

建立自信,才能进一步提高学习积极性,学生只有处于轻松、愉悦的教学环境中,他们的创造性思维才能得以发展。

总之,泛读是一个综合过程,能力的提高更是一个循序渐进的过程。要提高阅读理解能力,决非一朝一夕之可。外语教师是学生对外语知识学习和掌握的指引者和指导者,教师应当在日常教学实践中充分调动和发挥学生的主观能动性,

使学生作为学习者的主体地位得以突出。经过长时间有计划、有目的的系统训练,让学生掌握正确的阅读方法,让所有学生都有程度不同的收获,从而更快、更有效的提高大专院校学生英语的阅读理解能力。

收稿日期:2012-07-11

体育锻炼对促进大学生心理健康的影响

李 阳^{1,2}

(1. 牡丹江师范学院 黑龙江 牡丹江 157011; 2. 佳木斯大学体育学院 黑龙江 佳木斯 154000)

1 心理健康的定义

健康的心理是个体能够适应所在的环境,具有较好的个性特征;高效且满意的心理状态,其对外界的认知、情绪及心理反应、行为等均处于积极的状态,并且能够保持正常的控制能力。在日常生活中,能正确认识自我,有较好的自控能力,合理对待外界各种反应,使得心理保持平衡。尽管国内外关于心理健康的定义诸多,但仍有着共同点:(1)基本上都承认心理健康是一种心理状态;(2)大都认为心理健康为一种内外协调统一的良好状态;(3)都把适应良好看做是心理健康的重要特征;(4)都强调心理健康是具有一种积极向上发展的心理状态。标准的心理健康状态:(1)身体、智力水平、情绪等较为协调。(2)能够不脱离现实,适应环境,并能够适度地发泄情绪,并保持自我控制。(3)充分了解自己的能力,并且适当地满足个人需求。(4)有着和谐、良好的人际关系。

2 大学生表现出来的一般心理特征

现阶段的大学生都处在青年中期这一阶段。看似已经心智成熟的他们其实对待任何问题都较为盲目,甚至盲从。每个大学生的学习经历、性格、家庭出身、家庭教育模式都完全不同,所以就表现出来不尽相同的心理状况和特点。还有个别的大学生由于面对自认为的压力或者暂时的不愉快,往往转变成了社会问题,甚至构成了犯罪。

刚刚走进大学校园的新生们,还对他们的高中校园或者老师同学们过于留恋。因周围环境和人际交往圈子的改变而产生了心理上的不适应,很容易就会出现“人在朝廷心在汉”的现象。一旦发生了小小的挫折或者是困难,他们即刻反应出的反感情绪,或者在某些不自信的学生身上就表现出来很强的自卑感。

经过了一段时间的学习和生活,步入大二、大三的学生们已经得到了适应和调整,大学生活也就变得丰富多彩。他们开始能够独立生活,逐渐形成了自己的世界观、人生观、价值观。也是他们深入接触社会、探究社会的过程,也是大学生成才与否的关键时期。有的学生思想上进,成绩良好,能够自我开拓新的知识领域和业余文化生活。而一部分学生根本没有所谓的奋斗目标,依赖父母的生活费用,游手好闲、盲目爱情,当出现问题的时候自己不能够控制和解决问题,

也就产生了盲目和焦虑的心理状态,导致各种心理不健康的问题和事件的发生。高年级的大学生面临毕业,对于未来的工作太过于理想化,如今社会的竞争压力,又势必对这些还没有丰富社会阅历的大学生造成不少的心理负担。再加上大学生们心智还尚未成熟,没有足够好的抗挫和抗压能力,所以很容易就出现了心理失衡,产生消极的人生观,严重者有了抑郁倾向,对未来丧失了自信。

3 体育锻炼能够行之有效地促进大学生的心理健康状态

我们指的心理健康,必须有强劲的身体健康为支撑,这样才能有较好的心理健康状态。我国古代医学著作指出:“心者,五脏六腑之主也”这都暗含了身体健康和心理健康是必然联系在一起的。要加强大学生的身心健康,心理健康是关键。要加强大学生们培养广泛的爱好和兴趣,积极投入到健康及丰富多彩的文体活动中去,锻炼出强有力的身体,更能具备了顽强的意志力,形成一种积极向上的生活信念,更好地投入到学习、生活中去。

3.1 体育锻炼对调节情绪有着很大的促进作用。体育锻炼能够缓解心理上的不愉快,也可以使学生通过运动行为宣泄不良情绪,行之有效地减轻心理负担,消除心理和情绪上的障碍,调节和改善心理情绪,进而促进大学生的心理健康水平。

3.2 体育锻炼对培养大学生们良好的意志品质有着积极的作用。意志力在锻炼身体和参加体育锻炼的时候极容易表现出来,用锻炼身体时的承受力和耐力,去克服心理上原有的惰性。锻炼者越是坚持,越能够努力克服种种困难,也就较容易地培养出良好的意志力,当把这种意志品质带到平时的工作生活中去时,大大提高了对当前生活环境的适应能力,进一步走向成功。

3.3 体育锻炼可以协调人际关系、提高大学生人际交往能力。体育锻炼有着很强的交往性,在学校的体育锻炼中,学生能够在团结协作等体育锻炼项目中产生情感上的沟通,彼此增进了解,从而体验到交友的乐趣,在释放压抑感的同时提高了人际交往的能力。进而极大地促进了人际关系。

3.4 体育锻炼有利于增强大学生自信心。自信是对自身能力的信任程度,是大学生学习和生活的重要心理动力。而体育锻炼恰恰是人类挑战自我,挑战自然精神的体现,在体育运动中克服的各种障碍并获得成功,有助于增强大学生的自

信心。体育锻炼对各种抑郁情绪、焦虑和矛盾的心理状态都有抵抗作用,进而勇敢地接受各种挑战,在参与的过程中享受和体验成功的快乐,增强其自信心。

总之,体育锻炼对大学生的身心健康来说是至关重要的,不要以为自己学到了充分的知识就能够闯荡天下了,没用健康的体魄,是注定无法走向成功的。现如今,体育锻炼

的项目多种多样,大学生必须加强提高对体育锻炼重要性的意识,切实根据自己的体力和兴趣来选择运动项目,从锻炼中获得成功的满足感,具备良好的、健康的心理素质,为未来的学习、生活打下坚实的基础。

收稿日期:2012-05-11

深入医学生思想政治教育工作浅析

关 跃

(牡丹江师范学院 黑龙江 牡丹江 157000)

近些年,由于医患关系紧张,医疗纠纷增多。医疗纠纷已是当今社会各层人士的热点话题,通过相关数据资料统计,其中21.3%的医疗纠纷是由于医护人员的服务态度引起的,而这些问题与医护人员的道德品质是紧密相关的。因此,我们必须反思我国的高等医学教育现在的状况。

1 医学院校的政治教育具体表现

医学院校的教育在安排课程时,往往只注重专业知识的教育,忽视了学生的思想政治教育课程,具体有以下表现:首先,就教育体制而言,我国高等教育一直以来都在实施文理分科的专长教育,从而形成了片面的教育意识,导致了科学与人文教育的长期对立的局面。在当前的医学院校教育中,影响更为严重,主要体现在人文知识和人文精神的缺陷上。在思想政治教育上,医学院校的重视程度不够,进而使大多数学生仅仅崇尚科学文化知识,而轻视人文知识及精神。其次,医学高等医学院校思想政治教育理论尚未与实际情况联系起来。在实施医学院校思想政治教育的活动中,进一步强化思想政治教育概念的同时,却使道德教育被不断弱化。医学院校思想政治教育的主要途径是“两课”教育。老师讲授思想政治理论课是医学院校教育教学的主要内容,在教学中,教师只注重理论知识,却忽视了生活、学习和工作中的实际情况(学生、社会、医学教育的实际)。教师往往使用枯燥乏味、教条地教学方法去传授理论知识,而很少将学生的现实生活与教授的理论联系起来,这使得学生讨厌上课,厌烦上学,从而很难达到思想政治教育的目的。再次,在医学院校中,相对其他科室教研组而言,思想政治教育教师队伍的整体教学科研水平较弱。在我国各大高校中,由于大部分院校如:综合性院校、文科类院校、师范类院校具备较深的文科教学科研气氛,以及院校对思想政治教育的重视,使得他们的思想政治教育教师队伍实力比较强大。另外,一部分院校如:医学类院校、理工类院校等相对实力较弱。对医学院校来说,一般都是以医学为主的整体办学,在这种环境下,思想政治教育处于弱势地位。所以,在客观条件下,思想政治教育教师队伍的提高受到了一定的限制。与此同时,部分思想政治教育工作者在这种比较苦的客观条件下,缺乏提高自身的教学科研水平的动力,对思想政治教育的重视程度不够,懒于思考如何提高思想教育的质量。这就导致医学

院校思想政治教育长期处于实力较弱的环境中。

2 提高思想政治教育质量的具体措施

2.1 本着“育人为本”的基础,更新教学方法,明确教学目的,将“育人性”作为思想政治教育的目的和宗旨。相对于其他教育而言,思想政治教育是与众不同的,它的直接目的就是引导和帮助大学生熟知并掌握马克思主义立场、观点和立场,树立正确的世界观、人生观和价值观。在我国社会以及国情的客观要求下,学生要适应社会,遵照自我发展和教育理论要求,明白只有将任何教育转化为自我教育,才能体现出思想政治教育的效果。教育工作者要发挥自己在教学工作中的主导作用,寻找新颖的教学方法,转变大学生的思想:从“我该做什么”转变为“我要做什么”,让他们明确自己的目标。在实现了教学目的的同时也尊重了学生的主体地位。

2.2 本着“网络环境”的基础,完善教学模式,增强教学的吸引力。理论联系实际是思想政治教育的最大特点,即在教学过程中要联系学生的学习情况,也要结合网络环境。因为网络已是当代大学生生活中不可或缺的一部分。因此,思政教育要积极研发和应用现代教育技术,完善教学模式,以增强教学的吸引力。就必须改变以前“一支粉笔,一张嘴”的教学方式。现实教学经验表明,网络为教学带来了很多好处,例如它将使教学过程具有丰富的表现力,良好的共享性,最佳的组织形式,从而优化了教学效果,将教学活动更加直观、生动和简洁的呈现出来。

2.3 本着“案例教学”为基础,丰富教学内容,加强教学的有效性。根据医学院的自身特点,开展案例教学是十分必要的。它是根据教学目的和培养目标的要求,以案例为基本教学材料,将学习者引入实践的情景中,通过师生之间、生生之间的多向互动,平等对话和积极研讨等形式,来提高他们分析和解决问题的能力的一种教学方法。例如对学生辩证法范畴教学中,将医学院校思想政治教育工作引向深入,在价值判断中学生要认真思考职业道德规范,进而在老师的引导下寻找到较合理的处理方法。在此过程中,发展医学生的思想道德和推理能力,提高他们解决职业道德范畴内这类问题的能力。此种教学方法来自于教材且高于教材,不仅增强了教学的有效性,而且实现了思想政治教育的目标。

2.4 在医学院校思想政治教育工作中,辅导员应该具有高