

生育政策对我国人口的健康稳定发展具有重要意义,而女性作为生育主体则受到首当其冲的影响。生育行为不仅会改变劳动行为与意愿,而且影响用人单位的招聘偏好,造成劳动力市场的性别歧视。想要实现就业市场的性别公正,女性就业保护政策的执行至关重要。国家保障对女性就业有显著正面影响,育龄女性生育与就业之间的冲突不能单纯依靠女性自身的勤勉努力来解决,需要更合理的家庭分工、生育保障、托幼服务等完整的制度设计共担生育成本,运用公共管理手段,以制度设计和公共政策更好保障女性就业权益。

完善女性就业保障政策体系提高其可操作性。要取得女性就业保护政策良好的执行效果,最关键的起点在于女性就业保护政策体系本身的完善。首先要提高女性就业保护政策的法律效力,完善相关法律法规政策。要梳理现行法律中有关职场女性就业保护的内容,对限制女性及影响女性发展的条款进行修正。其次,要增强女性

生育新政下的女性就业保障

■湖南省委党校 宋安平

就业保护相关政策的可操作性。我们要明确劳动力市场上“性别歧视”的内涵与外延行为,制定更为明确的惩戒机制,使执行机构有法可依。再次,要健全生育保险制度。要提高女职工生育保险待遇,扩大生育保险的覆盖面。

明确政府角色定位并加强政策执行能力。一方面,政策执行机构要明确自身职能定位,形成一条从上到下的无缝隙的执行链条。我国法律明确规定各级人民政府要创造公平就业环境,并对就业困难人员给予相应扶助,为促进女性就业保驾护航。另一方面,各政策执行机构要提高执行能力,创新业务方法。针对用人单位对女性的歧视,应肃清劳动力市场,严禁用

用人单位在招聘时出现显性或隐性的歧视行文,严禁收集与岗位无关的女性婚育信息。劳动行政部门要确保企业不会对女性的婚育进行干扰,并对产假天数、哺乳假期时长、产假期间福利、复工待遇等问题进行明确规定。

积极引导用人单位和女职工增加政策认同感。在考虑自身利益需求的基础上,对政策的认同程度是影响政策有效执行的关键。一是引导企业提高思想认识,认识到就业保护政策利在长远的目的。应建立国家、企业、家庭共担生育责任的保障体系和完善的劳动就业体系,避免企业因转移成本而歧视女性员工。二是要加强职业培训,增强女性就业竞争力自主性。

政策执行主体机构如人社局、妇联和工会组织等机构应为女性就业提供更多机会和资源,使女性即使失业也有机会提升自身技能,拥有更多机会重返职场。同时女性应更加主动地参与社会劳动,了解权益保障知识。

构建女性就业友好环境促进政策顺畅执行。分析女性就业保护政策执行过程中的执行环境可以发现,政策执行的经济环境、文化环境和社会环境需对比进行“回应”。一是关于正式制度因素。如建立生育支持政策体系,完善劳动监察等行政监督方式。通过对违规行为的防范、教育、制止、惩处,提高用人单位对女性就业保障的重视程度,以正式制度支持肃清女性就业保障政策的执行环境。二是关于非正式制度因素。想要树立家庭平权观念,缓解女性因生育遭受的职场歧视,最直观的方法就是设立完善的“育儿假”制度,并且规定男性固定份额,以此减轻女性的家庭责任。

关于体操课学生心理障碍的调查分析及对策

■太原市杏花岭区第六中学校 赵文惠

1.前言

体操作为一种体育运动项目,有其自身的特殊性。表现为动作种类繁多,形式多样,有单个动作,也有整套动作,有静力性动作,也有动力性动作,有地面动作,也有空中动作,是一个全方位、立体化的运动项目。这种特殊性,不仅要求学生有良好的力量素质,而且还得有良好的柔韧性、协调性及空间位置感,这无疑对学生造成一种心理上的压力,那么如何解决学生心理压力,给学生创造一个良好的学习环境,使学生尽快建立动作概念,掌握动作技能,使体操课教学顺利进行,是本文主旨。

2.1 研究对象:

以山西省太原市杏花岭区第六中学校初二年级2个班共60名学生为研究对象。

2.2 研究方法:

2.2.1 文献资料法:查阅与本研究有关的文献资料5—6篇。

2.2.2 专家访谈法:笔者就此问题,与多位老师交流,在听取宝贵意见的基础上,加以分析。

2.2.3 问卷调查法:针对研究课题进行了问卷设计,经有关专家进行了信度和效度的检验具有有效性。共发放问卷60份,回收54份,回收率为90%,有效问卷54份,有效率为100%。

3.讨论与分析

从回收的问卷中,20%的人认为体操不仅可以锻炼身体且可以培养人的意志品质,是一项有意义的运动,他们对体操课兴趣大,基本上不存在心理障碍;有30%的人认为自己体操素质差,力量和协调性差,以至于对体操课产生恐惧;有30%的人认为自己动作概念不清,动作技术理解不透,以至于对体操产生恐惧;有4%的人认为教师偏爱其他学生,而对自己冷淡,故兴趣不高;有4%的人曾在体操课中受过伤,以至于对该项目产生恐惧;有12%的人持无所谓态度,说不清有没有心理障碍。

从以上数据统计中,我们不难发现,产生学生心理障碍的原因有以下几个方面。

3.1 学生专项身体素质较差,运动能力不高,是造成学生恐惧心理的重要因素之一

体操课内容丰富,有基本练习,器械体操等。要想完成教学任务,掌握教学内容,需要具备一定的身体素质,特别是力量、柔韧、灵敏协调、弹跳等,是学习体操所必需的身体素质。然而根据最近研究表明,我国中学生,在运动素质方面较差,体操运动能力低。其原因是大多学校受应试教育的影响,把追求升学率作为搞好学校工作的唯一标准,忽视学生的体育课及课余活动的锻炼,有时甚至不上体育课,笔者认为这是导致现在学生运动素质低的主要因素。

内因是事物的决定因素,外因通过内因而起作用,具备一定的身体素质和运动能力是完成体操练习的基础。当自身条件不能满足或无法达到自己对安全的心理需要时,就会产生焦虑或恐惧。如一个协调性差的学生很难完成转体、环绕、翻转等一系列动作;一个力量差的学生是无法完成单杠、双杠等器械上的各种姿态的组合动作的。另外,体操技术动作结构比较复杂,难度较大,也容易使学生失去信心,产生畏惧的情绪。所以身体素质差、运动能力低是造成学生心理恐惧的重要因素。

3.2 学生对动作概念不清,技术理解不透,以致于对体操学习产生厌学情绪,甚至诱发了恐惧心理

生理学告诉我们运动技能学习从开始到形成熟练技巧,整个过程可分为四个时期:(一)泛化过程:在学习动作初期,学生通过教师讲解、示范和自己的实践,只能对某一动作技能获得初步性认识而未形成完整正确的概念,对该运动技能的内在规律更未完全理解;(二)分化过程:分化是指对运动技能在时间、空间或动作细节上的区分更加精确;(三)巩固过程,通过反复学习,运动技能定型趋向巩固,皮层运动内兴奋与抑制过程不论在空间和时间上都更集中,动作更精确、协调、省力,动作细节也正确无误;(四)随着动作技能的巩固和发展而达到熟练技巧程度时,动作就可以出现自动化过程。

体操动作技术的掌握也不外乎这么几个过程,而学生往往在初学阶段没有理解动作要领,造成动作概念不清,到第二过程又对技术动作没有上升为理性认识,不能够把动作加以分化,做进一步的理解,至于应怎样做,为什么要这样做,学生是缺乏理解的,因此在练习中,便出现错误动作。久而久之,形成错误动作定型,违背动作力学结构,自然身心达不到一种愉快感觉。这样,时间一长便感到没有兴趣,慢慢产生情绪。特别是对于一些结构复杂动作,需要前庭器功能强的动作,因对动作缺乏理解,而控制不好身体,产生一种危险感,也就形成对该动作的恐惧。

3.3 教师对学生不自觉的偏爱也是体操教学中使学生产生心理障碍的又一因素

喜欢好学生是教师的共同心理,在体操教学中,教师容易对一些体操基础较好,技术水平较高的学生,给予较多的鼓励和强化,使他们在接受教育和辅导的机会上以及受强化的程度上得以优裕的学习条件。而对体操基础差,身体素质差,掌握动作技术慢,体育成绩不好的后进生,则往往受到冷落或歧视,给予他们的信息反馈少,强化少,甚至在行动方面,有时给予过多的批评和责备,

以言相伤,损伤了他们的自尊心,使他们失去信心,进而对该教师的课失去兴趣,形成一个恶性循环。

3.4 学生对器械过敏性及受伤经历重现

这里有这么两种情况:一种学生在学习器械动作之前就已经对该器械产生恐惧,如跳山羊,我们常常见到好多学生,在跳山羊时,助跑已经开始,而在踏板时却从山羊一侧溜掉,不敢上山羊,其原因是学生心理素质较差,并非技术的原因;另一种是学生曾在某一项目中受过伤,以致于对该项目产生恐惧感,这种情况我们在教学中也是常见的,如有的女生在做肩倒立时力量不足摔下来,有的男生在做鱼跃前滚翻时扭伤颈部等,一旦学生再做这些动作时,以前受伤的情景就出现在眼前,甚至夸大了该项目的危险性,从而产生对该器械、该动作、该项目的恐惧感。

4.对策

在体操教学中,经常出现的心理障碍有恐惧、焦虑、缺乏信心、厌学情绪等,如何克服这些心理障碍,可针对性地采取以下对策。

4.1 加强保护与帮助

在体操教学中,正确、合理、有效地使用保护与帮助不仅可以保护学生身体健康,防止意外受伤,而且有助于减轻学生心理负担,加强学生学习信心,使其尽快建立动作概念,掌握动作技术。保护与帮助,不仅是一种安全措施,而且也是一种教学手段。教师既要教会学生动作,又要让学生掌握保护与帮助的方法,使学生从实践中理解受伤机制,了解自己的不足,克服自身存在的问题,树立学习的自信心,达到消除心理障碍的目的。

4.2 强化学生身体素质的方法

良好的身体素质是学习各种运动技能的基础,力量、柔韧、灵敏、弹跳是体操所必需的身体素质。在教学过程中,可以有针对性地进行各种身体素质的训练。对于柔韧、灵敏、协调能力差的学生,可以通过一些健美操、灵敏操来发展学生的柔韧性、灵敏性和协调性。对于力量差的学生,可以有针对性地做杠端双臂支撑、引体向上以及手倒立等练习来发展学生各部位的力量,值得注意的是力量素质增长快,消退也快,因此一定要坚持练习。对于弹跳力可以采用跳绳和负重跳的方法来发展。这样,就可以通过课课练的做法,使学生在体育课的学习中,不断积累“实力”,增强信心,逐渐克服恐惧心理。

4.3 运动生理及物理力学分析法

体操动作技术都是依据人体生理特点,以运动生物力学规律为基础而创建的。依据

生物力学原理,去练习各种动作,就比较容易掌握;违背力学原理,不但完不成动作,而且容易受伤。在教学中,如果教会学生透过动作表面现象看到动作本质,把人体简化为质点,对动作加以力学分析,不仅有助于领会动作要领,了解动作的关键与难点,掌握动作,避免受伤,而且可以使学生对动作要领更加清晰,对技术理解更加深透。久而久之,增加了学生学习情趣,减少学生心理负担,消除学生心理障碍。

4.4 语言刺激法

语言法是一种很好的调味剂,教师语言中听与否,直接影响到学生学习的兴趣,然而对每个学生来说,其心理状态各不相同,这就要求教师掌握各个学生的心理特点,对症下药。那些体操基础差、素质低的学生所期望的是支持、帮助与鼓励,而不是冷落、歧视与批评。给予较多的鼓励和表扬,将会增加他们学习的劲头和信心,减轻心理压力;而对于那些因胆小而不敢做动作的学生,可以用“激将法”,使之增大胆量,坚定信心,勇于果断地去完成动作,值得注意的是采用激将法,要重视学生的心理素质、个性特点,并要做好保护与帮助。瞅住契机,适可而止。若语言刺激过强,或带有讥笑挖苦的口吻等往往适得其反,甚至会产生逆反心理和对抗情绪。

4.5 心理训练法

心理训练是培养和完善学生完成体育教学任务所必须具备的各种心理素质和个性心理品质的教育过程,它对提高各种心智能力和心理负荷承受能力,以及提高心理状态的稳定性,克服心理障碍都有十分重要的作用。在体操教学中,除了加强课前的心理准备外,还可以有针对性地采取一些心理训练措施。对于动作概念不清的学生,可以用“表象训练法”。即:在暗示语的诱导下,通过头脑反复想象某种动作或运动情景而唤起运动感觉,强化肌肉认知水平,提高运动技能和情绪控制能力的方法和过程。这种方法有利于巩固和熟练掌握运动技术,消除因概念模糊而造成的心理障碍;而对于那些因受伤造成恐惧的学生,可用“心理脱敏法”。即:在表象中回忆受伤情景,诱发恐惧情绪并不断重复,使这种情绪逐渐减弱,当这种情绪达到一定强度时,用轻松愉快的心情去回忆动作,使紧张恐惧心理消除。

5.结束语

本文就体操学习中学生存在的各种心理障碍,在调查的基础上进行分析,并有针对性地提出对策,虽有旧题新作之味,但对我们教学现状可起到一个提日醒神作用。实验证明,采用上述训练方法对克服学生的心理障碍,提高学习积极性有显著效果。