会认为辅导员基础工作又累又苦，没有价值可言。因此，辅导员自身产生这样的认知和想法，必然难以对自身工作产生强烈的认同，之后难以有效完成工作，质量不高、效率不够，并且持续在这样的状态下工作，就会逐渐产生压力和负面情绪。

（二）个人成就感偏低

对于当前阶段的社会发展而言，现代化特征明显，因此学生群体接触到的事物和信息会更多，相应的，学生群体的个性表达也更加强烈，至此在面对这样个性强烈的学生时，有关学生工作落实就会遇到很大的困难和阻碍，并且对学生进行的思想政治工作难度也会相应的加大，至此在这样的工作环境之下，辅导员自身难免会面临更多困境，从而一己之力难以完成相应的工作，所以就会产生压力。

二、提升高职辅导员主观幸福感，缓解工作压力的策略

（一）培养良好的心态

一个人是否幸福，来自于其需求是否得到满足、个人价值是否获得体现，进而在生活和工作过程当中感受到快乐和愉悦。对于高职院校的辅导员也如此。具体指向高职辅导员在工作过程当中，其个人需求是否得到满足，心理需要是否获得满足，以及工作过程的个人价值是否获得体现。具体指向高职辅导员的基本工作过程是否能够获得理解和尊重，以及是否能够发挥自身的专业技能和素质来完成工作。因此，对于高职辅导员的主观幸福感体现而言，影响的是工作的心态和生活的心态，至此，也更是需要高职辅导员自身保持良好的心态，进而才能够基于主观能动性来决定自身的工作是否能够幸福。

（二）提升自身的综合素质能力

对于高职辅导员的工作而言，实际会处理更多的学生事务，并且也会涉及到教学工作的展开和组织，以此所面临的工作难度更高、复杂性也更高。进而在基础的工作过程当中，辅导员自身不断提升专业素质和专业能力，使得有关学生工作和教学工作的困难能够得到顺利解决，此时辅导员的工作就会更加顺利，相应的也会获得学校以及同事的认可，进而也更是会获得学生群体的理解和尊重，逐渐的，辅导员的主观幸福感就会获得体现和提升。

（三）在工作中获得成绩和成就

辅导员的工作主要面对的是学生，并且起到联系学校和学生的桥梁与纽带作用。可见辅导员的重要作用和必要地位体现。在这整个过程当中，有很多的工作需要辅导员进行有效的处理和控制，以及解决学生难题、传达学校管理与教育理念等。进而在工作中若是辅导员自身的主动性不高，难以有效地传递学校的教育理念，以及未能有效地解决学生难题，则自身的工作成就感就会降低，以此影响自身主观幸福感的体现。相反，若是有效的解决了学生的难题，以及有效的传递了学校方面的教育思想和教育理念，则是会获得一定的成就和成绩，进而就体现和提升在了主观幸福感方面。

（四）主动创造环境

对于高职辅导员的工作执行而言，所面临的一是学校，二是学生，辅导员在其中起到连接和纽带的作用。至此，辅导员所面临的一些工作压力和困难问题，不仅是由于自身的认知和个人能力影响，也更是由于环境问题导致。但对于辅导员而言，完全可以主动创设环境，诸如积极与学生进行沟通，提供给学生与辅导员沟通的渠道，同时与学校方面进行积极联系，整体上形成自身工作的方式与方法，这样一来，真正适合自身的工作环境就被创立，相应的工作开展也会更加顺利，进而压力就会降低、主观幸福感就会提升。

三、结论

高职辅导员在学生工作过程中能否积极参与其中，以及获得满足感，是实现辅导员人生和工作价值的重要表现。因此，对于高职院校的辅导员教师而言，其工作也涉及到这些。如何基于自身主观能动性来积极参与学生工作，进而提升主观幸福感，是高职院校辅导员在工作压力之下需要面对的创新和发展问题。实际通过解决一些工作压力，能够提升辅导员的工作幸福感。并且主动建立适合自身的工作环境，以此来解决工作环境方面对自身工作开展造成的压力，也能够有效提升自身的主观幸福感。

参考文献

[1]赵昆.高职院校辅导员压力及提升心理健康水平的有效机制[J].山西青年,2020(06):48-49.

[2]唐小媚.广西高职院校辅导员睡眠质量与工作压力、应对方式的关系研究[D].广西师范大学,2019.

[3]夏佩.高职辅导员职业幸福感提升研究——基于马斯洛需求层次理论[J].兰州教育学院学报,2015,31(05):52-53+103.

[4]农雁玲.高职院校辅导员工作压力与幸福感关系：应对方式的中介效应[D].广西师范大学,2015.

基金项目：本文系湖南省大学生思想道德素质提升工程资助项目《高职院校辅导员工作压力与工作满意度的关系研究》的阶段性成果。

作者简介：旷灿华（1981.05-），男，湖南衡阳人，本科，讲师，研究方向为高校思想政治教育。

谢昕晔（1987.04-），男，河南永城人，硕士研究生，讲师，研究方向为高校思想政治教育。

高职院校开设啦啦操选修课的实践尝试

戴　维

（湖南食品药品职业学院　湖南　长沙　410000）

[摘　要]随着我国进入到素质教育大国，社会十分重视学生的身体素质，提高学生身体素质，强化学生运动能力已成为人们关注的重点。而舞蹈啦啦操不但能充分显现出团队协作力，还能使学生形成坚强的意志以及强健的体魄。因此，高职院校教师在进行舞蹈啦啦操训练时，应将培养学生的体育精神当作首要教学目标，不断的创新舞蹈啦啦操训练的内容，使学生主动加入相应的训练活动中，从而提高学生的合作意识。

[关键词]高职院校；体育教学；舞蹈啦啦操；训练方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.407

啦啦操是体育运动中的一个新兴项目，起源于美国，至今已经有100多年的历史。最初为美式足球呐喊助威的活动发展，成为世界范围内的一项体育运动。在高职院校教学中进行舞蹈啦啦操训练，能够使学生的身体素质得到提升，让学生形成坚韧不拔、勇往直前的精神，从而使学生掌握一定的竞技技巧。随着舞蹈啦啦操训练被广泛应用到体育教学中，虽然取得了一些成绩，但仍存在着一些问题，导致舞蹈啦啦操训练的发展较为缓慢。因此，高职院校教师应主动分析舞蹈啦啦操训练中所存在的问题，探讨出有效的解决策略，从而全面发挥出舞蹈啦啦操训练的优势，促进学生身心健康全面发展。

一、高职院校中开展啦啦操训练的价值

（一）通过啦啦操训练锻炼学生的意志力

多数学生都为独生子女，其意志力也呈现出较为薄弱的情况，而舞蹈啦啦操有着一定的训练强度以及训练难度，它不仅要求高职生具备较强的控制能力，让其身体的柔韧度以及协调性更佳，还能够让学生拥有克服困难的意志，进而使学生的意志得到锻炼。

（二）通过啦啦操训练，提高学生综合素质和团队意识

啦啦操能够促进高职生综合素质的发展，让学生具备一定的团结协作意识，更加注重团队间的合作，使学生拥有团体意识以及集体精神，进而对于学生综合能力的发展有着促进作用。通过啦啦操训练的开展，还能够使学生具备一些动作技能，掌握更多的体育技能技巧，从而提高学生的身体素质以及综合能力，让学生充分满足素质教育所提出的要求，成为时代发展所需要的素质型人才。

二、高职院校教学中啦啦操训练方法

（一）注重课前导入，激发学生参与兴趣

人们都说：兴趣是学生最好的老师。由此可见，在高职院校教学中开展啦啦操训练时，应当从简单的舞蹈啦啦操开始，要注重激发学生的参与兴趣，让学生拥有学习此项运动的活力，进而拥有长久学习的决心以及意志。首先，教师应当结合舞蹈啦啦操的特质以及学生的学习发展特点，采取相应的课前导入环节，用具有趣味的导入方法激发学生的学习兴趣。例如，教师可以采取故事导入的形式，啦啦操已经诞生了一百多年，期间也发生了许多趣味盎然的故事。因此，教师可以把啦啦操历史故事作为课前导入的内容，并向学生们讲解舞蹈啦啦操的基础知识，使学生能够在特定的情境中，加强对于舞蹈啦啦操的理解。

（二）加强基础训练，引导学生掌握基本要领

俗话说的好：千里之行，始于足下。主要是让学生跟随音乐的旋律进行律动，并展现出协调、优美的动作，舞蹈啦啦操对于学生动作的要求较高。因此，教师在开展舞蹈啦啦操训练活动时，应当加强基础动作的训练，等学生基本掌握舞蹈啦啦操动作要领之后，教师再组织学生进行综合训练或者是舞蹈啦啦操表演。因此，教师可以将学生分为若干个小组，并在小组成员中挑选舞蹈功底较好的学生当作组长，这样不仅能够彰显出学生的主体地位，同时还能推动舞蹈啦啦操训练的发展。

（三）注重综合训练，融入多种舞蹈元素

教师在开展舞蹈啦啦操训练时，不仅要进行基础的动作分解训练，还要组织进行组合动作或者成套动作练习的综合训练，这一训练不但能够为学生提供展现自我的机会，同时也能够检验学生的动作掌握情况。因此，教师在完成基础动作训练之后，需要进行综合训练。在开展成套动作或者组合动作训练时，教师可以选择一些规定套路的舞蹈啦啦操动作开展教学，并让学生跟随音乐进行训练。然后，教师让学生以小组为单位，并由组长带领进行练习和表演，教师在一旁观看并指导，最终对学生表演情况进行评价，让组合训练带有一丝竞赛意味。通过这样的训练方式让学生自信的迎接难度更强的舞蹈啦啦操内容。同时，啦啦操是一项融合性很高的运动，在训练中还可以引入其他舞蹈、体育元素，例如爵士、街舞、搏击等，从而提高学生的学习积极性。另外，创编与训练为舞蹈啦啦操中的重要内容，为了让学生的审美能力得到提升，教师可以运用视频教学方法，通过视频欣赏的方式，提高学生学习积极性、增强学生观赏水平，从裁判员、教练员、运动员的角度分析每段视频的内容，讲解训练、创编原则来进一步提高学生专业能力。

结束语

综上所述，体育教育的本质就是强健学生的体质，它不但可以提高学生的身体素质，还可以陶冶学生的情操，使学生塑造良好的体育精神。因此，高职院校教师在进行舞蹈啦啦操训练时，应重视培养学生的合作意识，不断提高自身的教学水平，改变自身传统的教学理念，构建出良好的舞蹈啦啦操训练活动，使学生主动参与到啦啦操训练中，从而获取到丰富的体育技能以及知识技能。

参考文献

[1]徐梓轩.啦啦操在线开放课程的建设与探索[J].教育教学论坛，2020（43）：236-239.

[2]赵昕烨.啦啦操对高等师范学校文化建设的影响[J].现代职业教育，2020（39）：224-225.

[3]王静.从动作本质到审美创造——学校体育啦啦操项目动作审美发生分析[J].美育学刊，2020，11（05）：115-120.

万方数据