

# 朋辈心理辅导在高职心理健康教育中的作用分析

胡家新

(山东医学高等专科学校(济南校区)护理系 250000)

**[摘要]**朋辈心理辅导是高职的心理健康辅导中心常用的辅导方式,这种辅导方式可以让高职的学生们得到心理的安慰,得到更多的鼓励和支持。在为高职的学生们进行心理咨询的时候,引用这种辅导方式就可以帮助学生解决更多的负担。

**[关键词]**朋辈心理; 高职健康教育; 方法探讨; 策略分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1352

## 引言

高职的学生刚踏入校园的时候面对的是陌生的环境,他们要面对新的老师新的同学还有新的班级。校园里面的生活习惯以及环境与高职学生们以前接受的生活习惯与生活环境是不同的,如果在生活中遇到的一些事情是高职的学生们无法接受的话是很容易产生心理落差的。教师需要帮助学生们适应这种环境,让学生们可以更好的在高职的校园里学习。

## 一、有些学校的教师没有提高对朋辈心理健康教育的重视程度

目前有一部分的高职院校还没有开展朋辈心理辅导,没有注意到朋辈心理在辅导过程中起的作用。朋辈辅导在高职的心理健康教育过程中可以舒缓学生的压力,帮助学生更好地适应高职院校的生活的同时提升学生的心理健康水平。在高职院校中应该积极的推广朋辈心理辅导。在推广朋辈心理辅导的时候可以利用网络系统来了解学生的心理状况,通过智能化的网络系统来调整学生的心理状态。在推广朋辈心理辅导教育时,我们要理解朋辈是什么意思。朋辈其实就是在与高职的学生们相处的时候,要以一种朋友和同辈的态度和学生们相处。朋友是可以能够信任的,在日常生活中我们能把自己的真心话告诉他。同辈是指和自己年龄相仿的人,我们在与同辈交流的时候不会出现太大的代沟,交流起来是非常轻松的。运用朋辈心理辅导学生和沟通的时候以朋友的身份、同辈的心理身份沟通。实践表明人在遇到困难有心理的压力的时候,更希望与朋友以及同辈的人沟通,当高职的心理辅导人员与学生们用这种身份沟通的时候,学生们才会更加愿意敞开心扉。只有在交流的过程中人与人之间能够敞开心扉时,这样的交流才会有效果才能够缓解学生的心理压力解决学生们遇到的问题。

## 二、朋辈心理辅导在高职心理健康教育中的作用分析

### 1. 以信任和肯定学生为前提开展朋辈的心理健康教育是非常有效的

当学生们出现了一种陌生感,或者心理不适的感觉的时候,高职的心理辅导人员需要对其进行及时的疏导。如果没有对学生进行疏导的话,学生在未来的学习以及生活方面都会受到很大的影响,有的甚至会给学生造成一定程度的心理阴影。高职院校在开展这种心理健康教育的时候,需要选择专业的人员负责这项工作。只要那些具备辅导资质的人做这项工作,如果人员不专业,或者说没有资格的话,那么在进行心理辅导的时候,会给学生们增加负担,学生们的心理问题会变得越来越严重的。这种心理辅导方式是以信任和尊重为前提的,他要信任有心理压力或者心理问题的学生,要肯定学生的能力表扬学生的优点,让学生们在肯定和表扬的过程中,相信自己是具有有价值的,从而激发学生的责任感。在与学生交流过程中,运用信任和尊重一步一步的解决学生遇到的问题,缓解学生心理的压力。

### 2. 朋辈心理辅导在高职的心理健康教育中发挥着不可替代的作用

对于刚刚经历过高中学习的学生们来说,他们的抗压能力比较强,因此学生的心理健康问题并不能被及时的发现。朋辈心理辅导能够从学生们感兴趣的主题开始,在辅导高职学生的过程中可以与学生们沟通,在沟通中才能够知道学生们喜欢的是什么从而更好的以学生的行为方式与学生们相处。帮助学生们认识到大学心理健康的重要性,普及给学生们更多的心理健康的知识,以及心理健康的理念。朋辈辅导者在开展心理主题活动的时候,可以把学生们聚集在一起,及时地发现那些具有一般心理问题的学生们适当范围的辅助,避免一般心理问题的学生情况变得更加严重的现象。朋辈的心理辅导者可以在帮助他人的时候为他人传递正能量,满足人的需求。在辅导的过程中,需要辅导者有一定的经验,以及有一定的理论基础,如果经验不足或者理论技术不足的话辅导者在对高职的学生辅导的时候,就不知道学生们苦恼的地方是什么,不知道学生们不想面对的东西是什么。心理辅导老师在给学生们解决心理问题不一定能够发现学生的问题,因此这种心理辅导老师在和学生交流的过程中更不知道如何帮助学生解决问题对学生们的心理健康的改善是没有任何帮助的。开展朋辈心理健康的辅导的时候需要辅导者具备基本的素养拥有一定的共情能力。只有朋辈的辅导者拥有了基本素养才知道这种心理在健康辅导中的意义。对学生们辅导的时候,才能够进一步的去倾听学生们在说什么,才能够有敏锐的观察力。高职的学生们被辅导教师利用朋辈心理辅导时,才能够体验到辅导过程中的关爱,接纳辅导过程中的温暖,使自己的心理得到一定的成长。对于那些无法及时的适应新的环境,无法在学习中遇到突破的人,对于那些人际关系遇到阻碍的人产生的心理问题,朋辈辅导者能够帮助他们渡过难关。通过陪伴与支持来帮助学生们走出困境。

### 三、结束语

为了让学生们能够更好的在高职的院校成长,教师需要从学生的心理健康出发,让学生们适应高职的院校生活,从而有更多的精力去学习文化知识。

### 参考文献

- [1] 张晓玲. 试论朋辈心理辅导在高职心理健康教育中的作用[J]. 心理月刊, 2020, 15(05): 75.
- [2] 杨静. 团体心理辅导在高职学生心理健康教育中的作用研究[J]. 长江丛刊, 2019(23): 125-126.
- [3] 周荣, 蔡新华. 朋辈心理辅导在高职心理健康教育中的作用[J]. 湖北工业职业技术学院学报, 2016, 29(01): 30-32.

# 西餐烹饪实训课的混合式教学创设分析

葛瑞<sup>1</sup> 董庆杰<sup>2</sup>

(1. 大连市烹饪中等职业技术学校 辽宁 大连 116033;

2. 山东旅游职业学校 山东 济南 250000)

**[摘要]**混合式课程教学创设是随着现代互联网信息技术的不断发展和成熟,逐渐开始受到人们重视的一种教学方式,在如今的很多专业教学活动当中被广泛开展使用。混合式体育教学活动有助于有效优化学校教育资源,更加广泛的学生接触和得到更多相关的体育教学活动资讯,为广大家长提供一个更具体和多样性的教育学习活动资源。在我国西餐烹饪专业实训教学中,运用混合式课堂教学的设计思路也就能够更好地有效提升课堂教学工作效率。本文主要通过对于中西餐美食烹饪专业实训公开课的分析混合式教学创设问题进行分析。

**[关键词]**西餐烹饪; 混合式; 教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1353

## 引言

当今世界我国的西餐教育教育事业已经取得了极大的经济发展和进步,在各个领域关于西餐教学方法和教育思路的深入探究一直以来是备受人们广泛关注的热点话题。混合式课堂教育的教育理念其实并非仅仅是新时代提出的教育理念,而是在当前互联网信息技术不断飞速发展的一个时代背景下被重新引起重视的一种教学方法。在我国西餐美食烹饪专业实训教学中充分运用混合式实训教学的这种方法也就能有效提高促进实训教学工作效率,优化实训课程教学方案。但在实际研究运用混合式课堂教育的各种方式时,要特别注意扬长避短,充分利用混合式课堂教育的自身优势,对于不利产生影响的也要及时进行有效处理规避。

## 一、混合式课堂教育的主要内涵含义分析

### 1. 1混合式课堂教育的含义

混合式课堂教育方法是一种可以整合多种现代教育方式和多种教学资源的课堂教学管理手法,是在我国传统课堂教学方法理念基础上的一种引申和创新拓展,体现了一种更具国际创新性的课堂教学方法思路和更加科学灵活多样的课堂教学管理手法。

### 1. 2混合式体育教学的基本特点

首先,混合式体育教学本身具有体育教学资源丰富的基本特点,可以通过充分利用和合理整合我国现有的大学教育资源,为广大家长提供丰富多样的教育学习来源资料。

其次,混合式课堂教育具有学习方式丰富灵活多样的教学特点。混合式体育教学方法是结合我国传统体育教学方法上的一种引申和创新拓展,因此,可以有效地结合我国传统体育教学和当代先进数字化体育教学的不同方式,扬长避短,充分发挥结合了两种现代教育管理方式和教学思路的共同优点。

## 二、西餐烹饪专业实训公开课的实际参与教学实践需求

首先,西餐烹饪专业实训课教师要求全体学生必须具有较高的实际参与度。实训课程顾名思义,是基于专业实践课堂教学的基础课程之一环节,需要培

养学生在实训课堂上能够进行实际的自己动手烹饪操作,增强学生实际操作应用能力,锻炼学生烹饪操作技巧。在整个教学过程之中,教师必须充分起到教师示范和学生讲解互动相结合的教学形式,让全体学生同时可以通过实际的操作观摩等来了解各种食材的加工处理方式和食材烹饪的操作手法。

其次,西餐使用烹饪厨具实训系列课程特别要求全体教师通过课堂教学方式让全体学生正确掌握使用西餐的烹饪准备和使用烹饪厨具手法,以及如何烹饪符合西餐所有的需要同时使用的烹饪厨具的具体用法。这些相关教学内容如果凭借单纯的一种口头语言讲解就可能使人显得相当乏味并且学习效果有限,不是很利于在校学生快速掌握和正确记忆,但如果充分利用传统多媒体教学的这种方式则很容易可以帮助在校学员快速理解和正确掌握这些相关教学内容。

此外,教师们还要在课堂讲解的教学过程中深入渗透一些现代西餐烹饪文化的历史背景常识和传统礼仪,让部分学生更好地深入理解西餐食材加工处理的传统方式和各种烹饪工艺手法的重要意义和实际中的作用,提高师生学习的实际兴趣,深化部分学生对现代西餐文化烹饪的整体理解,避免部分学生的课堂学习效果始终停留于知识表面而没有充分领会现代西餐文化烹饪的一些实用技巧和教学精髓。

## 三、西餐烹饪实训课的混合式课程教学的优势

### 3. 1更加清晰的深入了解西餐烹饪的制作过程

参训教师不仅可以运用混合式课程教学的学习方式为参训学员更为直观和准确的深入讲解西餐烹饪制作过程。教师在准备进行一个实训教学课程时,由于一个班级内所有学员实训人数都比较多,可能在整个示范教学环节不能同时让所有实训学员能够清楚的深入观看整个教学操作过程,这时就使它可以通过运用混合式示范教学的各种手法,通过同时提前播放录制展示教学过程视频的各种方式来让参训学员,在实训课堂上它也可以同时通过在课堂大屏幕上实时播放展示教学过程视频的各种方式来让每一个实训学员能够清楚的深入了解教学操作步骤和如何处理教学手法。

### 3. 2帮助学生理解西餐的礼仪文化和背景知识