

成长研习社

# 中考倒计时,用纸飞机疗愈焦虑

□ 姚瑶

中考倒计时的语文课,走进教室时,我发现吊扇上落了一个很大的纸飞机,随着吊扇晃来晃去。我没有批评学生,反而有点担心:学生上课时会不会玩纸飞机?即使不玩纸飞机,会不会玩别的?即使不玩别的,是否还能像往常一样专心听课?

“这节课,开班会。”我告诉学生。这是我们班的惯例,遇到问题就开班会,不必担心耽误课时。问题是成长的契机,学生状态好才能学得好。

班会课开始,我提议从吊扇上的那个纸飞机谈起,全班都来聊一聊自己的状态:

“天天都好困,晚上还不敢早睡,熬到半夜。”

“想到要分别了,又很伤感。”

“我感觉许多题目不会,以前会的知识也好像要忘了。”

……

听者纷纷点头,“原来大家一样啊”。倾诉也是一种疗愈。其实到了中考倒计时阶段,不少学生的状态都在下滑。他们有的疲惫不堪,由于缺少睡眠,时间分配又不合理,学习质量不高;有的不够积极,虽深知备考重要,但更多时候只是跟着老师的节奏走,对问题不能深入思考,对作业应付了事;有的焦虑却不知如何改变,想到无数种考不好的情形,幻想中考结束后玩耍的情景或是伤别离,却缺乏改变这种状态的行动力。

听完学生的表述,我说:“这些状态都是正常的,不要害怕,但必须调整。

接下来,请大家头脑风暴,记录员进行记录。”

“听了大家的话,才知道成绩好的同学也很焦虑,看来每个人面临大考时都这样,看不下去书是正常现象。”记录员总结道,在黑板上写下“焦虑是正常现象”。

学生慢慢打开心扉,表达自己的情绪和困惑。我想起课前看到的纸飞机,为了帮助学生疏解压力,便让他们在纸上写下祝福并折成飞机——给自己,也给捡到纸飞机的同学。

“大家一起,一、二、三——飞!”学生纷纷放飞手中的纸飞机,然后捡起飞到身边的纸飞机,读里面的祝福,像拆盲盒一样。学生笑着、闹着,霎时间教室像湖面荡起了朵朵快乐的浪花。

美国加州大学的社会心理学教授梅拉宾曾通过大量实验,得出了一组统计数据:人们在交流中,93%的信息是通过身体信号传递的,而只有7%是真正说出口的。

但身体语言真有这么奇妙吗?人们大都有这样的认知:撒谎者很容易通过自己的身体语言泄露内心的秘密,比如眼睛向右看、坐立不安。英国赫特福德大学针对“谈话中眼睛向右看是在说谎”的说法展开了一项科学实验,科学家们观察了大量实验室环境和真实录像中的说谎者,发现没有任何证据表明他们在说谎时更爱向右看。

而经过更多身体语言项目的研究,科学家发现,那些所谓的说谎者才会做的动作,大部分人在说真话时也会做。因此,我们最好不要通过一个人的身体语言就草率地判断他是否在说谎,现实中有许多例子都告诉我们,有时候身体语言交流不仅不能帮助我们获得正确信息,反而还会误导我们。以交叉抱臂这个动作为例,大多数人都认为,这个动作代表拒绝某个人或者某种观点。但是,当一个人笔直地站立时,做这个动作就表达了一个人极为强势、不惧怕任何事物的情感;当然,也有人单纯因为寒冷、舒服或为了方便抱东西而交叉抱臂。很明显,在不同情况下,同样的身体语言所传达的内容也完全不同。

其实,判断说谎者的最好方法,是根本不要去对方的身体语言,只要听对方说话就是了。人在说谎时声音会不自觉地变大,会更多地使用消极词汇并且常常重复某些单词,而且较少去描述细节,因为说谎的细节需要不断编造,这太费脑力了。

据大科技微信公众号

身体语言真有那么神奇吗

心理洞

## 情绪管理不等于压抑情绪

□ 张斌

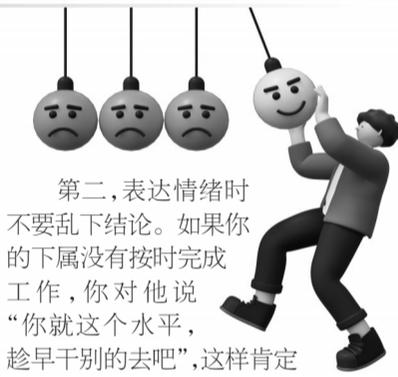
生活中往往有一些人,为了顾及他人感受而选择对自己“残忍”。其实,情绪是积蓄在人们身体里的能量,每个人都有表达情绪的需要,如果总是压抑情绪,这背后常隐藏着两个不合理的自我认知:一是表达情绪后别人会远离自己;二是表达情绪后自己不被理解,并受到二次伤害。因此,有些人通过压抑自己的情绪来避免冲突和伤害。

有人认为,管理情绪就是压抑情

绪。其实,压抑负面情绪就像被挤压的弹簧一样,情绪不会因为压抑而消失,反而会影响人们的心理、行为,甚至健康。

学会表达情绪,让人活得更轻松。那么,如何正确表达情绪又避免互相伤害呢?

第一,要清晰具体地表达情绪,便于对方理解。表达情绪时,如果我们把不开心的原因告诉对方,效果就会大不同。



第二,表达情绪时不要乱下结论。如果你的下属没有按时完成工作,你对他说“你就这个水平,趁早干别的去吧”,这样肯定会产生或明或暗的冲突。如果换成“你没按时完成工作让我很失望,希望你加紧完成”。这样一来,既不会产生冲突,还会促使对方以后提高效率。

## 论产教融合下创新型人才的培养

湖南信息职业技术学院 徐红丽

联合国教科文组织提出,职业院校要成为经济社会创新发展的驱动器。随着我国经济高速发展,传统产业不断融入高新技术,新兴产业蓬勃发展,企业应用型人才需求迫切。高等职业院校与相关企业合作已成为培养创新型专业人才的必然趋势。产教融合下的创新型人才培养需政府部门、高等职业院校、企业、社会组织及学生个人等多方参与与密切合作。各部门应明确社会责任,发挥自身优势,通过校企合作培养创新能力人才,推动职业教育与企业高速发展。

产教融合下创新型人才培养要梳理面临的主要问题。首先,产教融合的人才培养方式和方法尚不够创新和灵活,这导致对学生的创新精神、实践能力以及社会责任等方面的培养不足,使得学生难以适应不断变化的社会环境和工作岗位。其次,产教融合的理念和模式还处在成熟过程中,缺乏有效的组织机制和协调机制,这使得产教融合人才培养难以形成一个有效的共同体。因此,在

推进产教融合下创新型人才培养的过程中,高等职业教育和企业需要不断探索和完善教育方式、方法以及相关机制,以便更好地培养出适应市场需求的创新型人才。

产教融合下创新型人才培养要整合教学资源,实现教学资源开放共享。首先,让高校学生从线上、线下两个方面,将大量零散教育资源整合成完整的教育资源体系,这样不仅充分利用了教学资源,还有效地提升学生实践能力。其次,通过现代化网络科技手段,搭建一个让更多人受益的教育教学资源平台,促进同类高等职业院校间相互学习交流,形成整体优势,促进教育资源的开放与共享。同时,致力于专业开发、人才培养、技能培训、课题研究、实习锻炼等各方面深入合作,实现企业岗位与学校课程的完美对接,充分发挥出双方的就业资源与人才优势,促进高等职业院校与相关企业的深度融合,为院校创造更多、更优质的实习机会,为企业培养出更多创新型、实用型高素质人才。

产教融合下创新型人才培养要逐步实现院校人才与企业岗位的对接。教师的专业素养直接影响到学生的学术和职业发展,因此,加强教师相关职业培训,以提升自身的专业知识和技能,有助于教师更好地指导学生课程,高效完成教学任务,并提高教育教学质量。企业应参与高校课程设计和教学计划制定,共同制定符合企业岗位需求的人才培养方案。这将为高等职业院校提供更多、更优质的平台和资源,促进与相关企业的人才培养交流合作,为学生提供更多实践机会,提升学生就业能力与职业水平。共建共享校企合作实训基地,逐步建立完善的校企合作制度。将高等职业院校与相关企业紧密结合,积极参与实训基地建设,有助于提高学生的专业技能和创新能力。高等职业院校教师应加强对学生的职业生涯规划和指导,鼓励学生珍惜实习和就业机会,积极参与实践,扩大就业和创业范围,更好地服务于人才培养和社会需求,推动高等职业教育事业的发展。

产教融合下创新型人才培养要加强政策支持,推动产教融合的全面实施。政府应加大对产教融合创新型人才培养的支持力度,制定相应的政策措施,推动产教融合的全面实施。政府、企业和高等职业院校应建立健全产教融合协同机制,强化政策执行力度,为产教融合提供有力的政策支持。同时,高等职业院校应加强与企业、行业的联系,积极争取政府资金支持,推动产教融合项目的实施。企业应加大对高等职业院校的支持,参与人才培养和技术创新项目,为院校提供实践、实训机会,加强产教融合人才培养的实践基础。

产教融合下创新型人才培养是我国高等职业教育发展的重要途径,既有利于提高人才培养质量,又有利于提升国家经济发展水平。在此背景下,需要各方共同努力,创新思维,加强政策支持,推动产教融合的深入发展,培养出更多具有创新精神和实践能力的应用型人才,为国家的经济社会发展做出更大的贡献。