

培养职业学校教师良好的心理素质

文/邹迎

国外调查表明,教师这个职业的工作压力大于其他行业的人。香港曾将教师职业压力列为第二位,仅次于警察。适度的工作压力可以排除心中的空虚和郁闷,给人向上的力量,有益于提高工作效率和学习效率;过度的工作压力则给人带来苦恼,使人产生生理、心理以及行为失调反应,在日常活动中产生焦虑,如心悸、神经衰弱、消化不良、沮丧、注意力不集中、自我评价过低、工作效率差等。

一、职校教师具有良好心理状态的重要性

面对职业学校学生的素质参差不齐,普遍成绩不高,部分学生品德习惯有欠缺等客观情况,职业学校教师的心理压力势必会更大。如果职业学校教师没有良好的心理素质,很难肩负起把学生教育培养成高、中级技术工人的重要职责。部分教师确实或多或少存在一些不良心理现象,如依赖心理,工作无主动性和独立性;从众心理,教育教学中随波逐流,处理学生问题无原则;偏执心理,固执己见,不以发展的眼光看待学生;求稳心理,以不出问题、不出乱子为原则;放任心理,对后进生失去信心,对他们的所作所为不闻不问,甚至讽刺挖苦他们。

职业学校教师担负着全面提升学生素质的职责,培养自身良好的心理素质至关重要。要让学生具备健康的心理,教师自己首先要有健康心理,并学会调整自己的心态。首先,职业学校教师应具有坚忍不拔的意志、纯洁良好的道德情感和较强的综合能力等心理素质。教师面对教育教学过程中的种种困难要有信心克服,对突发事件能够冷静、沉着地思考,客观公正地处理。这种坚忍不拔的意志品质是衡量教师心理素质的重要标准。教师纯洁良好的道德品质是做好学生德育工作的心理基础,教师的情绪能直接感染学生。较强的综合能力是教师素质中必不可少的部分,包括语言表达能力、教学能力、思想政治工作能力、组织管理能力和科学研究能力以及动手能力等。这些能力与教师的教学实践和工作效率息息相关。其次,应建立良好的师生关系。教师要以良好的心理状态教育学生,

重视与学生平等地交流与沟通,给学生更多的理解、宽容、尊重、关怀和引导。第三,具备对学生进行心理咨询的能力。教师对有一些心理障碍的学生应给予有的放矢的咨询和辅导,注重对学生的倾听和感情沟通。此外,教师要有较强的文化判断能力,具备适应时代需求的新颖的教育教学理念,逐渐培养学生健全的人格,全面提高学生的素质。

二、职校教师如何自我调节

如同普通人一样,教师也会陷入如焦虑、紧张、抑郁等心理困境。教师的职业压力和身心疾病已受到专家们的关注。现代职业学校教师了解一些心理学知识,学会心理自我调节,显得尤为重要。

1.面对现实,自我认知

人是独立而特殊的个体,对自己的认识越深刻,越能帮助自己有效地调整工作压力、生活挫折及内心冲突所带来的困扰。认识自我包括对自己的个性、兴趣、优缺点、工作能力及所负担的角色的充分认知。不少教师在工作中的压力来自于对自己缺乏了解,工作不能从实际需要出发,目标定得太高或者过于理想化,导致付出与成功不相符,心理失去平衡。此外,教师要充分发挥自己的个性优势,在教学工作中扬长避短。教师的年龄随着教龄一年一年在不断增大,但所教学生的年龄和素质却呈逐年下降趋势。“学生越来越难教”在很大程度上是社会变革对学生价值观的改变,教师若不能勇敢地面对职业教育的挑战,仍然采用一成不变的教育策略,容易产生职业适应障碍,降低工作效率。

2.建立和谐人际关系

和谐的人际关系是教师发挥角色作用、工作成功的保证之一。人际关系恶化很容易导致心理障碍,使人陷入无穷乏味的名利纠纷之中不能自拔,也会严重腐蚀校园风气。俗语说,“文人相轻”,这种人际关系的价值取向已为时代的进步所摒弃。

(1) 正确认识自己,了解、尊重他人是教师建立良

《三视图的形成及投影规律》 的教材分析与教学设计

文/田志红

本文通过对《三视图的形成及投影规律》这节课的作用、教学目标、重难点、教法和学法的分析,提出合理的教学设计,积极引导學生参与课堂教学,从而保证这节课的教学效果,为后续章节的学习奠定坚实的基础。

一、教材分析

1.地位和作用

本节课是劳动版《机械制图》(第五版)第二章《正投影作图基础》的前两节内容,由于内容联系紧密,常融和为一节课讲解。本节课主要解决由空间物体(轴测图)向平面图形(三视图)转化的问题,该内容是制图课教学的基础和重点,本节课的教学效果将从根本上影响后续章节的学习,是制图课教学成败的关键。

2.教学目标

(1) 知识目标:掌握正投影法及基本特性;理解三视图的形成过程,初步掌握三视图的投影规律及与物体的方位对应关系。

(2) 能力目标:能运用三视图的投影规律绘制简单形体的三视图,能正确分析三视图与物体的方位对应关系;通过三视图与轴测图的对比,初步培养学生的空间想象能

力。

(3) 思想目标:培养学生专注严谨、勤于思考的学习习惯和学习态度。

3.重点和难点

重点:三视图的投影规律。

难点:三视图与物体的方位对应关系和空间想象能力的培养。

二、学生分析

初中生的理解力和分析问题的能力较差,加之中学没学过立体几何,头脑中没有空间概念,空间想象能力相对较弱。在教学中要注重启发和引导,调动其学习的积极性和主动性。初中接触到一些视图知识,但很不规范,给教学带来麻烦,在教学过程中必须注意纠正其错误认识。

三、教法和学法分析

1.教法

在教学中要采用灵活的教学方法,充分发挥教师的主导地位吸引学生的注意力。本节课利用挂图、模型等教具,综合采用讲授、演示、提问、练习、讨论、总结等教

▶ 好人际关系的基础。人们往往喜欢拿自己的优点和别人的短处相对比,这样人就容易自信,但也有碍于人际关系的建立。教师必须正视并接受来自于内部和外部对自尊心有威胁的各种因素,如领导、学生家长和学生对自己教学成果的评价、荣誉、得失、自身冲动行为所造成的后果等。要勇于向自我挑战,不断超越自我,才能拥有健康的心态,从而以积极的人生态度与他人和谐相处。

(2) 有效的沟通对人际关系的建立也很必要。"I am sorry!"(对不起)成为外国人相互沟通时的常用语。国外研究发现,师生关系紧张的原因中,有60%是因为缺乏有效的沟通。沟通既能了解别人,又能从别人那里进一步了解自己,也能容纳别人与自己观点的不同。掌握沟通的技巧,如坦诚、友好、信赖、尊重、同情与理解等,将会加强人际间的互助关系。

3.塑造健全的人格

美国学者所罗门教授说:“在个体人格发展方面,教师的影响仅次于父母。一个孩子如果拥有甜蜜的家庭,享有父母的爱,又得到一个身心健康的教师,那是无比幸福的。反之,将对学生造成许多身心发展的问题。”许多研究表明,教师的学历、知识水平和学生的成绩并没有必

然的联系,年龄越小的学生越容易接受教师语言态度、行为习惯的影响。教师健康的人格特征突出地表现在如何对待教育工作,怎样对待所教的学生。其中,教师性格特点对学生的影响不能忽视。如果教师经常为不良的情绪所困扰,就会把烦恼、怨愤的不良情绪转移到学生身上。如长期患病、婚姻失败、人际关系不合等,都会使教师上课无精打采,一旦工作不如意就大动肝火。所以,“高情商”的教师首先要善于控制与疏导自己的情绪,不在不适当的时候对学生生气、发怒。马卡连柯以自身的体会为教师树立了榜样,他说:“我从来不让自己有忧怨的神情和抑郁的面容。甚至我有不愉快的事情,我生病了,也不在儿童面前显露出来。”

心理健康的教师既知道如何工作,又有多方面的生活情趣,善用休闲时间纾解工作压力。当压力过多难以承受时,懂得寻求社会支持以避免心理失衡。

在竞争日趋激烈的社会环境里,人们面对着更大的生存压力;社会道德的多元化,也使得教师必须接受职业所带来的各种压力。心理健康的教师,才能培养出心理健康的学生,才能适应职业发展的需求,以不断的创新精神推动素质教育。