

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启,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呢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,及时的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¹ 董庆杰²

(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,为大学生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重点创设问题分析。

[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。混合式课堂教学的教育理念其实并非仅仅是新时代提出的教学理念,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学的各种方式时,要特别注意扬长避短,充分利用混合式课堂教学的自身优势,对于不利产生影响的也要及时进行有效处理规避。

一、混合式课堂教学的主要内涵含义分析

1. 1混合式课堂教学的含义

混合式课堂教学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,为大学生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教学常识和传统礼仪,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进行示范教学,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

帮助全体学生深入理解传统西餐的文化礼仪、烹饪文化和饮食背景烹饪知识传统西餐对于烹饪食材的文化认知与传统中餐不同,处理方式和西餐烹饪操作手法也可能存在明显的文化差别,教师我们可以充分运用移动互联网的强大的技术作用,整合西餐知识库的内容,让全体学员教师可以系统的深入了解西餐的文化背景饮食文化礼仪知识,了解最新的各种西餐烹饪菜式,通过西餐视频课程教学的这种方式可以让全体学生更加好的了解西餐摆盘和烹饪西餐菜肴上菜先后顺序的处理方法和操作研究。

3.3 混合式教学可以成为西餐实训课程的扩充教学手段

在西餐课程当中,由于上课时间、场地和所用食材等因素限制教学条件,能够有效综合教学的课程内容可能是相当有限的,相关的一些西餐烹饪教学手法和西餐实践操作技巧也可能无法有效进行综合教学。运用混合式课堂教学的学习手法,教师不仅可以在进行实训前的课堂上或是充分的同时完成实训课堂的教学内容以及讲解,同时可以配合使用互联网或网络视频等多种数字化的教学方式对实训学员可以进行一些相应的知识扩充,了解使用菜品的不同变化烹饪工艺方式或者使用食材

的不同变化处理工艺方法,让实训学生可以吸收学习到更多的烹饪知识以及内容。

四、结束语

混合式教学已经十分适应当前网络教学,可以为课程教学活动提供很大的助力和帮助。并且还可以帮助老师通过混合式教学模式让西餐烹饪的实训课程更加的生动有趣,让学生从中学习到更多的知识。本文对于西餐烹饪实训课的混合式的教学模式进行了分析和探讨,希望对于今后的教学,有所帮助。

参考文献

- [1]王跃辉.混合式教学在西餐烹饪实训课中的应用与实践[J].中小学信息技术教育,2018(06):92-94.
- [2]杨欣.混合式教学在西餐烹饪实训课中的应用与实践研究[J].课程教育研究,2019(26):55.
- [3]乔兴,王鹏宇.西餐烹饪实训课的混合式教学创设分析[J].食品研究与开发,2020,41(04):15.

高职院校学生自我效能与学习策略关系研究

李佳丽 纪二娟 张岭

(河北美术学院 河北 石家庄 050700)

[摘要]高等职业教育在我国的发展是经济和社会进步的客观需求,当下,我国高等职业教育承担着为国家和社会培养所需求人才的重要使命。因此,更好地提升高职院校学生的教育,对当今的社会主义现代化建设的事业具有重要的影响意义。然而,受各方面客观因素影响,近年来高职院校学生不得不面临巨大的就业竞争,而高职院校学生的自我效能直接影响到竞争条件。自我效能感及成就动机的分析基本能体现出一个人群对于自我价值的实现,高职教育在我国高等教育中是不可分割的重要内容,因此对高职院校大学生展开上述内容的研究很有必要。下面将针对高职院校学生自我效能与学习策略关系进行研究和分析并提出自己的观点。

[关键词]高职院校;自我效能;学习策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1354

一、高职院校现状

作为为我国国家和社会的发展培养需求性人才的高职院校,在培养人才方面有着重要的作用,并随着近年来高职院校的不断发展,为我国教育事业的发展提供了较大的推动力,很多企业在实际工作中都会需求高职院校培养出的人才。

在我国当前的发展过程中,这些工作人员依然起到的主导作用,并且为我国的发展带来了很大的帮助。高职院校在当今的发展中不仅需要对学生进行技术上的提升,还要对学生的就业进行指导。因此,高职院校的教育非常重要。但是由于人们受到传统思想的影响,导致对高职院校的教育没有起到足够的重视,因此现阶段高职院校学生的综合素质还与其他高校存在着较大的差距,除此之外,在技术的掌握上,也存在着一定的差距,工科较强的学校学习能力相对较强,但是这些学生的基础素质也相对较差。在高职院校进行教育的过程中,学生学习的知识相对于枯燥而且知识的连贯性非常的强,很多学生不能够真正的将知识掌握,这样就导致高校开展的课程出现教学质量差的问题,教学不达标的问题。大学的知识是非常需要学生的自主学习能力,而且需要在课前和课后进行自主学习,如果学生在某一个环节出现问题都有可能使学生学习的知识出现问题。在对自主学习能力要求很强的现在教育环境下,由于很多学生并不能严格的按照这种要求进行学习,导致高职院校的学生学习的自我效能能力越来越差而自我效能的能力较差,也会影响到自己对技术和知识的掌握情况不利于自己的全面发展。

二、实际研究

2.1 研究对象

调查的主要对象是某职业技术学院的学生。分别包括电子系、土木工程系等各个系别,从而保证了调查结果的准确性。主要采用的调查方式为抽样问卷调查。分别调查学生的学习动机态度,以及学习情绪等方面的影响因素设置的问卷问题,总共16个题目,采用无记名记录方式来记录学生的对某些问题的回答情况,并在调查之前声明调查的意义。

2.2 调查的具体情况

主要发放的问卷为200份,回收的有效问卷为195份。其中,文科专业的学生回答的有效问卷占问卷总数的23%,理工科专业学生的问卷占69%,艺术类的占3%,由于涉及到各个专业的学生,因此可以更好地反映此高职院校的学生学习效能情况。

三、调查结果

通过观察和了解得知影响学习效能的因素有很多,主要包括以下几个方面:

- (1) 成败感对自我效能的影响。通常来说大部分在学习上取得一定要成绩的学生会有较强的成就感,成绩较差的同学自我效能感会较低。
- (2) 他人的行为对自我效能的影响。学生在学习的过程中,很容易将他人与自己形成对比看到别人通过努力获得成功,只会增加自己的信心,但如果在实践中没有取得较大的进步,自我效能感则会降低,因此,间接地观察他人的情况就会影响自我效能感的产生。
- (3) 他人的评价对自我效能感的影响。大多数学生在听到老师的鼓励时或者朋友的劝说时都会形成较强的自我效能,会对自己拥有很大的信心。因此高职院校的学生在老师的鼓励下就会增强学习的自我效能,在增强信心的同时努力学习,对

学习产生浓厚的兴趣。

(4) 学生自我学习能力较弱。当前我国高职学校出来的学生不能够满足社会的需求,只有不断提升高职学校学生出来的质量,才能够为我国教育事业的发展做出帮助。自主学习能力是最薄弱的一个环节,如果把高职学校学生的自主学习能力提高,那么整体的情况就会有所提升,通过调查显示在经过多种数据测评之后,学习能力和努力程度差异比较小,差异最大的就是学习行为,学习行为越强的影响自我效能的因素就越大。所以为了能够提高我国当前职业院校人才的培养,这不断提高学生的能力,才能够达到目标要求。

四、对应策略

4.1 培养学生积极向上的学习风格

培养学生是一个非常困难的问题,每个学生有每个学生不同的风格,如果想想每个学生都拥有一个积极向上的风格,那么就需要从各个方面对其进行培养,这样才能够促进学生在学习方面给我更多的兴趣。尤其在大学学习的枯燥生活中,只有不断的给培养学生积极向上风格,才能够确保学生在未来的生活中有所改变。在老师的教育方面也应该有不同的改变,老师应该有自己的专业能力和思考方法,这样才能够带动学生来进行学习。教师通过一些手段,使学生对学习的态度和学习的方法有所改变,这样才能够促进学生的自我效能。让学生懂得珍惜自己现在的学习状况和学习方案,这样才能够不断地战胜问题达到自己的目标。计划学生的学习兴趣和方案,这样才能够不断地把学习风格调动起来,为今后的学习做出更好的帮助。

4.2 提高学生自主学习行为

学生的自主学习远大于老师讲课的速度,如果学生对学习的兴趣越来越高,那么学生的学习成绩都会有很大的提高。很多学生都根本不能有自主学习的能力,或者自律较差的学生对学习要求比较低,这就在很大程度上影响了学习的自主性。通过引导的方式来提高学生的自主学习能力,这样才能够确保学生的学习态度有所提高,老师可以为学生制定相关的目标,让学生对学习有兴趣,这样可以进一步的保证学生在学习方面有所突破。通过设定目标,使学生能够完成自己的目标,然后提高学生的兴趣,在学生的学习过程中让学生达到自己的学习目标,这样可以有成功的快乐,同时也可以逐步的提高学生学习,让学生逐步达到自己人生目标。

五、结束语

通过教育手段来提高学生对自己学习的兴趣提高,这样才能够促进学生的自我效能和学习策略的提高。高职院校学生的自我效能本来就比较弱,因此,需要学校根据不同学生的发展情况制定科学合理的方法,引导他们形成正确的学习态度,从而帮助更好地提升学生的自我效能。

参考文献

- [1]于志学.教师支持与高职院校学生学习投入的关系研究——基于学习自我效能感的中介效应分析[J].职业技术教育,2019,40(17):65-70.
- 本论文为2020年度河北省人力资源和社会保障研究立项课题《人工智能时代基于元认知策略高职院校学生学习效能培养路径研究》(JRS-2020-7014)的研究成果。

职高体育课堂教学中渗透德育的途径探讨

尹艳广

(河北省广平县综合职业技术教育中心 河北 邯郸 057650)

[摘要]立德树人教育观念是党的十八大对我国教育事业的发展提出的全新要求,在此背景下职业高中体育课堂教学中德育的渗透应当通过挖掘体育课程中的德育元素,实现对学生德智体美劳的全面培养。本文通过探讨职高体育课堂教学中渗透德育的途径,为相关工作的开展提供借鉴。

[关键词]职高;体育;课堂教学;德育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1355

引言

随着物质生活水平的提升,网络、游戏、电子产品等外界因素很容易对学生造成干扰,影响学习的同时还会给学生的心理、情绪、价值观念等带来一些影响。通过在职业高中体育课堂教学中渗透德育,可以将德育教育在行为素养、价值观念、情感

态度等方面的核心价值融入体育教学设计中,在完成教学任务的同时,塑造健全人格,促进学生的身心健康发展。

一、职高体育课堂教学中渗透德育的原则

(一) 立德树人