗

邓州市城区三小六(1)班 马韶彤

提到非遗,总有人先想到尘封的、难寻的老手艺。但在我眼中太极也是实打实非物质文化遗产。

它从不是博物馆里的展品,而是每天都在街头巷尾“活”着的技艺。不同于其他非遗需要复杂的工具和原料,太极的传承,全靠“人”与“人”的接力。

公园里,练太极的队伍里既有头发花白的传承人,一招一式讲解“云手”要沉肩坠肘,“野马分鬃”要步稳身正;也有跟着学的年轻人,手机里存着动作分解视频,不懂就追着问“这个转身的角度怎么找”。没有精密的仪器,没有繁琐的流程,就靠口传心授、手把手教,把老祖宗留下的动作要领一代代传到现在。

幼儿园小朋友们跟着老师慢慢抬手、转身,虽

然动作还显稚嫩,却把“慢下来”的节奏记在了心里;还有健身APP上的简化太极教程,把复杂的招式拆成几分钟就能学会的片段,让忙碌的上班族也能利用碎片时间练一练。它不用特意去“保护”,而是融入了日常,有人练、有人学、有人爱,这就是非遗最好的传承样子。

说到底,太极不在于多神秘、多高深,而在于它贴近生活。它就像一条看不见的线,把过去和现在连在一起,让老技艺不褪色,也让更多人知道:非遗,其实就在我们身边。

教师评语:从生活中感受非遗文化之美。贴切生活,感受真实。

(辅导教师:丁英莲)