

主编 汪求知 刘仲义 扈长茂

部队健康教育 讲课指南



BUDUI JIANKANG JIAOYU JIANGKE ZHINAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

部队健康教育 讲课指南

BUDUI JIANKANG JIAOYU JIANGKE ZHINAN

策 划 李春明 江建荣

主 编 汪求知 刘仲义 鹿长茂

编委 (以姓氏笔画为序)

王征爱 尹尊圭 刘仲义 李 健

余永昌 汪求知 汪初球 林 云

郝宝善 常军武 梁晓珊 鹿长茂

傅建国 游新华

审 定 李 澹 宾 范 顺 良

图书在版编目(CIP)数据

部队健康教育讲课指南/汪求知主编. —北京:人民军医出版社, 2003. 6

ISBN 7-80157-885-6

I. 部… II. 汪… III. 军队卫生-健康教育-指南
IV. R821.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 030151 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:(010)66882586)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:9.75·字数:213 千字

2003 年 6 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~3000 定价:25.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

全书共分三部分。第一部分介绍讲课的基本知识,从备课内容、讲授方法、技巧到仪容、仪表及如何开头、结尾等细节为讲好卫生课提供一些帮助。第二部分是讲课示范,共 34 讲,每讲之后都附有复习思考题,既供复习之用,又指明了重点。第三部分是介绍世界著名健康教育专家格林提出的 PRECEDE-PROCEED 模式。

健康教育的讲课风格各异,本书提供的是基本思路、内容新颖实用,逻辑性强,条理清晰,可供部队健康教育工作者和基层医务人员在工作中参考。

责任编辑 杨化兵

前言

现代传播媒介虽然非常发达,但人们依旧喜欢通过会议、会谈、讲座的形式来传达指示、传授知识、沟通情感。同样,部队健康教育虽然配发了很多影像资料,但当面授课的作用仍然不能替代。基层健康教育人员同官兵朝夕相处,他们的言传身教时刻影响着官兵的健康行为,特别是其讲课质量,对官兵良好卫生行为的养成具有更积极的作用。那么如何讲好课?应该重点讲些什么?本书专门回答这些问题。

本书的第一部分是介绍讲课的基本知识,可以为讲好课提供一些帮助。第二部分是讲课示范,其中的第1~18讲是必讲课目,因为这些内容可以启发官兵认识健康教育、实践健康教育。更重要的是,通过宣讲这些课目能帮助官兵树立正确的健康观,从而培养官兵在工作、生活中保健的自觉性。从某种意义上说,这正是我们开展健康教育的最终目的。第19~34讲读者可根据需要而选定。每讲之后都附有复习思考题,既供复习之用,又指明了本讲的重点,供读者上课时把握。第三部分介绍 PRECEDE - PROCEED 模式,它是世界著名健康教育专家格林教授提出的。我军部队怎样从实际出发应用这个模式,本书以部队控烟为题做了详细地阐述,供您参考。

作为一名部队健康教育工作者,应该把能讲健康课、讲好健康课作为自己的基本功。达既是工作的需要,也是锻炼自己能力、展示自己水平的需要。出色的讲课能力,一定会取得

良好的宣传、教育效果,能成功地把自已的健康理念传给官兵。当然,讲好一堂课是不容易的,除了必须具备丰富的知识外,还应该培养良好的表达能力、良好的课堂组织能力等。这些能力的获得只有勤学、勤练、勤讲,没有捷径可走。

本书所提供的是基本思路,不是固定模式,广大读者在具体实施过程中,可以不断改革创新,如配合放录像、VCD或制作多媒体,来增强教育效果。限于篇幅,本书只在第一讲中按讲课的形式设计,其他讲都没有按这种格式,但它们的语言仍是讲课的风格。由于每堂课的内容差异,因此时间长度没有统一,有长有短,读者可以根据需要,结合其他教学内容或形式,灵活运用。

由于编者水平有限,书中难免有不足之处,诚请广大读者批评指正。

编者

目 录

第一部分 讲课须知	(1)
一、口头语言的特点	(1)
二、如何准备讲课	(3)
三、成功运作课堂应特别注意的技能	(5)
四、讲课要讲究仪容仪表	(8)
五、怎样让你的课堂活起来	(9)
六、讲课中如何使用停顿	(10)
七、讲课时如何举好例子	(11)
八、讲课时如何发挥眼睛的作用	(13)
九、怎样搞好讲课的开场白	(14)
十、怎样结束你的讲课	(15)
十一、如何克服讲课中过分紧张或怯场心理	(16)
十二、讲课应该把握的常见技巧	(19)
第二部分 部队健康教育讲课示范要点	(22)
第一讲 认识健康教育,提高生活质量	(22)
第二讲 开发领导,支持健康教育	(32)
第三讲 深入开展健康教育,努力提高为官兵健康服务的 质量	(40)
第四讲 充分发挥班排骨干的作用,努力塑造新兵健康 行为	(48)
第五讲 树立良好的保健观,做好自己健康的主人	(58)

第六讲	戒除不良行为方式,增强机体抗病能力·····	(68)
第七讲	时代的热门话题——心理健康·····	(77)
第八讲	生命在于运动·····	(88)
第九讲	搞好训练伤的防治,有效维护官兵的身体 健康·····	(103)
第十讲	良好的睡眠,是你健康的保护神·····	(108)
第十一讲	“先进厨房,后进病房”——饮食时刻 影响着你的健康·····	(117)
第十二讲	揭开“性”神秘的面纱·····	(127)
第十三讲	积极控烟,努力消除烟草对健康的危害·····	(139)
第十四讲	控制“超级癌症”,关键在自己——谈谈 “艾滋病”的预防·····	(148)
第十五讲	“铁打的营盘,流水的兵”——学会适应 环境·····	(158)
第十六讲	规律的生活,是健康与长寿的秘诀·····	(165)
第十七讲	控制危害人类健康的三大杀手,关键在 预防·····	(174)
第十八讲	“天有不测风云,人有旦夕祸福”——有 必要学点急救知识·····	(182)
第十九讲	感冒与流行性感冒的预防·····	(191)
第二十讲	胃病的预防·····	(196)
第二十一讲	便秘、痔疮的预防·····	(200)
第二十二讲	病毒性肝炎、痢疾、肺结核的预防·····	(204)
第二十三讲	龋齿、牙龈炎、口腔溃疡、口臭的预防 ·····	(209)
第二十四讲	鼻出血、打鼾、鼻窦炎、眼结膜炎的 预防·····	(213)

第二十五讲	痤疮、皮肤过敏及皮肤癣的预防	(216)
第二十六讲	高原条件下的特殊健康保护	(222)
第二十七讲	海军的特殊健康保护	(231)
第二十八讲	空军的特殊健康保护	(239)
第二十九讲	二炮部队官兵的特殊健康保护	(246)
第三十讲	防化兵的特殊健康保护	(256)
第三十一讲	坦克兵的特殊健康保护	(265)
第三十二讲	炮兵的特殊健康保护	(271)
第三十二讲	通信兵、电子对抗兵的特殊健康保护	(278)
第三十四讲	海训条件下的特殊健康保护	(285)
第三部分 PRECEDE-PROCEED 模式在部队健康教育中的应用		
教育中的应用		(289)
一、什么是 PRECEDE-PROCEED 模式		(289)
二、部队健康教育中如何应用 PRECEDE-PROCEED 模式		(294)

第一部分 讲课须知

一、口头语言的特点

口语表达是我们上好健康教育课最基本的手段。在生活中,口头语言的应用更广泛、更直接。完全可以说,口语是人类交流思想、表达感情、传递信息、进行交际的最重要工具。下面谈谈口头语言的自身规律和特点。

1. 直接沟通 口头语言不受限制,随时随地都可以交流思想、传递信息。口语表达是说者与听者直接见面,是双向直接沟通。声音在说者与听者之间往返,信息传递、反馈都特别快,二者几乎是同步进行的,而且说者与听者可以互相启发、诱导、补充、说明、提问、反驳。但书面语言没有这个特点,书面语言就像一个人自言自语似的悄悄地把信息输送、储存在文章里,读者只能通过视觉作用在字里行间感知作者思想感情,间接地实现作者与读者之间的信息沟通。

2. 表现方式多样 书面语言是无声的语言,而口语表达是以声表达意思,不仅如此,说话人说的每一句话,在表达意思的同时,也把语调的高低、语速的快慢、语音的轻重、音量的大小等具体形态直接展现在听众面前,形象真切,可感性强。即使同样的一句话,运用不同的音量和速度,不同的重音和停顿,不同的语调和口气说出,都会表现出不同的含义,产生不

同的效果。善于察言观色的听者，能从说话人的声音语调、动作表情里感知更多的“言外之意”、“弦外之音”，表达内容非常丰富。当然，善于说话的人也可以充分利用声音语调来丰富自己的说话内容，表达更丰富多彩的思想感情。口语表达还有许多可供利用的辅助手段，如动作、表情、现场的具体环境等等，都能帮助说话人传情达意。在我们的讲课中，可以注意利用这些辅助手段。这里举一个例子，据说一位演讲者一出场就说：“我给大家演讲的题目是：《论坚守岗位》。”报完题目，她突然走下讲台，并直接朝场外走去。台下的听众面面相觑，先是小声议论，继而喧声四起，怒不可遏。难堪的5分钟过去了，演讲者才慢慢地回到讲台上，面对激怒的听众，讲者充满激情地说：“如果我在讲演时离开讲台是不能容忍的话，那么，工作时间纪律松懈，玩忽职守，擅离生产岗位，难道不应该谴责吗？我的讲演完了。”听众沉默了片刻，随即爆发雷鸣般的掌声。这位演讲者，充分利用演讲现场这个特定环境，现身说法，只一个反问，就把坚守岗位的重要性、必要性，如实地传播给听众，话虽少而意无穷。

3. 可用习惯语言 由于口语表达是在说者与听者的具体环境之中，所以要表达的事物往往就在眼前或正在发生，彼此都很清楚，不需要像书面语言表达那样需说出一个完整的句子，只要说出其中的个别词来，听者就能明白，因为大家都习惯了。这种习惯语言是口语表达所特有的，不管识字的还是不识字的人，都能听懂，都能接受。通常情况下，给官兵上健康课，应该多用习惯语、通俗语，尽量少用专业术语、书面语言。

为了把你的思想、观点有效地传播给他人，在讲课时，要尽量增强自己的口语表达能力。如讲究口齿清楚，音质美丽，

音量适度,语速恰当,语言准确,语气生动等,以便提高教育效果和质量。要尽量避免吐字不清,言不达意,语无伦次,重复啰嗦,前后矛盾,防止降低讲课效果和质量。

二、如何准备讲课?

讲好课是每一个讲课者的良好愿望,那么怎样讲好课?下面介绍准备讲课的基本步骤,它将为你成功地讲好课提供一些帮助。诚然,如果你是一名经验丰富的讲课者,就不必受这些步骤的约束,而是自如地把它们运用到讲课的准备工作中去。但是,如果你是初学者,就须在准备讲课时,一丝不苟,按部就班地遵循这些步骤:

1. 选择好题目 在部队健康教育工作中,讲课的题目应根据官兵的健康需求来确定,有的也可以自主确定,可把自己头脑中贮存的材料认真地编列出一个详细的目录,然后提炼出一些题目。不过,要尽量使用能让官兵听之折服的题目。根据与这些题目有关的知识或深刻见解,你就可以就这些题目进行讲课。选择题目应顾及听众所需,使听众从中获得教益、获得知识。每次讲课都要确定特定的目的,并且把自己的注意力集中到这种要求上,以求达到好的讲课效果。本书所提供的一些健康教育题目,都是方便读者的,请读者根据需要参考。

2. 确定要点 要点能深刻地反应题目,要点鲜明,将有利于增强教育效果。所以每堂课都要把要点确定好。讲课时,通常要把要点写在黑板上,既便于听众做笔记,又可清晰地显示你的讲课思路。讲课的板书要规划好,既要保持板面的整洁,又要布局合理。你的板书应该像一个“导流图”,让听众的思维跟着你的思维前进。板书除了写要点外,一些重要

的语句也可以写上。

3. 归纳所掌握的材料 明确了讲课的目的和要点之后,你就要集中自己所掌握的材料,用以阐明你的要点。可以写出那些有助于讲课的真实可信、饶有趣味的例证,分别记在一张卡片上,这样在最后定稿时,有更多更好的材料供你反复推敲,决定取舍。要给人“一杯水”,自己得先拥有“一桶水”,一般来说,尽可能多地收集材料,收集的材料越多,你越有信心讲好课。如果要写成一篇内容丰富而生动的讲义,尚需做一些深入的研究工作。如深入到图书馆中去查资料、走访专家、群众调查等。本书每一讲中尽可能提供多一点信息,但你不能仅仅满足如此。

4. 拟定提纲 收集到足够的材料以后,在每张卡片上记下一个观点,根据所要阐述的要点再将卡片分类,然后拟定出讲课提纲,把提纲中的各论点分开写,每一论点下面又有它的分论点及其论证材料。在这个过程中,应考虑设计一个出色的开头和结尾。

5. 预演 对缺乏讲课经验的同志,这一步有必要。预演往往因人而异,通常情况可以依据提纲反复进行口头表达练习,这样做可以记住讲课提纲中的一系列观点。当我们练习了几遍并且自己感到那些应讲的东西能有条不紊地出现在你的脑海中,那么可以停止练习。对那些不能完全脱离讲稿的同志,在这里特别强调一点,讲课不能完全照本宣科,至少把要点记清楚。关于预演有两点应特别注意:一是预演时要站着、大声讲。坐在写字台前反反复复地朗读讲义,还算不上是预演。二是预演时尽可能在一些听众面前讲,听听他们的批评和反应。他们是否听明白了你的讲课?你的讲课把他们说服了吗?他们认为你的表情和声音是否适当?你有没有什么

习惯性的怪癖使他们感到厌烦等。

总之,当你讲课重温这些步骤时,你的讲课质量一定逐步提高。

三、成功运作课堂应特别注意的技能

凡出色的讲课者都是成功运作课堂的典范。这些灵活运作课堂的主要技能是:

1. 自信能力强 自信是讲课者最基本的一种心理素质。很难想象,一个缺乏自信、心情紧张、思绪混乱的人可以成功地传递信息。讲课自信主要指对自己的能力、讲课内容和讲课成功充满信心。研究表明,有充分自信意识的讲课者,在讲课前能感到精神焕发、精力旺盛,以急切的心情等待着登台讲课。讲课过程中,心绪镇静,神态自若,思维敏捷,记忆精确,神经系统的兴奋与抑制过程处于最佳状态,能自如地控制和支配自己,使讲课技能得以完全地发挥。“自信能力”能够使讲课者处于良好的“竞技状态”,但这种心理素质是经过长期的训练、培养而形成的,不是一蹴而就的。

2. 善于吸引 能不能把讲课的内容深深地印在听众的脑海里,取决于讲课者是否具有强烈的吸引技能。讲课者吸引能力强,意味着他在讲课中始终都能自觉地集中与保持听众的注意,或紧紧地扣住听众的心。讲课者可用以下方法来吸引听众的注意力:

(1)注重精神面貌:讲课者走上讲台,就是注意的中心,他给予听众的视觉形象至关重要。对讲课内容,听众还需要有一个融会、理解的心理过程,而视觉形象则是听众第一和直接的印象。第一印象的深浅,往往决定着听众注意力的集中程度。例如,修饰适度的仪容,大方开朗的风度,愉快振奋的情

绪,镇定坦然的神态,炯炯有神的目光,对听众都是一种暗示和感染。

(2)重视听众的兴趣:有趣味的东西可以长时间地抓住人们的注意力,我们讲课者就应该注意多用有趣味的东西来引起听众的注意。任何有趣味的东西,常具备两个基本条件:第一,它必须与人们已经具有的知识相联系,人们对与自己现有知识毫不相关的东西,很难发生兴趣;第二,它必须能给予人们某种新的知识,以及人们还不明白的某些内容。在生活中,人们关注较为熟悉的事物,更关注在熟悉的领域中出现的新东西,特别是能解答现实问题的新知识。

(3)富于表达:实验证明,人的注意力容易分散,自己肯定有体会,当你用全副精力,去注视一个毫无特色、固定不动的对象时,不出几分钟你就会觉察到,你的视线会无意地转移到别的地方或者你机械地注视着它,脑子里却在想着其他的什么事情。这种现象要求我们讲课者要善于把时时游离的听众注意力引导到预定的轨道上来。你的表达技能的作用就在于克服听众注意力的动摇,促进人们注意力的稳定。通常表达技能由口语技巧和态势语技巧组成。所谓口语技巧,主要是利用嗓音、声调、语气、速度、节奏等的变化,从听觉的渠道吸引听众的注意。而态势语技巧,主要是利用姿态、手势、动作、表情等富于情感的变化,从视觉的渠道吸引听众的注意。两种方式融会贯通,使听众视听并用,耳濡目染,大脑的各个器官均有所触及,从而把注意力稳定在讲课者需要的时间以内。这种作用也证实了美国一位著名传播学家的名言:“你是否认识到你所传播的信息中,只有35%是语言的。当你面对面地同某人讲话时, he 可以从你的言语之外接受到65%的信息,如你的音调、手势,甚至你的站立姿势和衣着。”

3. 注意反馈 在讲课中,讲课者输出储存的信息,作用于听众,必然引起听众的反应,并把反应结果再输送回来,对讲课者信息的再输出发生影响。这个过程就是一个反馈过程。凡成功的讲课,总是在讲课者与听众之间构成了信息交流,激发了情感上的共鸣,获得了思维上同步效应的结果。一个只顾自己讲,而不注意听众反应的讲课者,难以引起听众的兴趣和听众的注意力。因此,每一个有经验的讲课家,都会自觉地把相当一部分的注意力,分配到听众的反应上来,如课堂提问、课堂讨论或讲点幽默等。讲课者这么做就是为了保持一种接收并处理听众反馈信息,并因势利导,随机应变。那么讲课者的反馈工作主要做什么?

(1)注意获得反馈信息:这是以讲课者敏锐的观察力为先决条件的。要善于从听众的举止、表情、声响上透视出他们的内心活动,及时作出正确的判断。例如,当听众被吸引时,就会凝视、倾听;当听众被感染时,强烈的情绪体验会表现出凝神深思,或喜形于色,或悲愤激昂;当听众不理解时,短期的疑惑往往引起人们的相互询问和议论,出现轻微的骚动,持续的不解将带来厌倦情绪,使骚动扩展和蔓延;当听众没兴趣时,注意力的动摇使他们更容易为其他刺激物所吸引,东张西望,歪歪斜斜,动作幅度增大,交头接耳,谈天说笑,噪声加剧等不同反应。

(2)及时对反馈信息作出反馈:听众传递回来的信息,是讲课者如何进行下去的依据,讲课者对听众的反馈信息也要做出相应的反馈。如根据听众的反应,相应地增删内容,变换技巧,朝着有利于发挥讲课主题,有利于集中和保持听众注意的方向调整讲课结构。当听众感到疑惑时给予解释或重复;当听众感到厌烦时,注意活跃气氛,控制时间,如此等等。只

要讲课者针对不同情况及时做出反馈,就能保证信息的输出有更高的接收率。

总而言之,对讲课者来说,充分自信、善于吸引、注意反馈,是最基本的、经常起作用的讲课技能。这些技能大多是通过人们后天的学习和实践,逐步发展成熟起来的。为了讲好课,应注意掌握这些技能。

四、讲课要讲究仪容仪表

“爱美之心,人皆有之”。通常情况下,仪表端庄和风度高雅对讲课效果的积极影响是毋庸置疑的。

1. 仪容仪表美给人一种震撼 例如,一位讲课者落落大方地登上讲坛,他那健美而充满活力的体态,沉静而庄重的面容,立刻使人产生一种美的愉悦和钦佩之情。于是,听众的注意力一下子便被吸引了过来,而这种吸引力,无疑是讲课者的仪表和风度的美感所产生的效力。

2. 仪容仪表产生认同感 按一般的社会心理,听众往往以讲课者的仪表、衣着和态势来判断讲课者与自己是否具有一致性的趋向。因此,要达到讲课者的外部表象与讲课环境的统一,讲课者就要力求使自己的仪表、衣着和态势与听众的仪表、衣着和态势接近或一致。这个结果提示我们:在高雅的宴会上面对衣冠楚楚的听众演讲,演讲者就不能不修边幅、衣冠不整、举止粗鲁,否则听众会感到不愉快。而对训练场上汗流浹背的听众演讲,演讲者就不能油头粉面、西装革履、矫揉造作,否则可能使听众产生反感。不过,这个问题对有统一着装的部队来说并不突出,但作为常识性的东西我们要了解。

总之,讲课者要注意自己的仪表仪容,不仅是良好的开端,甚至在一定程度上可以说,这个开端孕育着成功。