

师者本色

—我的从教故事



目 录

教育，是一场多维度的陪伴	3
我和我的学生们	8
一树繁花廿三载	11
十八春秋育桃李，师魂铸就道德基	16
我的从教故事	19
以育人智慧，启数学之门	22
以仁爱之心，照亮职业教育之路	27
传承文化薪火，照亮育人征途	32
师者本色：在平凡中铸就不凡	37
以育人智慧，化解数字时代教育难题	40
用心理学点亮学生的心灵	48

老师祝福语





教育，是一场多维度的陪伴

基础教学部 贾春环

很长一段时间以来，衡量一个教师教学成果的标志，检验一名学生成功与否的标志，在很大概率上都是以学生学业水平的高低作为标准。但是其实教育的意义远远不止于此。在我看来，教育是一场多维度的陪伴。

首先，教育是知识的陪伴。不可否认，教育的目标就是传授知识。教师担任着让学生从无到有、从基础到高端、掌握各类学科庞大知识体系的任务，想想就骄傲。但是我们一定要知道，在这个过程中，教师不能只是一个传授知识的机器，而更应该是一个陪伴学生获取知识的良师益友。用心发现学生的潜能特长，帮助他们改进自身的缺点和短板，助力他们找到最优化的学习方法和奋斗方向。

其次，教育还应该是心灵的陪伴。相当一部分人早就意识到，教育的魅力绝不仅仅是知识的传递，更是心灵的照亮。它关注个体的成长，关注心灵的滋养，给予了一个个年轻的生命最宝贵的情感陪伴。在教育的过程中，教师与学生之间建立起了一种特殊的情感联系。这种联系超越了任何知识体系，给学生一种前所未有的信任感和安全感，让学生能够在遇到困难或者挫折的时候，



能看得到教师鼓励的目光，能听得到教师温暖的话语，能感受得到教师陪伴的动力。在这种心灵陪伴滋养下的学生，才能够在正确的道路上健康成长，即便稍稍走点弯路，也能以最快的速度回归正常。

最后，我想说，教育，更是一场健康的陪伴。时至今日，大多数人，包括父母、老师、甚至我们的社会，对于教育的功能，都不会排除知识与心灵的陪伴，但是在很大程度上忽略了对学生健康意识的培养和健康问题的关注。也许作为一个老年人，当身体出现了各种故障的时候，他会意识到健康的重要性，开始把健康作为人生的头等大事去对待。让现代家长和老师感到悲凉的是，对于学生，对于正处在健康巅峰的年轻一代学生来讲，他们对于健康的重视却不容乐观。当熬夜成为年轻人的正常作息，当不良外卖代替了健康营养的中华美食，当心理疾病在年轻人中越来越普及，当自己或身边的亲朋好友突发健康状况，年轻人手足无措，当各种不良生活习性在校园里出现，当夜半的网络畅游代替了阳光下的各种运动，作为老师，我们就会意识到，现在的学生，虽然身处一个知识爆炸、知识获取无限方便的时代，但是他们真的严重缺乏健康意识。作为一名从教 30 余年的教师，我很痛心。决定做点什么。

于是，2021 年，经过努力，我考取了健康管理师证书。很

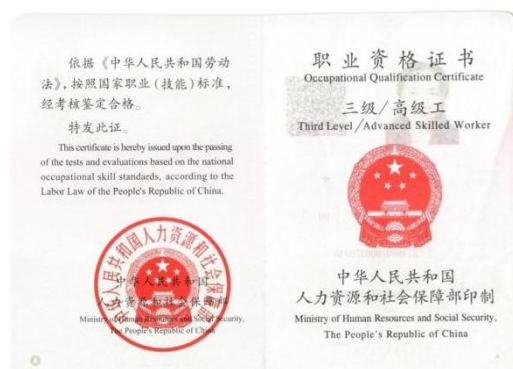


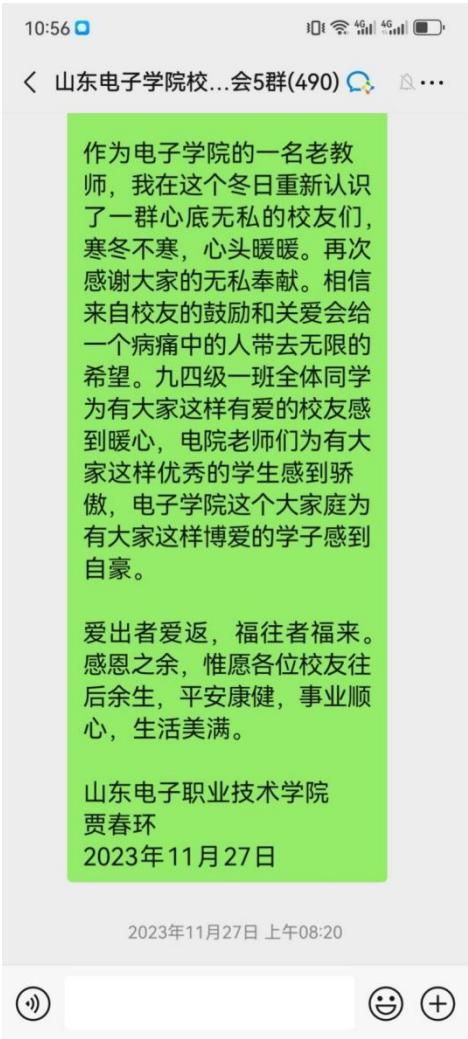
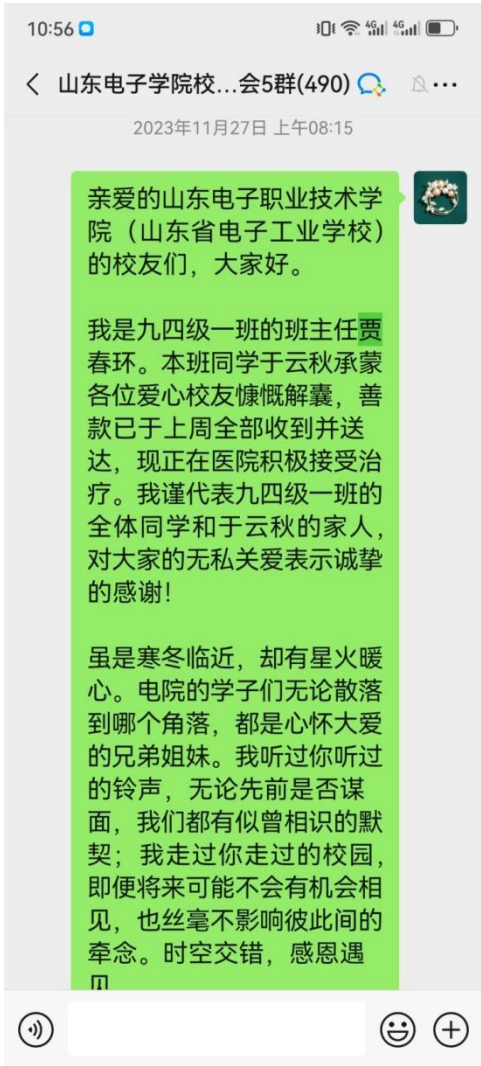
多学生，同事包括家人，都非常不解，甚至觉得我不务正业。的确，跨度太大了。我大学里的专业是英国语言与文学，跟健康专业相比，十万八千里。

但是当我发现很多在外求学的学生连最基础的健康知识都不了解的时候，作为一名教师，内心的担忧与日俱增，特别是我早期曾经带过的一个班级，50 名同学已经有两名去世了。其中一名是女生在怀孕生产之后因为抑郁症自杀身亡，家人，包括她自己，到最终都没有意识到产后抑郁的危害。另外一名是家族传染病病毒携带者，在经历了亲人的相继离世后，96 年在我校上学期间先是萌生了退学的念头，然后一个星期没来上学。用他当时的话，早晚是要死的，不想再浪费学费了。后来我和班里同学把他劝了回来，给了他很多关心和照顾，但是那个时候的我太年轻了，也没有多少健康知识，有的只能是有限的一点关心。在毕业后的很长一段时间里，他像正常人一样创业，结婚，生子，但是对于疾病的认识仍然不够全面，应该是一直生活在对疾病的恐惧中，2023 年病发，我和班里的同学还有电子学院的爱心校友们一起发动了捐助，虽然多方救治，也没有能够挽留住他的生命。其他已经毕业的学生的健康状况也有耳闻，比如有在马拉松比赛中猝死的，有在酒后洗澡脑梗的，有不知道如何排遣苦闷而抑郁的，他们的生命都永远定格在了三十几岁，四十几岁，种种迹象都表明，培养学生在年轻时代就形成良好的健康意识，真的能够

对他们步入社会后的生活带来很大的影响，有时候，能够避免很多悲剧的发生。

正式基于这种想法，我在很多人的不理解中，开设了我校《健康教育》这门课程。当看到很多学生课下找我心事重重地咨询，咨询完后又如释重负地蹦跳着离开，我还是很有成就感的，甚至超过了给他们讲英语课带来的成就。从这一点上来说，对健康的陪伴，也许应该是教育对于学生成长最重要的一点。不要否认。没有健康，一切都无从谈起。《健康教育》只是一门选修课，但是相信我，开好这门课程，对学生往后余生的影响，不亚于任何专业知识。





我和我的学生们

基础教学部 张永美

2007年，我踏入山电的校门，成为了山电的一名教师。在这片充满生机与活力的校园里，我和学生们一起度过的时光，不仅仅是知识的传递，更是思想的碰撞与情感的交流。回望这一路走来的教学历程，我深刻地感受到，作为一名教师，最重要的责任并不仅仅是传授知识，更是用心去引导学生们成长，培养他们良好的品格，让他们不仅能学到知识、掌握技能，更能够成长为有担当、有责任感的新一代大学生，担负起时代赋予他们的使命与责任。

一、带学生，需要“铁腕手段”

在教学过程中，我深刻体会到，带学生不仅仅是传授知识，更重要的是培养他们的自律性和团队精神。在新学期的第二个月，我发现学生的学习态度发生了明显变化——他们已经熟悉了校园环境，然而周围的诱惑太多，学习热情逐渐下降，许多学生在单词听写等基础性学习任务上出现了大批不及格的现象。为了及时扭转这一局面，我意识到，必须采取有效措施整顿学习纪律和风气。

首先，我制定了严格的学习纪律，并通过调动班委的积极性，组织班长带领大家按时完成学习任务，确保每位同学都能保持学



习的动力。其次，我实施了“1+1”帮扶政策，让几位学习成绩优秀的学生帮助和监督成绩较差的同学。对于未按规定完成学习任务的同学，我坚持赏罚分明，一旦有同学未完成任务，帮扶者和被帮扶者都将受到惩罚。在班委和同学们的共同努力下，我们最终改变了班级的学习氛围，学生的学习态度逐渐端正，班级形成了一个积极向上的学习环境。

二、带学生，要与他们并肩作战

我始终认为，教育不仅是教书，更是育人。作为一名教师，我们不能仅仅把学生看作知识的接收者，更应与他们共同成长。在学期初，我与同学们就达成了一个共同的英语学习目标：不仅仅着眼于专升本的考试，而要通过四六级考试为未来的考研英语打下坚实基础。长期以来，由于学校没有四六级考点，学生们不得不长途奔波前往其他学校参加考试，而教师们也要随行监考，既费时又不便。但在2021年，经过学校领导的不懈努力，我们学校终于成功申请到四六级考点，这意味着学生们能够在自己学校参加考试了。这一喜讯让我倍感振奋，我立刻与学生们分享了这个好消息，鼓励他们珍惜这一难得的机会，竭尽全力备考。

我与学生们通力合作，互相鼓励：他们背诵单词，我负责检查与督促；他们刷题练习，我耐心答疑解惑；当他们有所懈怠时，我便为他们加油打气。经过几个月的努力，我们首战告捷：我所



带的两个班级中，共有 10 多名同学顺利通过了四级考试，创造了历史性的突破。这不仅是学生们的胜利，更是我们共同努力的成果。

三、因材施教，发现学生的潜力

每个学生都有不同的成长轨迹与个性特点，作为教师，我们必须因材施教，最大化地挖掘每位学生的潜力。在教学中，我始终坚持“因材施教”的理念，认真对待每位学生的个性化需求。举个例子，隋相羿同学的英语口语非常好，但从未在公开场合演讲过。我鼓励他参加学校的英语口语比赛，最终他在比赛中脱颖而出，被选拔代表学校参加山东省职业技能大赛口语比赛。然而，适逢疫情期间，学校封校，学生只能在线上备赛，我无法面对面进行辅导，心中不免焦虑。眼看比赛日期临近，我决定向学校提出申请，进校封闭，与学生一起进行最后的冲刺。

我们一遍遍纠正发音，一遍遍熟悉稿件，一遍遍模拟情景交流。最终，他在比赛中取得了省三等奖的好成绩。看到他获奖后发来的喜讯，我深深感受到了作为一名教师的责任与使命，那种为学生成长付出努力后的成就感，是任何事业都无法替代的。

四、结语

我始终认为，教师不仅是学生知识的引路人，更是学生人生的引航者。在这个过程中，教师的耕耘不仅是付出和努力，还包

括自我修养的提升和教学方式的创新。教育是一项需要长期积淀的事业，我们要在不断的耕耘中收获学生的成长，同时也要不断审视自己，提升自己的教育理念和教学水平。回望这一路走来的教学经历，我深刻认识到，“躬耕”不仅是对学生的责任，更是对自己职责的深刻理解。通过不断的努力和付出，我和我的学生们会共同成长。在未来的日子里，我将继续秉持这一态度，不断学习，继续耕耘，把更多的知识与智慧传递给我的学生，帮助他们在人生的道路上茁壮成长。通过我们的共同努力，教育的沃土将变得更加丰盈、美好。



一树繁花廿三载

基础教学部 刘真为

晨光初破晓时分，我惯于伫立于教学楼顶层连廊之畔，眺望远方。二十三个春秋的更迭，亲手植下的白杨树已傲然挺立，增高逾六米；昔日孤寂的教学楼，今已融入连绵的建筑群之中，唯那朗朗读书声，宛若不息的潮汐，恒久回荡。身为山电院英语教学的一线教师，我的教案里镌刻着无数璀璨星辰，今夜，我愿撷取几抹光芒，与诸君共鉴教育的温暖与伟力。这些故事，宛如颗颗珍珠，串联起我教学生涯的斑斓记忆。



2019 年的金秋，校园内充盈着既紧张又热烈的气息。山东省职业技能大赛的号角即将吹响，其中，口语竞赛尤为引人注目。在众多佼佼者中，鹿耀脱颖而出，他英语基础扎实，性格却略显



外向，校赛摘得一等桂冠。然而，当省赛报名的消息传来，他首当其冲地选择了退缩，坦言畏惧舞台的紧张与比赛的重压。

我深知，对于鹿耀而言，比赛不仅是技艺的试炼场，更是心灵的锻造所。于是，我频繁地与他促膝长谈，从他的兴趣谈起，直至未来蓝图，循序渐进地引领他认识到比赛的重要性。我语重心长：“人生仿若马拉松，唯有勇敢地迈出那决定性的一步，方能解锁自身无限的潜能。”在我的不懈劝说下，鹿耀终于下定决心，踏上了报名之路。

随后的日子里，我几乎将办公室视为第二个家，每晚留校，为鹿耀悉心辅导。从发音的精雕细琢到口语的流畅表达，从内容的巧妙构思到技巧的灵活运用，我严格要求，耐心引领。鹿耀的进步，如春日之苗，肉眼可见；他的自信，亦如晨曦之光，渐趋明亮。比赛之日到来，鹿耀虽略显紧张，却凭借扎实的功底与出色的临场应变，荣获省二等奖。当他站上领奖台，笑容中洋溢着自豪与喜悦，那一刻，我深知，所有的付出皆已开花结果。

回首这段历程，我深刻体会到育人智慧的精髓。作为教师，我们不仅是知识的传递者，更是学生心灵的引路人。以仁爱之心为桥梁，我们得以深入学生的内心世界，洞悉他们的需求与困惑，从而给予最贴心的关怀与帮助。

时光荏苒，至 2023 年，我又遇一相似的学生——张晓艺，



她英语写作才华横溢，却同样畏惧比赛的失败。此番，我采用了创新的辅导策略。在技巧训练的基础上，我更加注重培养她的自信心与心理素质。我鼓励她积极参与课外活动，与同学广泛交流，于实践中磨砺胆量，提升表达能力。同时，我为她量身定制了一套写作训练计划，从选题、构思、成文到修改，每一个环节都力求完美。

在我的精心培育下，张晓艺在“理解当代中国”全国大学生外语能力大赛英语写作项目中荣获省银奖。当她手持奖状，向我走来，眼中闪烁着自信的光芒，那一刻，我更加坚信，每位学生都是一块未经雕琢的璞玉，只要我们倾注心血，他们定能绽放出璀璨的光芒。

暮色再次染指教学楼檐角，我轻轻拂拭相框上的微尘。二十三载教书育人生涯，那些赛场上的紧张颤音、病房中的坚韧晨读、争论时的思想火花，皆已化作年轮中永不褪色的光辉印记。教育，从非单行之道，当我们以智慧为舟、仁爱为桨、弘道为帆，每个灵魂都能扬帆远航，追寻属于自己的星辰大海。此刻，晚风轻拂，新芽的清香扑鼻而来，我坚信，只要我们矢志不渝地投身教育，定能培育出更多杰出的人才，为社会的进步与发展贡献我们的智慧与力量。

刘真为，山东大学语言文学研究生，2002 年至今从教于山

东电子职业技术学院。



十八春秋育桃李，师魂铸就道德基

基础教学部 孙艳勤

在时光的长河中，十八年或许只是短暂的一瞬，但对于我，一名高职院校的数学教师而言，这却是一段漫长而充实的旅程。十八年间，我见证了无数学生的成长与蜕变，也经历了自己作为一名教师的成长与沉淀。在这条教书育人的道路上，我始终坚守着师者的本色，以道德情操为基石，用心血和汗水浇灌着知识的花朵，让爱与智慧在校园里生根发芽。

一、严谨治学，追求卓越

作为一名数学教师，我深知专业知识的重要性。数学是一门严谨的学科，容不得半点马虎。因此，我始终保持着对知识的敬畏之心，不断学习，不断更新自己的知识体系。同时，我努力让数学课堂变得生动有趣。我尝试将多媒体技术融入教学，用动画演示数学原理，用生活中的实例解释抽象概念，让学生在轻松愉快的氛围中掌握知识。我相信，只有教师自己对数学充满热情，才能点燃学生心中的火种，让他们爱上这门学科。在一次师生座谈会上，一个数学基础不好的学生说：“孙老师上课很照顾我们这些基础不好的学生，中学里学过很简单的知识，我们不会了，她会耐心地给我详细讲解，这让我很感动，即使我学不很好，但是我愿意上她的课！”听到学生这样的评价，我更加觉得自己的职业使命光荣，学生不仅收获了知识，更重要的是在成长、在进步，这就是我一直坚守的教育初心。

二、言传身教，传承师德



在十八年的教学生涯中，我始终铭记“学高为师，身正为范”的道理。我深知，教师的一言一行都是学生的榜样。因此，无论是在课堂上还是生活中，我都力求做到言行一致，以身作则。我尊重每一位学生，平等对待，从不因成绩的好坏而有所偏颇。我鼓励学生表达自己的观点，即使是错误的，也会耐心引导，让他们学会思考，学会质疑。有些学生会把心事讲给我听，包括学生个人感情上有困惑、学习中的迷茫、与他人相处中的摩擦等，我总是耐心地听，真心地给学生积极建议。听到学生这么说：“孙老师太有感染力了，我本来没什么正气，认识老师后，我越来越正了。”我看到学生眼里的光，觉得心里暖暖地，用爱呵护每一个学生的成长，这就是作为老师最大的成就。

三、不忘初心，继续前行

十八年的时光转瞬即逝，当我回首这段旅程时，心中充满了感慨和自豪。我看到了自己的成长，更看到了学生们的进步。他们有的已经成为了行业的佼佼者，有的还在继续深造，追求更高的梦想。每当收到他们的喜报或感谢信时，我都深感欣慰，因为我知道，这是对我十八年坚守的最好回报。

我深知教育的道路还很长，挑战还很多。但我将不忘初心，继续以道德情操为基石，用爱心和智慧照亮学生的前行之路。我相信，只要心中有爱，眼中有光，就能在教育这片沃土上绽放出最绚烂的花朵。



我的从教故事

基础教学部 杨文英

站在讲台上，望着台下年轻的面庞，我恍然意识到，这已经是我执教的第 34 个年头了。粉笔灰依旧在阳光下飞舞，一如 1991 年那个初秋的早晨。

那年，我怀着满腔热情走进教室，面对的却是一双双充满怀疑的眼睛。记得第一次讲解傅里叶级数时，我滔滔不绝地讲着公式推导，直到一个男生举手说："老师，我听不懂。"那一刻，我意识到，数学不是炫技，而是要让每个学生都能理解。我开始改变教学方法，用生活中的例子解释抽象概念，把复杂的公式拆解成简单的步骤。



1998 年，我遇到了小林。这个总坐在最后一排的男生，数学成绩一直不理想。一次课后，我发现他在草稿纸上画满了函数图像，虽然计算错



误，但构思独特。我鼓励他参加数学建模比赛，陪他一遍遍修改方案。最终，他的团队获得了省级二等奖。现在，他已经是知名数据公司的业务骨干了。

2008 年，我参与了学校的教学改革。我们把枯燥的概率论课程改造成"生活中的统计学"，让学生们用数学的眼光观察世界。记得有个小组研究公交车到站时间的概率分布，他们的报告后来发表在了学术期刊上。看着学生们眼中闪烁的光芒，我深深体会到，数学不是冰冷的符号，而是认识世界的钥匙。

2020 年的疫情让教学方式发生了巨大转变。年过半百的我开始学习使用各种在线教学软件。记得第一次直播课时，我紧张得手心冒汗，但当看到屏幕上学生们认真记笔记的样子，我又找回了站在讲台上的感觉。我们用云端协作完成数学作业，通过在线讨论攻克难题，科技让数学教育焕发出新的生机。

34 年来，我见证了太多学生的成长。有人成为了工程专家，有人在金融领域大展身手，也有人成为了中学教师，将数学的种子播撒给下一代。每当收到他们的消息，看到他们在各自领域取得的成就，我就感到无比欣慰。

如今，我的头发已经花白，但对数学教育的热情丝毫未减。我依然坚持手写教案，因为我相信，每一笔一画都凝聚着对教学的思考。我也开始培养年轻教师，把我的经验传授给他们。

站在教室的窗前，望着校园里匆匆走过的学生，我知道，我的故事还在继续。数学教育就像一条奔流不息的长河，而我，只是其中的一朵浪花。但我相信，正是这无数朵浪花的汇聚，才能托起更多年轻学子驶向知识的海洋。

这 34 年，我不仅是一名教师，更是一个永远的学习者。在数学教育的世界里，在教育的道路上，我依然在探索，在成长。这就是我的从教故事，一个平凡教师的不平凡旅程。



以育人智慧，启数学之门

基础教学部 张彩艳

我站在讲台上，望着台下一张张年轻而充满求知欲的脸庞，心中感慨万千。掐指一算，我投身高等数学教育事业已然 22 个年头。这 22 年里，我在知识的传递中不断探索，在与学生的互动中持续成长，也深刻领悟到育人智慧在教育教学中的关键作用。

那是几年前，我兼任了一个班级的班主任。既是他们的高数老师，又是班主任，我有了更多的机会接触该班的学生。这个班级学生的基础参差不齐，对高等数学的学习态度也大相径庭。有的学生满怀热情，积极主动；而有的学生则对数学充满恐惧，甚至产生了逃避心理。面对这样的情况，传统的教学方法显然难以满足每个学生的需求。我意识到，必须运用育人智慧，找到一条适合他们的教学之路。

为了全面了解学生的情况，我利用课余时间与每一位学生进行交流。在交谈中，我发现小宇是个很有潜力的学生，但由于之前的数学学习经历不太顺利，导致他自信心严重不足。课堂上，他总是低着头，不敢主动回答问题。了解到这一情况后，我决定在课堂上给他创造更多展示自己的机会。有一次，在讲解一道难度适中的例题时，我故意放慢节奏，引导学生逐步思考解题思路。我观察到小宇眼中闪烁着一丝光芒，似乎有了想法。于是，我鼓励他站起来分享自己的思路。小宇有些犹豫地站了起来，声音也比较小，但他的思路清晰且独特。我立刻给予了他充分的肯定和表扬，



同学们也报以热烈的掌声。那一刻，我看到小宇脸上露出了自信的笑容。此后，他变得越来越积极，主动找我探讨问题，成绩也有了显著的提高。

然而，班级里还有一部分学生，他们虽然努力，但由于基础薄弱，理解高等数学的抽象概念十分困难。为了帮助他们，我尝试采用多样化的教学方法。极限的概念是高等数学中一个非常重要且抽象的概念，很多学生理解起来都觉得吃力。我没有直接照本宣科地讲解定义，而是通过生活中的实例引入。我给学生们讲起龟兔赛跑：只要乌龟先起跑，即使兔子中途不睡觉，它也只能无限接近乌龟，却永远追不上，这就是极限的直观感受。学生们听后展开了激烈的讨论，对极限的思想产生了浓厚的兴趣。然后，我再结合图形和数学表达式，详细地解释极限的定义。这种将抽象概念具象化的教学方法，让那些基础薄弱的学生更容易理解和接受。

人们常言，欲予学生涓涓细流，师者需怀满腹江河，此语我深以为然，它不仅是教育理念的精髓，更是我矢志不渝的教学信条。因此，我在教书育人的征途上，从未停下探索与精进的脚步，将每一次参与教学能力比赛视为检验教育哲思、升华教学艺术的宝贵契机。记得参加那次省级决赛，准备过程可谓艰辛异常。为了呈现一段完美的教学环节，我与团队成员精心雕琢每一个细节，从教学设计到课堂互动，从教学语言到教学手段的运用，都力求做到尽善尽美。最终，凭借着团队成员们不懈的拼搏与努力，我们荣获了决赛一等奖，并成功晋级至国家级赛事，踏上了新的征途。当拿到那份沉甸甸的国赛获奖证书时，过往十多个月的备赛日子里所累积的



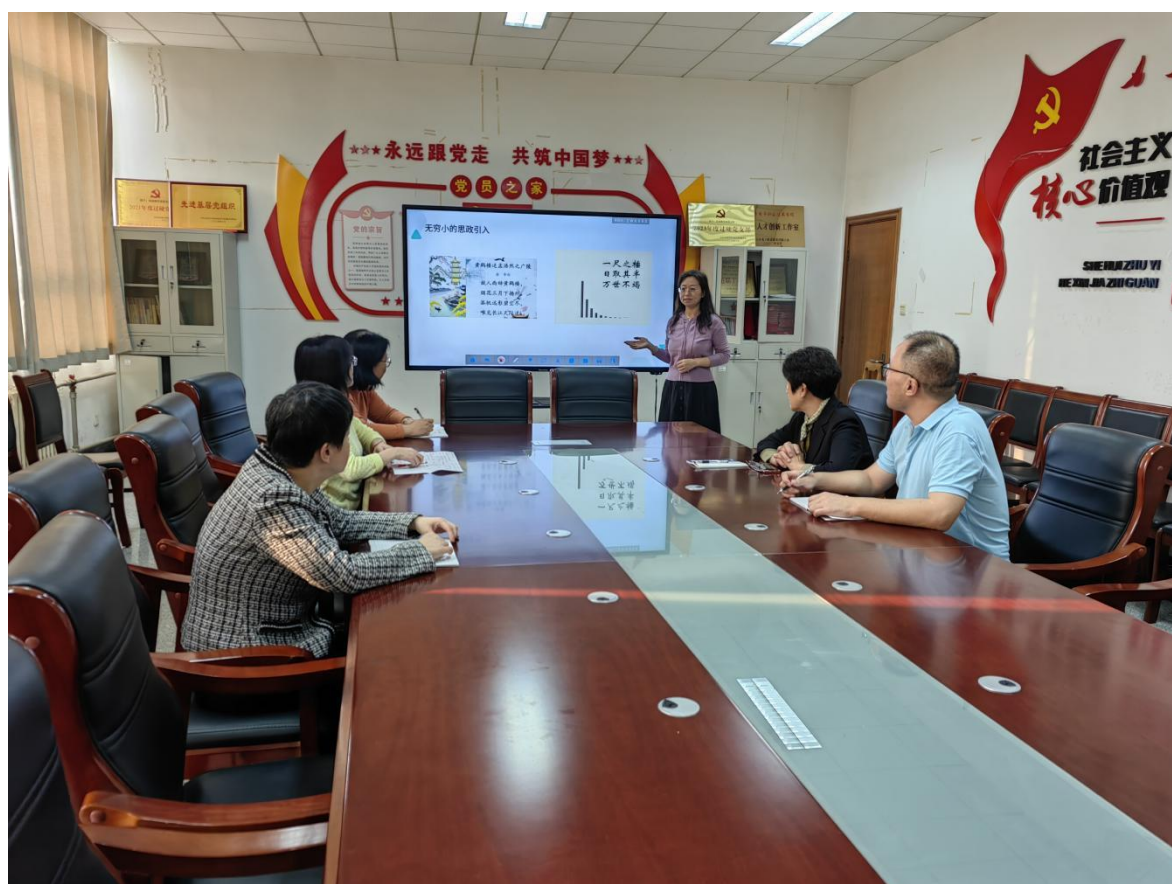
汗水与辛劳，仿佛在一瞬间烟消云散，所有的坚持与挑战都凝聚成了此刻的荣耀与成就感。

在教育这片广袤的天地里，责任重大且道路漫长。正因如此，我坚守初心，矢志不渝地深入探索与实践。带着这份执着与热情，我荣幸地参与了 2024 年度的金课建设评选活动，期望能在这一平台上进一步磨砺自我。我从假期就开始着手准备，深入钻研课程内容，优化教学体系。我将课程知识点模块化，为每个模块配备丰富的教学资源，涵盖视频讲解、在线测试、拓展阅读等。通过线上线下融合的教学模式，为学生营造便捷、高效的学习环境。建设过程并非一帆风顺，线上教学资源质量把控、线上线下教学衔接等难题接连出现。但我始终相信，办法总比困难多，所以我从未退缩，通过广泛调研、反复实践、持续改进，逐一攻克难关。功夫不负有心人，我负责的课程在金课建设评选中脱颖而出，取得优异成绩。

昔日，我初涉杏坛，怀揣满腔激情与一丝忐忑，以新进教师的身份，有幸接受了一位经验丰富、德高望重的导师的精心培育。岁月流转，如今的我，已褪去青涩，成长为一名能够独当一面、热衷分享的教育中坚。角色的蜕变，不仅让我得以站在新的高度审视自我成长的轨迹，更赋予了我一项神圣的使命——成为新进教师们成长道路上的引路人。站在讲台上，面对着同样怀揣梦想与热情的新面孔，我仿佛看到了昔日那个青涩而坚定的自己。我倾囊相授，不仅传递着教学技能与教育理念，更将那份对教育的热爱与执着，以及从导师那里继承下来的宝贵经验，一一传递给他们。

这是一场心灵的接力，是育人智慧的薪火相传，旨在点燃更多教育者的心灵之火，共同照亮学生前行的道路。

回首这 22 年教育路，育人智慧贯穿始终。它助力我因材施教，关怀每一位学生成长；推动我探索创新教学方法，点燃学生学习热情；支撑我在面对重重困难与挑战时，坚守教育初心，为学生成长成才全力以赴。未来，我将继续紧握育人智慧这把钥匙，深耕在这片数学的田野上，静待每一朵智慧之花的绽放。我相信，只要我们用心耕耘，用爱浇灌，教育的春天定会如约而至。





以仁爱之心，照亮职业教育之路

基础教学部 刘敏

初入基础教学部担任数学教师，我满怀憧憬，也带着一丝紧张。作为职业教育战线的新兵，我深知自己肩负的责任重大，也在不断摸索中前行。那些与学生们相处的点点滴滴，如同夜空中闪烁的繁星，照亮了我职业道路的开端，也让我对“仁爱之心”有了更为深刻的理解。



还记得去年 9 月 10 日教师节那天，清晨的阳光温柔地洒在校园里，



我像往常一样乘坐班车来到学校。车子缓缓驶入广场，远远地，我就看到一群身着整齐校服的学生笔直地站在那里。当班车停下的那一刻，整齐而响亮的声音传入耳中：“祝老师教师节快乐！”那一瞬间，我的心猛地一颤，一种难以言喻的感动涌上心头。

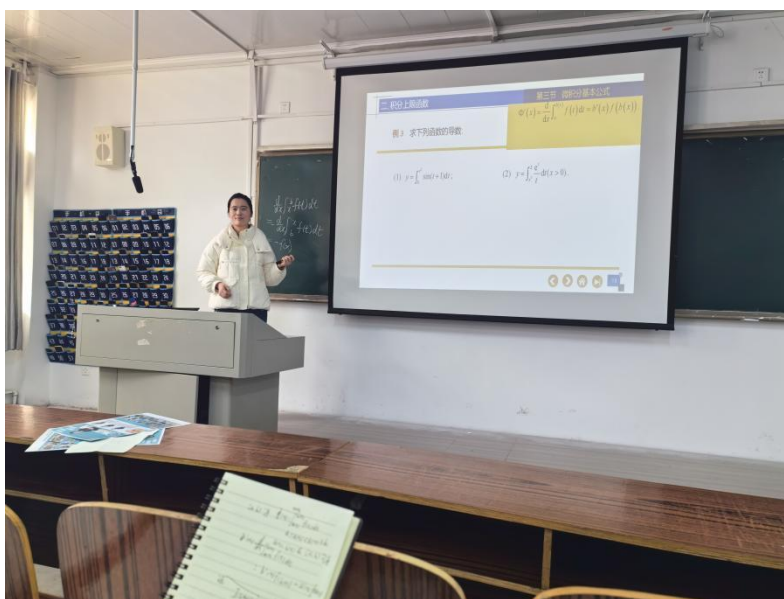
当老师们走下班车，脸上洋溢着纯真笑容的孩子们纷纷涌上前来，双手捧着一支鲜艳的鲜花递到我们面前，说：“祝老师教师节快乐！”我接过鲜花，眼眶也不自觉地湿润了。这是我从教以来收到的第一份教师节礼物，它承载着学生们的认可与喜爱，让我更加坚定了在这条教育道路上走下去的决心。

然而，在感动之余，我也面临着教学中的诸多挑战。我所教的学生，数学基础参差不齐，接受能力各有高低。有的学生对数学充满了恐惧，一看到数学公式就眉头紧皱；而有的学生虽然学习态度端正，但由于基础薄弱，在学习过程中困难重重。面对这样的情况，我深知不能采用“一刀切”的教学方式，必须因材施教，给予每个学生足够的关注与帮助。

在一次课后，我发现班上有的同学一直坐在座位上发呆，表情有些沮丧。我走过去轻声询问，他低着头小声说：“老师，我觉得数学好难啊，我怎么学都学不会，是不是我太笨了？”看着他失落的样子，我的心里一阵心疼。我拍了拍他的肩膀，安慰道：“别灰心，数学是一门需要慢慢积累和理解的学科，每个人都有自己的学习节奏。你学习态度这么好，只要坚持下去，一定会有进步的。有什么不懂的地方，随时都可以来问老师。”

无论是简单的概念理解，还是复杂的解题思路，我都会耐心地为 学生讲解。有时候，一个知识点需要反复讲好几遍，学生才能完全明白，但我从来没有丝毫的不耐烦。我知道，对于基础薄弱的学生来说，多一份耐心和鼓励，可能就会多一份学习的动力。

去年十一假期，我本以为学生们会在假期里好好休息一下，但没想到，有些学生的学习热情丝毫未减。几乎每天都有学生线上向我咨询数学问题，看着手机屏幕上不断弹出的消息，我感受到了学生满满的求知欲，在第一时间认真地为他们一一解答。我知道，这是学生们对知识的渴望，也是对我的信任，我不能辜负这份信任。



在众多向我提问的学生中，有位同学给我留下了深刻的印象。他是一个非常努力的学生，但数学基础不太好。假期里，他每天都会向我发送好几道数学题，有些题目甚至反复问了很多次。有一次，他发消息说：“老



师，这道题我想了好久，还是不会做。老师您说该怎么办啊？”我立刻回复他：“你能这么努力地思考问题，已经很棒了。这道题确实有点难度，我们一起来分析一下。”我通过语音，一步一步地为他讲解题目，从解题思路到最后的答案，每一个步骤都讲解得非常详细。在我的耐心指导下，他终于明白了这道题的解法，兴奋地说：“老师，我懂了！谢谢您，您讲得太清楚了！”那一刻，我仿佛看到了他脸上洋溢着喜悦和自信，内心也充满了成就感。然而他并没有止步于听懂，而是整理了详细的解题过程发给我看，让我指出其中的问题与不足，不断提升自我。在国庆假期里，通过与学生们的线上交流，我不仅帮助他们解决了学习上的问题，还更加深入地了解他们的学习状况和心理状态。我发现，很多学生虽然在数学学习上遇到了困难，但他们都有着强烈的求知欲和上进心。这让我更加坚信，只要教师用仁爱之心去关爱学生，用耐心和细心去引导学生，就一定能够帮助学生克服困难，取得进步。

经过一段时间的努力，学生们的数学成绩有了明显的提高。在期末考试中，班级的整体成绩有了显著的提升，许多基础薄弱的学生也取得了令人满意的成绩。看到学生们脸上洋溢着的笑容，我知道，所有的付出都是值得的。

新时代的职业教育对我们教师提出了更高的要求。我们不仅要有扎实的专业知识，更要有一颗仁爱之心。要用爱心去关注每一个学生的成长，用耐心去解答学生的每一个问题，用细心去发现学生的每一个闪光点。只



有这样，我们才能真正做到因材施教，让每一个学生都能在职业教育的舞台上绽放出属于自己的光芒。

党和国家对职业教育高度重视，向广大教师提出了殷切的期望，强调教师要关爱学生，以仁爱之心投身教育事业。它不仅是连接师生之间的桥梁，更是激发学生学习动力、促进学生全面发展的关键。作为学校新兵，我将始终牢记自己的使命，用仁爱之心去照亮每一个学生前行的道路，为培养更多适应新时代需求的高素质技能人才贡献自己的力量！

传承文化薪火，照亮育人征途

基础教学部 崔红健

一、个人经历与使命

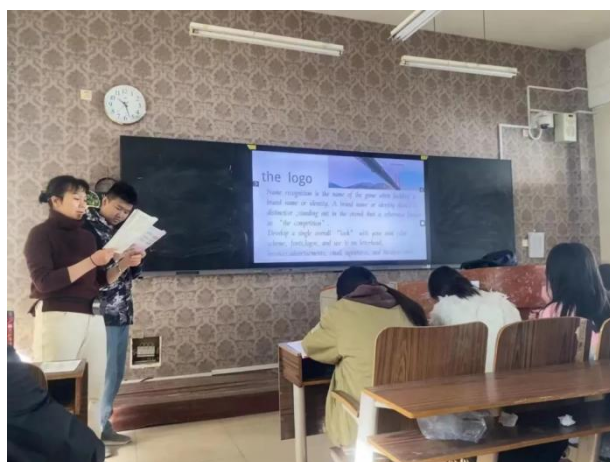
在求学生涯中，我主修“古典文献学”。经典古籍的大量阅读，不仅为我打开了智慧的大门，更在潜移默化中滋养了我的个人素养，让我领略到了古人的智慧与情怀。也正是在这一过程中，我逐渐明确了自己的使命——将这份珍贵的文化传承下去，让更多的人感受到它的魅力。

教学实践与活动

（一）英语教学中的文化传承

在走向讲台之初，我承担的是大学英语课程的讲授。怀抱着初心使命的我，并未局限于英语知识的传授，而是将传承与传播传统文化视作自己的责任与担当。我深知，语言是文化的载体，而文化则是语言的灵魂。于是，我开始探索如何将中华优秀传统文化融入英语课程教学内容。

在课堂上，我深入剖析中西文化根源，引导学生们从宏观视角去理解两种语言背后的文化底蕴。在分析英语语言的个人主义倾向时，我将其与中国语言中的集体主义精神对比，引导学生从文化根源理解差异，并通过生动的案例让学生们明白中国文化的独特与智慧。例如在讲英语地址时，英文地址的从小到大的书写顺序和中文地址从大到小的顺序，正是个体与集体两种思维模式的反映。这两种思维模式不仅体现在语言上，还体现在方方面面，比如电影人物塑造、比如中西医治疗模式等等。这样的教学方



式，激发了学生们对传统文化的浓厚兴趣，他们开始主动探索中华文化的深邃厚重。

基于这些教学实践，我将经验总结并发表于《中国网》教育版，为同行们提供了一些借鉴与参考，让更多的教育工作者意识到在英语教学中融入中华优秀传统文化的重要性，共同为传承文化贡献力量。

（二）组织参与传统文化活动

除了日常教学，我还积极组织学生们参与各类与传统文化相关的活动。自 2021 年起，我指导学生参与“孔子网”每年举办的面向全球的“儒家经典双语诵读活动”。在这个过程中，我为学生们精心挑选经典篇章，反复练习诵读技巧，力求在双语演绎中展现出儒家经典的精髓。功夫不负有心人，在 2024 年的活动中，我们荣获了二等奖。这个奖项不仅是对学生们的肯定，更是对我们传承传统文化工作的鼓舞。

当中华优秀传统文化被列为学校选修课程的时候，我觉得我有了更大

的舞台。为激发学生阅读经典的兴趣，我以项目为载体，鼓励学生参加孔子网的《论语诵读接力大赛》。因为我深知，《论语》作为儒家经典，蕴含着丰富的人生智慧和道德准则。深入研读《论语》将会给学生们未来之路奠定坚实基础。当学生进行多次诵读练习时，他们的眼神从最初的生涩



逐渐变得明亮，诵读声里多了几分庄重与自豪。“孔子网”以“薪火相传，青年担当”为题，报道了我们的做法并高度肯定了此次活动在学生品德塑造与行为导向上的深远意义。此番报道不仅彰显了我校学子积极传承传统文化的孜孜以求，更是让更多人见证并认识到了我校学生对传统文化的挚爱与传承之志。

此外，我还指导学生参加省教育厅组织的“中华经典诵读”活动。从作品的选材、编排到现场的朗诵，我都亲力亲为，与学生们一起打磨每一个细节。经过不懈努力，我们连续两年斩获三等奖。虽然成绩不是最顶尖的，但在这个过程中，学生们对中华经典的热爱和理解达到了新的高度，

他们也更加坚定了传承传统文化的信念。

在教师的传统文化课例比赛中，我也积极投身其中。2023 年，我在山东省教育厅举办的山东省黄河文化经典诵读课例评选大赛中，获得教学设计二等奖。在日常讲课之余，我还以讲座形式为全校学生普及传统文化知识，传播传统智慧。



（三）指导 “弘古学社” 与举办活动

在校园里，我还担任 “弘古学社” 的指导老师。为了让学生们有更多机会接触和学习传统文化，我举办《论语》讲座，深入浅出地讲解《论语》中的哲理故事和为人处世之道；开展《论语》书法比赛，让学生们在挥毫泼墨中感受汉字之美和经典之韵；举办 “经典咏流传” 活动，将经典诗词与现代音乐相结合，让古老的诗词焕发出新的活力。这些丰富多彩的活动极大地点燃了学生学习传统文化的热情，让他们在传统文化的海洋中尽情遨游，汲取智慧与力量。

三、总结与感悟



回顾从教以来的点点滴滴，我深感传承中华优秀传统文化之路任重而道远，但每当我看到学生们在传统文化的滋养下茁壮成长，看到他们眼中对经典文化的热爱与敬仰，我就充满了前行的动力。若文化是星空，我愿化作引路的萤火，带学生仰望孔孟的星辰、老庄的皓月，让这片星河永远璀璨。



师者本色：在平凡中铸就不凡

基础教学部 吴杰

师者本色，是坚守初心的执着。职业教育，肩负着培养高素质技术技能人才的重任。作为一名职业院校的教师，我深知肩上责任重大，始终坚守“为党育人、为国育才”的初心使命，将“立德树人”融入教育教学全过程。用爱心和耐心，呵护每一位学生的成长，帮助他们树立正确的价值观、人生观和职业观，引导他们走技能成才、技能报国之路。

师者本色，是甘为人梯的奉献。作为职业院校的教师，我始终怀着“捧着一颗心来，不带半根草去”的奉献精神，将“成就学生”作为最大的幸福。为学生搭建通往成功的桥梁，默默耕耘，为学生铺就通往梦想的道路。

师者本色，是勇于创新的担当。作为职业院校的教师，我始终保持着“敢为人先、勇于创新”的进取精神，将“改革创新”作为发展的动力源泉。积极探索教育教学改革，创新人才培养模式，将专业知识融入课程体系，努力培养适应时代发展需求的高素质技术技能人才。

作为一名基础课教师，我不断加强理论学习，提高自身素质。认真学习职业教育理论和班主任工作方法，不断提高自身的理论水平和业务能力。积极参加培训，学习先进经验。不断提高自身的工作水平。注重总结反思，不断改进工作。定期对自己的工作进行总结反思，查找不足，不断改进工作方法，提高工作效率。

作为一名兼职班主任，我加强思想政治教育，引导学生树立正确价值



观。利用班会、团日活动等契机，组织学生学习党的二十大精神，开展爱国主义、集体主义、社会主义教育，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观。关注学生心理健康，做好心理疏导工作。定期与学生谈心谈话，了解学生思想动态，及时发现和解决学生的心理问题，帮助学生缓解学习压力，增强自信心。加强安全教育，提高学生安全意识。通过主题班会、案例分析等形式，对学生进行交通安全、消防安全、网络安全等方面的教育，提高学生的安全意识和自我保护能力。建立健全班级管理制度，形成良好班风学风。加强班干部队伍建设，发挥学生自我管理作用。培养一批责任心强、能力突出的班干部，充分发挥他们的桥梁纽带作用，协助班主任做好班级管理工作。积极开展班级活动，增强班级凝聚力。鼓励学生参加学院举办的各项文体活动，并利用课余时间开展各种活动，丰富学生的课余生活，增强班级凝聚力。定期与任课教师沟通交流，了解学生的学习情况，及时解决学生学习中遇到的困难。开展学习经验交流，营造浓厚学习氛围。组织学习成绩优秀的学生分享学习经验，开展学习互助小组活动，营造浓厚的学习氛围。关注特殊学生群体，做好帮扶工作。对学习困难的学生进行个别辅导，帮助他们制定学习计划，提高学习成绩。

师者本色，平凡而伟大。用行动诠释着“人类灵魂工程师”的深刻内涵，用奉献书写着“太阳底下最光辉职业”的崇高使命。师者，传道授业解惑也！是职业教育的脊梁，是技能强国的希望！



以育人智慧，化解数字时代教育难题

基础教学部 孙丽霞

时光荏苒，转眼间我投身教育事业已十年有余，这些年，我见证了教育领域的飞速变革。尤其是在数字化浪潮的席卷下，新情况、新问题如潮水般涌来，也让我深刻意识到，身为教师，育人智慧是应对挑战的关键。



记得那是前年，我接手了一个新班级，担任班主任工作。开学不久，我就察觉到一个棘手的问题：课堂上，不少学生看似在认真听讲，实则心不在焉。课后交流中，我发现，智能手机已悄然成为学生们学习生活的“隐形干扰者”。以往学生们课间还会讨论问题、阅读书籍，现在却大多低着头沉浸在手机世界里，晚上熬夜刷视频、玩游戏，导致第二天课堂上哈欠连天、注意力不集中。这一现象并非个例，是数字化时代教育面临的普遍难题。



意识到问题的严重性后，我开始思索解决办法。传统的“一刀切”禁止使用手机显然行不通，学生们早已习惯手机带来的便捷，强制禁止容易引发抵触情绪。于是，我决定采用“疏导”而非“堵塞”的新方法。

我利用班会时间，组织了一场以“手机在手，自律为首”为主题的辩论会。将学生分成正反两方，正方观点是“手机有助于学习”，反方则是“手机阻碍学习”。学生们热情高涨，积极查阅资料、准备论据。在激烈的辩论过程中，大家逐渐清晰地认识到手机的利弊。正方列举了在线学习平台、智能学习软件等手机在学习上的助力；反方则以身边同学沉迷手机游戏、耽误学业的实例作为反驳。这场辩论会没有最终的胜负，却让学生们对手机的使用有了更理性的思考。

辩论会后，我趁热打铁，与学生们共同制定了班级手机使用公约。规定上课期间手机必须关机放进专门的收纳袋，课间休息可以使用 10 分钟，晚自习全程禁止使用。周末时间，学生们需自行规划手机使用时长，并记录用途，然后再班会进行简单分享。为了确保公约的有效执行，我们还设立了“手机管理小组”，由学生轮流担任组长，负责监督和提醒。

为了填补学生们因减少手机使用而产生的空闲时间，激发他们的学习兴趣，我引入了项目式学习法。结合教材内容，设计了一系列有趣的项目。比如在学习传统文化课程时，让学生分组完成“家乡历史传统文化探寻”项目。他们需要通过实地考察、采访老人、查阅资料等方式，深入了解家乡的历史变迁、传统习俗，并制作成图文并茂的报告或生动有趣的短视频。



在这个过程中，学生们不仅学到了知识，还锻炼了团队协作、沟通表达和信息收集整理能力。

起初，部分学生对这些新举措并不适应，抱怨没有手机很无聊，项目式学习任务繁重。但随着时间的推移，效果逐渐显现。课堂上，学生的注意力明显提高，主动提问和参与讨论的次数增多；课间，大家不再围着手机打转，而是聚在一起交流项目进展、分享学习心得。期末考试中，班级整体成绩有了显著提升，更重要的是，学生的学习态度发生了根本性转变，从被动接受知识变为主动探索知识。

在解决手机问题的过程中，我也深刻体会到育人智慧的重要性。教育不是简单的说教和命令，而是要根据时代特点和学生需求，巧妙引导、合理规划。传统的教育方式在数字化时代的冲击下，需要不断创新和改进。我们不能因噎废食，禁止学生接触新事物，而是要教会他们如何正确使用新工具，让其为学习和成长服务。

这一经历也让我在后续的教育工作中更加注重因材施教。每个学生都是独特的个体，对手机的依赖程度和学习情况各不相同。对于那些手机依赖严重的学生，我会私下与他们谈心，了解他们沉迷手机的深层原因，帮助他们制定个性化的戒瘾计划。同时，利用课余时间组织各类兴趣小组，如书法、绘画、篮球等，让学生们在丰富多彩的活动中找到乐趣和成就感，进一步减少对手机的依赖。

如今，数字化浪潮仍在持续，教育领域的新问题也会不断涌现。但我

坚信，只要我们教师拥有育人智慧，善于观察、勇于创新，以学生为中心，就一定能找到解决问题的方法，引领学生在新时代的浪潮中健康成长，实现教育的真正价值，为培养适应未来社会发展的创新型人才贡献自己的力量。



师者本色——我的从教故事

基础教学部 张雅迪

“师者，所以传道授业解惑也。”这句千古名言与我而言是认定道理。在这方小小的天地里，用实际行动诠释着师者的担当，也在不断探索中，收获了许多珍贵的教育故事，其中，关于“育人智慧”的这段经历，尤为深刻。

在我任教的班级里，有一名学生，他性格内向，总是独来独往。在课堂上，他从不主动发言，即便被点到名字，回答问题也是声音微弱，眼神闪躲。我留意到这个情况后，心中不免有些担忧。对于大学生来说，课堂表现不仅关乎知识的吸收，更影响着他们未来的社交与职业发展。要帮助其打开心扉，融入课堂与生活，需要运用一些特别的方法。

一次，在课堂分享过程中，我发现了他的专注。那是一篇满怀豪情的报国诗，课后，我同他进行一次深入的交流。问他对这堂课的感受。他有些惊讶，犹豫了片刻后，小声地说：“老师，我觉得那些英雄很伟大，他们放弃了自己的生活，甚至生命。……未来我想当兵。”我心中一喜，知道找到了他的兴趣点。于是，我和他聊起了诗的意境、诗人的心境，他渐渐放松下来，话也多了起来。从那以后，我经常在课余时间和他交流文学心得，鼓励他表达自己的想法。我发现，他对文学有着独特的见解，只是缺乏自信，不敢在众人面前展现。

为了帮助他克服这个问题，我开始在课堂上设置一些小组讨论环节，



特意将其安排在一些有相同兴趣的同学小组中。起初，他只是默默倾听，但随着讨论的深入，他偶尔也会发表一两句观点。每当这时，我都会给予他肯定的眼神和鼓励的话语，渐渐地，他参与讨论的积极性越来越高。

然而，真正的挑战还在后头。我鼓励他参与山东省经典诵读大赛，让他在他舒适的环境下表达自己想说的内容。由于山东省经典诵读大赛是由各学校自己录像制作，形式、服装等等，给予了参赛者很大的发挥空间，我觉得这是一个让他突破自我的绝佳机会。当我找到他，询问他是否愿意参加时，他的第一反应是拒绝。我听到的更多的都是“老师，我不行，我不敢在那么多人面前说话。”我耐心地鼓励他：“你有这个实力，这是一个锻炼自己的好机会。你不是喜欢文学吗？你不是想要当兵吗？那面对困难的勇气你要有，这次演讲比赛就是你向大家展示你的热爱的好机会。你可能通过这次活动找到跟你有一样梦想的伙伴。也很好啊。老师们也都会帮你，放心吧。”在我的再三劝说下，他终于点了头。

从那以后，我们开始了紧张的备赛过程。我们一起挑选演讲主题，从他熟悉的入手，挖掘其中的内涵与价值。我帮他挑选诵读内容，与此同时，指导他演讲的技巧，从语速、语调，到肢体语言、眼神交流，逐字逐句地修改，让语言更加生动、富有感染力，每一个细节都不放过。在这个过程中，我们遇到了很多困难，因为紧张，有时候会反复出错，甚至产生放弃的念头。也有背景音乐、舞台设计、服装等，总会出现一些问题，通过师生的共同努力，我们告诉他每一次失败都是一次成长的机会。

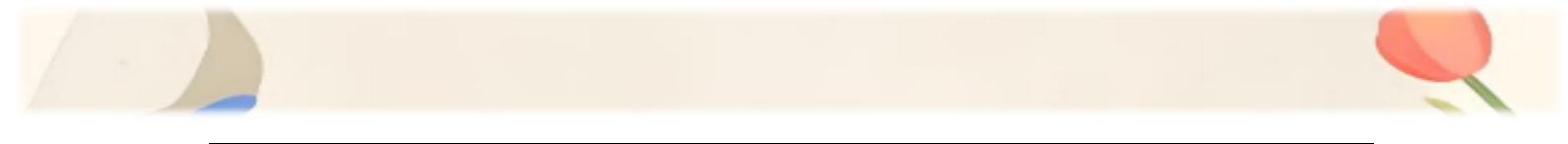


终于，比赛视频录制的日子来临了。由于场地租借的时间不长，音像配合程度、声音的收录、学生状态都是不定的，也没有更多时间磨合，只能站在舞台上，一遍一遍录制。起初他的声音还有些颤抖，双手也微微发抖。但讲到祖国的美好景色、国泰民安的祥和，以及无数英雄前赴后继的拯救中国时，他眼神逐渐变得坚定，声音也越来越洪亮。他用自己独特的理解，向观众们展现了他对家国的理解，很顺利的完成了当天的录制。通过努力，我们取得了不错的成绩，他勇敢地站在了舞台上，完成了一次自我的突破。

比赛成绩出来后，他说：“老师，谢谢您！我加了一个群，里面都是想去当兵的同学，我都不敢相信我录了那个作品。我完成了它。”看着他自信的笑容，我心中充满了成就感。这一刻，我深刻地体会到，作为一名教师，育人智慧不仅仅是传授知识，更是要发现每个学生的闪光点，用耐心和方法帮助他们克服困难，实现自我价值。

在之后的教学中，我将这次经历总结成经验，运用到更多学生身上。我会根据不同学生的特点，设计个性化的教学方法，激发他们的学习兴趣和潜能。比如，对于喜欢写作的学生，我会组织文学创作小组，让他们互相交流、分享作品；对于擅长表演的学生，我会鼓励他们 will 课文改编成短剧，在课堂上进行表演。通过这些多样化的教学方式，课堂变得更加活跃，学生的学习积极性也大大提高。

回顾这段经历，我深感育人智慧是一门不断探索、不断创新的艺术。



在新时代的教育背景下，学生们面临着各种各样的新情况、新问题，这就要求我们教师不断更新教育理念，运用新思想、新方法去引导他们。每一个学生都是独一无二的个体，都有着无限的潜力等待我们去挖掘。而我，也将继续在这三尺讲台上，用育人智慧点亮学生们的成长之路，书写属于我的教育篇章。

用心理学点亮学生的心灵

基础教学部 李海玲

作为一名高职院校的高等数学教师，在我从教的这些年里，我始终坚信，教育不仅仅是知识的传授，更是心灵的触碰。教育不仅要有仁爱之心，更要有育人智慧，用心理学点亮学生的心灵便是我教育生涯中最温暖的底色。在多年的教学实践中，我目睹了许多学生因为心理素质不高而影响他们的生活、学习。其中一大部分因为考试焦虑而影响了正常发挥，导致对学习失去了信心。每次期末考试前会有很多学生给我发私信，大多都说他们数学基础差，怕期末考试不及格，比较焦虑等。高等数学是一门公共基础必修课，每个老师承担的教学任务都比较重，大约每个老师得面对 500 名左右的学生。刚开始我都尽力给他们单独回复，忙的筋疲力尽。考虑到毕竟老师能力有限，只给小部分学生单独辅导，老师也忙不过来。于是，我总结了他们的共性，决定运用苏格拉底的产婆术，让学生们通过角色扮演自己缓解考试焦虑，提升心理素质。让他们在考试中发挥出自己的真实水平。

以下是一个苏格拉底的产婆术在应对考试焦虑中的详细应用案例：

案例背景（可以一个同学扮演咨询师，一个扮演小张）

学生小张即将面临重要的考试，感到十分焦虑和紧张，担心自己考不好，影响未来的学业和职业发展。这种焦虑情绪导致他无法集中精力复习，学习效率低下。



应用产婆术的过程

1. 识别焦虑源

咨询师首先与小张进行深入的对话，通过提问帮助他识别出焦虑的根源。例如：

- “小张，你能具体描述一下你现在感到焦虑的事情吗？”
- “你觉得这种焦虑情绪对你的学习和生活产生了哪些影响？”

通过这些问题，咨询师了解到小张的焦虑主要源于对考试结果的过度担忧和对未来的不确定感。

2. 质疑非理性信念

接下来，咨询师运用产婆术的方法，通过一系列具有挑战性和质疑性的问题，引导小张审视自己的非理性信念。例如：

- “你真的认为一次考试就能决定你的未来吗？”
- “你有没有想过，即使这次考试不理想，你仍然有其他途径来实现自己的目标？”

这些问题旨在帮助小张认识到自己的焦虑情绪可能源于一些不合理的、绝对化的信念。

3. 梳理合理信念

在质疑非理性信念的基础上，咨询师进一步引导小张梳理出合理的信念。例如：

- “你觉得，一个理性的信念应该是什么样的？”

- 
-
- “如果换一个角度来看这次考试，你会怎么看待它？”

通过这些问题，小张开始意识到，考试只是检验学习成果的一种方式，而不是决定未来的唯一因素。他逐渐建立起更加合理和积极的信念。

4. 制定应对策略

最后，咨询师与小张一起制定具体的应对策略，以减轻焦虑情绪并提高学习效率。例如：

- “针对你的焦虑情绪，你觉得有哪些方法可以帮助你缓解它？”
- “在复习过程中，你计划如何安排时间和内容，以确保高效学习？”

通过这些问题的引导，小张制定了一份详细的复习计划和应对焦虑的策略，包括定期放松、寻求支持、积极自我暗示等。

案例结果

经过一段时间的咨询和应用产婆术的方法，大多数同学的焦虑情绪得到了有效的缓解。他们能够更加冷静地看待考试，集中精力复习，并在考试中取得了理想的成绩。同时，同学们也学会了如何运用产婆术的方法来审视和解决自己未来的问题。

这个案例展示了产婆术在应对考试焦虑中的有效应用。通过识别焦虑源、质疑非理性信念、梳理合理信念和制定应对策略等步骤，帮助个体缓解焦虑情绪，调整自己的心态，建立更加积极和理性的信念体系。

从教多年我始终用心理学点亮学生的心灵，作为一名高职教师，我们不仅要传授专业知识，更要关注学生们的心理健康，帮助他们克服困难，健康成长。只要我们用心去关爱每一个学生，用心理学的方法去引导他们，他们一定能够在学习的道路上走得更远、更稳。

李海玲个人简介：

李海玲，女，副教授，山东师范大学数学系教育硕士。国家二级心理咨询师。一直工作在教学一线，在基础教学部曾承担《高等数学》、《经济数学》、《数学建模》、《影视鉴赏》、《大学生心理健康教育》、《心理发展与教育》等的教学工作。多次被评为优秀教师。

主持、参与课题十几项。主持省级、国家级课题共四项。公开发表论文十多篇。有发明专利、软件著作权十几项。辅导全国大学生数学建模竞赛获奖七项。辅导山东省大学生数学竞赛获奖十几项。编写教材 2 部。曾担任商务管理系、智能制造系班主任，多次被评为优秀班主任。公开主持讲座《情绪管理》、《职业生涯规划》、《观眼识心》、《原生家庭对我们的影响》等。



