

## 职高学生没有好未来? 从教22年的方爱平老师可不这么认为 解密金牌教练的“伯乐宝典”

**雁翔:**  
先锋榜样的力量

说到职高,很多人第一个反应,就是没考上普高的人去的学校。职高出来的学生,进社会后就等于没有好的工作、好的未来。事实真的如此吗?

“那可不一定!”浙江省特级教师、宁波鄞州职业教育中心学校教师方爱平给出了否定答案。从教22年,他成了全国职业院校技能大赛“金牌教练”,所指导的学生多次获得各级各类技能大赛奖项,培养了一批批优质技能人才,获得良好的社会效应。

□记者 樊莹 摄影 记者 崔引

### 指导的学生多次获各级各类技能大赛奖项

全国职业院校技能大赛,是衡量一个学校办学水平的重要指标。

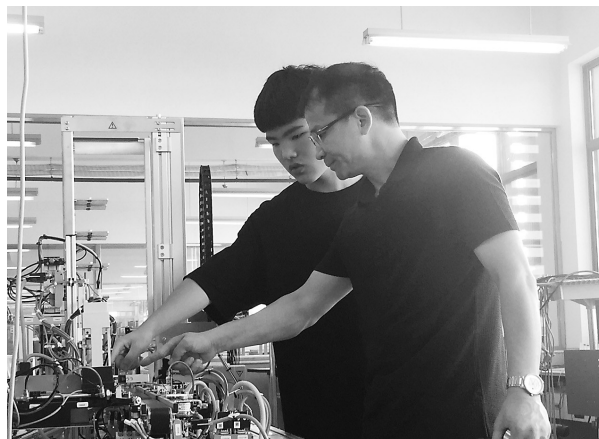
自2007年第一届全国职业院校技能大赛开始,方爱平老师就投入到指导学生参加技能大赛的工作上,这么多年就没离开过,所指导的学生获得两个国家级技能大赛一等奖,六个国家级技能大赛二等奖,多次获得省、市级技能大赛一等奖。

“这不是我一个人的功劳,荣誉也不全是我一个人的,而是整个团队的。”每每说到令人艳羡的成绩,方爱平总是淡淡一笑。

在他的指导下,教学团队专业教师脱颖而出,有4位专业教师成为国家级技能大赛的“金牌教练”,整个专业参与全国职业院校技能大赛以来,共获得16块金牌

方爱平的指导水平,得到师生和同行的赞誉和肯定,特别是“PLC电气控制”“机电一体化组装与调试”等赛项,在市、省乃至全国同行中得到肯定,成为大家心目中的“专家型”教师。

“这次评上宁波市‘两优一先’代表,得到组织的认可我感到无比激动,也深知肯定背后更多的是责任,必须鞭策自己做得更好。”方爱平说。



方爱平在耐心指导学生。

### 带领教学团队开展课程改革

在方爱平办公桌上,放着一块工作牌,上面写着“热爱教育、与时俱进、勤奋工作”。无论工作怎么变化,他始终带着对教师职业的使命,辛勤耕耘,锲而不舍。

作为专业领航人,他组织教师下企业,了解企业所需后重新梳理专业课程体系,编写了《机床电气控制》等10多本教材,其中所编写的《PLC与变频器技能实训》被评为国家首批优秀示范教材。在此期间,方爱平老师还先后主持完成了多项课题,发表多篇论文。

在教学过程中,特别是担任班主任的十年时间里,他和学生建立了深厚感情。“我是一名教师,也是一名共产党员,忠诚于党的教育事业,以先进的人民教师标准衡量自己,是我始终坚持的目标。今后,我将积极参与教育教学改革,用独特的教学风格和教学思想,用先进的教育理念指导自己探索育人的规律,用爱感化学生,引导学生。”方爱平说。

### 愿做“伯乐”发现每个学生闪光的一面

“社会上一些人认为职教学校出来的学生不行,但其实与普高的学生相比,他们的智商、情商水平没有太大差别,根本问题还是在树立自信心和培养学习方法。”带了二十多年的学生,方爱平从中总结了不少经验。

有个孩子叫汪峰,刚考进鄞州职教中心时,他想不到有一天能从职业高中考进本科院校甚至一本院校就读。“进入学校之后,我们发觉这孩子思维很活跃,对于自己感兴趣的东西很爱钻研和学习。注意到

这点后,我们对汪峰进行了系统指导和训练,最终汪峰凭借自身努力在全国职业院校技能大赛获奖,顺利进入浙师大学。”方爱平说,他至今一直和这位学生保持联系。

“每个学生都有自己的优点,所有的学生都是‘千里马’。”方爱平说,“我愿做学生的‘伯乐’,去发现每个人闪光的一面,并让这些优良个性自由发展。”

## “心灵感冒”很可怕 患者或丧失精神动力 宁波市康宁医院临床心理科:帮助患者走出抑郁症的阴霾

近年来,抑郁症频频出现在大众视野,这种被称作“心灵感冒”的疾病会令患者丧失精神动力,坠入痛苦深渊,更有甚者选择结束自己的生命。

在宁波市康宁医院临床心理科,专家们通过正念疗法、叙事疗法、游戏疗法和精神分析等多种疗法,让多数患者得以走出阴霾,回归阳光。

□记者 童程红 通讯员 曾蔚

### 18岁以下抑郁症患者逐年增多

心理学硕士、国家二级心理咨询师、宁波市康宁医院临床心理科心理治疗师崔静静表示,从门诊情况来看,18岁以下的抑郁症患者有逐年增多趋势。

其中12岁以下儿童多表现为情绪问题和行为问题,男孩可能出现攻击性,抓打他人或自己,女孩可能变得特别内向,对人对事往往采取逃避态度,个别人还会厌学。此外,无论男孩还是女孩,都可能出现“退行”,退回到幼儿的状态,做出用奶瓶喝奶、在床上画地图等小小孩的行为。

12至18岁的青少年患者中,严重的甚至会自残自伤。一些孩子会拿刀片在自己手臂上划,通过身体的痛来缓解心里的苦。十几道新旧交替的伤口看起来触目惊心,当事人对此的态度截然不同,有的人会遮一遮,有的人却毫不在乎。

### 女性比男性更易被抑郁症缠上

抑郁症是一种重女轻男的疾病,女性患者人数远

高于男性患者。

“女性在几个特殊的时间节点如孕期、产后、更年期,内分泌波动,如不注意调节就可能发生抑郁症。”崔静静表示,尤其是产后抑郁,对个人和家庭的伤害巨大。

男性抑郁症相对更隐蔽。患者可能表现为无节制地抽烟、喝酒,或是通宵打游戏,有的人还会变成工作狂。但“开挂”只是假象,过不了多久患者就会崩溃。

无论女性或男性患者,有时还可在笔迹中看出异常:力道变浅,字体变小,字写着写着就会斜向下,而且有明显的挤压感,可能只用到一张纸的1/2。此外,抑郁症患者的画也以冷色调居多。

### 半个月以上难自愈的就该求助了

“需要了解的是,抑郁症状和抑郁症还是有区别的。”崔静静说,随着时间推移,抑郁症状多能好转,但如果不加干预可能愈演愈烈。

患者会伴随睡眠问题,尤其是早醒、多梦,食欲下降,也有10%的人表现为食欲亢进,出现胃疼、便秘等消化系统问题,充满无力感、虚弱感,回避人际交往,工作和学习的效率锐降。女性育龄期患者还会出现月经紊乱甚至闭经的现象。

抑郁症患者常有以下负性思维:夸大负面事件,缩小或无视正面事件,主观臆断,以偏概全,灾难化思考,习得性无助,频频自我否定等。在“心灵感冒”的蚕食下,患者的注意力记忆力都会变差,精神动力大幅减弱,对什么事都提不起兴趣。

因此,专家建议,出现抑郁症状,超过半个月无好转的人最好前往专业机构求助。在宁波市康宁医院下属宁波心理咨询治疗中心,认知行为疗法可在一定程度上帮助患者走出阴霾。



### 相关链接

#### 宁波市心理咨询治疗中心: 为市民身心健康保驾护航

宁波市心理咨询治疗中心前身是建立于1986年的省内第一家心理咨询门诊部。2009年9月新大楼正式建成启用,占地11亩,建筑面积4300平方米,年门诊量近6.5万人次。

中心拥有全套标准的心理测验软件,先进的生物反馈仪和植物神经检测仪,设有宁波市首家睡眠医学重点实验室临床基地、宁波市未成年人心理健康指导中心、心理体检中心,以及与心理治疗相配套的40张床位的心身科病房、40张床位的儿科病房;配备先进的多功能电化教学设备,设有多个独立的心理咨询室,有布置雅致的特需心理治疗室,适宜不同人群心理咨询和治疗。

中心下设心理咨询门诊,主要开展各类心理体检、心理问题和心理疾病的咨询与诊断治疗,并开通宁波心理网(www.nbxlw.com)和心理援助热线12320,全方位地开展心理卫生服务,面向不同需求的各类人群,包括提供心理体检及一般心理问题的专业援助和支持,从整体上关注人们的身心健康。