

一名康复学子眼中作业的意义

吴丽珠

福建医科大学健康学院

我是一名大三在读的康复治疗学专业学生，作业治疗学是我们非常重要的一门专业课程，通过对作业治疗学课程的学习，我对于作业的意义也产生了自己的思考与理解，我目前尚未接触太多的临床作业，所以今天我将围绕作业治疗学的整个学习过程来寻找我眼中的作业的意义。

在尚未学习作业治疗学之前，我对于“作业”的理解是我们为完成学习方面的既定任务而进行的活动，简言之就是老师布置给我们的作业，那么“作业”的意义就是通过练习让我们更好地掌握学业知识，从而顺利完成学业。然而，在学习了作业治疗学之后，刷新了我对于作业定义的认识。作业治疗学的第一堂课，老师问了我们这么一个问题：“作业是什么？”我打开书本，上面赫然写着长长的一大段话来解释什么是作业。“作业是指作业活动的总称。作业是人们利用自己时间所做的一切事情，包括照顾自己，享受生活，并且有助于他们的小区的社会和经济发展。作业一般被视为在一个人的生活里有独特的意义和目的的活动。”这使我大为震撼，我曾经认为的作业原来只不过是作业的冰山一角，作业没有特定形式，任何活动只要符合对个体“有意义”的定义就可被视为作业。“有意义”这个词很抽象，就像莎士比亚所说的“一千个人眼中就有一千个哈姆莱特”，“意义”这个词语因人而异，在每个人心里都会有属于自己别样的诠释和感悟。

那么在我的眼里，作业的意义是什么呢？

作业的意义在于它是我们生活的重要组成部分，我们的生活离不开每时每刻的作业活动。随着机体的不断发育与成长，我们的作业活动能力逐步学习形成，在不同的人生阶段，我们对于作业的选择能力也逐渐发育成熟。从小时候我们以玩耍为主到现在的以学习为主，再到中年的以工作为主，乃至老年的以生活为主，这都体现了我们对于作业的选择。在任何一个环节出现了问题，失去了作业的能力，我们生活的平衡将很有可能被打破，作业治疗的介入可以帮助我们重获作业的能力，回归生活的平衡状态。

作业的意义在于作业可以提高我们的生活质量，帮助我们更好地实现人生的理想。康复的目的在于提高患者的生活质量，作业治疗作为康复的重要组成部分，它以作业为媒介，它的目的同样也是提高患者的生活质量。在现代生活中，我们感受到越来越多的压力，这就需要在日常生活中保持良好的作业平衡，保证合理地分配及使用自己的生活时间，即在生活中要注意劳逸结合，合理分配日常生活活动、工作/生产活动、娱乐和休闲活动的时间与强度，实现自己的生活理想。

作业的意义在于通过作业活动可以增进健康。健康不仅仅是躯体上的健康，也包括精神上的健康，如果作业本能不能够得到满足，人类自身就会在精神方面及躯体方面出现问题，有损于健康。当我们想做一件有意义的事情时，这件事情就已经对我们产生了意义，这也就构成了作业，它可以影响我们的情绪、人际关系或生活的满足感。作业治疗相信当一个人因病或意外影响能力时，可通过一些有意义活动来锻炼体能、心智或其他能力上的不足。所以治疗师的责任就是根据患者的能力和背景，设计或选择对患者有意义的活动，并引导患者参与活动过程，享受治疗的结果。作业，使我们的生活更加健康。

作业的意义在于它可以不断提升社会的文化水平，在一定程度上提高人群整体素质及推动社会发展。对你我有意义的“作业”也许也对社会有意义，正如一个作家，他创作文学作品对他来说意义非凡，实现了他的人生价值，对于读者，看到他的文章受到启发从而振奋，去作业，去做对社会有意义的事。这一连续且互相影响的作业活动不断地提升社会的文化水平，是提高人群整体素质及推动社会发展的方法之一。

作业的意义在于它能够与环境互相影响。人与环境是分不开的，环境影响人，人也可以控制环境，两者是互动的。在不同的环境中我们会有不同的作业，同时我们的作业活动也可以改变环境。比如我们在康复评定室做评定，在康复治疗室做治疗，作业治疗的方案中也包括环境改造，这些都体现了人与环境互相影响，作业与环境互相影响。

作业的意义是无法用一个词来定义的，它是发展的、变化的，甚至可以说它是无穷的，对一个人毫无意义的事情在另一个人那里可能意义非凡，所以作业的选择要因人而异，作业治疗要因人而异，所以在作业治疗前一定要问一问：“目前对您来说最有意义、最想解决的事情有哪些呢？”

