

# 中职学生生活技能教育初探

李金德

(福建省漳州财贸学校 福建漳州 363000)

**[摘要]**生活技能对人的身心发展产生着巨大的作用。中职学生毕业之后就要走向社会,面对强大的竞争压力,是否具备处理日常生活中各种需要和挑战的能力,就要看其生活技能是否达标,因此在中职学校学习期间培加强生活技能教育至关重要。本文借鉴许多研究成果,结合多年从事中职学生生活技能教育管理的实践,从分析生活技能教育的内涵入手,阐述中职校实施生活技能教育的重要性,探究生活技能教育的途径和方法,以有效地推动生活技能教育在我国中职教育中的落实。

**[关键词]** 中职学校 生活技能 教育

中等职业学校学生(以下简称中职生)一毕业就要踏上工作岗位,成为社会劳动的主力军,他们的家长和老师应该努力帮助他们掌握生活技能。这里的生活技能,不仅仅包括处理日常生活问题的能力,还包括心理社会能力和正确处理与他人、社会、环境关系的能力等。在竞争日益激烈的21世纪,努力提高生活技能教育水平,成为中职教育中一个不可或缺的部分。

## 一、生活技能及生活技能教育的内涵

世界卫生组织给“生活技能教育”定义为:“生活技能是一种有适应性的,积极乐观的能力。”<sup>[1]</sup>生活技能也可以被称为心理社会能力,世界卫生组织认为:“心理社会能力,是指一个人能有效地处理日常生活中各种需要的挑战的能力;是个体保持良好的心理状态,并且在与他人、社会和环境的相互关系中表现出适应和积极的行为的能力。”

生活技能教育最先源于西方,主要侧重于对学生心理发展,帮助学生提高自信,矫正各种行为习惯,培养良好的品德和健全人格。以学生的“心理体验”作为重点,强调学生的参与性、主动性和操作性,重视技能的实用性,相比于其他的心理教育的实践性更强。最近几年,生活技能教育在全球都受到重视,也逐渐成为我国素质教育的重要组成部分。

## 二、中职学校实施生活技能教育的重要性和必要性

中职学校实施生活技能教育的重要性,主要立足于当下中职生的心理现状及特点分析基础之上。当前,国内中职学校招收的学生一般都在十五岁至十九岁年龄段,初中毕业后未能进入普通高中读书的青少年群体。他们正处于青春期,心理不稳定,内心敏感,容易产生青春期困惑和心理冲突,容易因为认知上的不全面导致行为上有所偏差。不少学生都有以下几种特点:一是自信心不足。由于学习上的不够顺利,得不到他人足够的尊重和认可,许多中职生都对自身的价值和能力产生怀疑,内心深处存在严重的自卑感和挫败感,对前途感到十分的迷惘。二是自制力不足,性格脆弱,意志力薄弱,进取心不足,缺乏毅力和耐心。三是人际关系不协调,尤其是与家庭和学校的关系紧张,不愿意听从家人和老师的教育,不尊重长辈和老师,有强烈的逆反心理。四是缺乏目标,对于未来没有一个系统的规划,得过且过,没有方向,厌学情绪严重,缺乏责任感,价值取向不正确。五是行为作风差,没有养成良好的行为习惯,集体荣誉感不强,自我约束力低,有暴力倾向等。很明显,中职学生的心理和行为问题十分突出。在普通高中的同龄人面对高考、升学等学习压力较多时候,中职学生即将步入社会,所承受的压力也是十分巨大的。作为基础教育群体的一个组成部分,很大一部分中职生的教育是被忽视的,这也就使得他们的问题变得日益复杂且愈加严重。中职学生作为特殊的学生群体,需要给予特别的关注。因此,在中职学校重视生活技能教育十分必要。因为,生活技能教育能够帮助学生科学地生活,端正自身生活态度,提高独立的生存能力,正确认识自身的价值,树立良好的行为习惯,学会处理自我与社会、他人的关系,为日后踏入社会提供较好的适应状态。

如今,社会竞争越来越激烈,“实力与能力”比“学历”

更加重要。虽然中职生在学历方面处于相对劣势,但在技术和实践能力方面未必没有优势。生活技能教育不仅能够让学生培养基本学识能力,而且有助于提高学生的专业技术能力,提高生活质量,培养良好心理素质和行为习惯,这些对于中职生未来发展十分重要。

## 三、中职学校实施生活技能教育的途径

### 1.在课堂教学中重视生活技能培养

当下教育主要还是集中于课堂教学,所以生活技能教育往往是在课堂上与其他科目相结合完成的。生活技能教育在教学方式上与传统的有所不同,比较重视学生的实践。因此,老师在进行生活技能教育的时候要注重学生的参与度,调动学生的积极性,提升师生互动效果,让生活技能教育实现其应有的价值和意义。老师应该善于把学生的思想实际和社会现实有效结合起来,采取多种形式的课堂教学模式,如小组讨论、头脑风暴、小调查、辩论、角色扮演、案例分析、启发式、问题式、动手实践等,通过观察、实践来强化学生的生活技能。多样化的教学方式能够激发学生的兴趣,提高学生的参与度,有助于开拓学生的思路,活跃学生的思维,帮助学生从生活技能教育中获取信息与价值。

### 2.在日常行为中进行生活技能教育

生活技能教育应该不限于课堂,不限于校园,应该重视从学生的日常的生活点滴抓起。在日常行为中进行生活技能教育,班主任应该发挥积极作用。班主任应该配合学校做好班集体的组织工作,同时也要配合各科老师做好专业的培养工作,而且还要学会引导学生开展各项班级活动。在这些工作中,潜移默化地进行生活技能教育。许多中职生都是住校的。因此,生活技能教育应该从日常生活行为习惯方面入手,从吃、穿、住、玩等方面进行教育。在“吃”方面,教育学生排队打饭,遵守秩序,合理进食、注重营养搭配、不暴饮暴食、强调饮食安全卫生等。在“穿”方面,强调穿戴整齐大方,不攀比、不穿奇装异服。在“住”方面,教育学生遵守宿舍纪律,注重寝室卫生、养成良好的作息习惯。在“玩”方面,教育学生理性消费、适度娱乐、不要沉迷网络和电子产品。在“人际交往”方面,教育学生建立正确的人际关系,树立正确的价值观,提高自身的责任意识。生活技能教育的目的就是帮助学生正确认识自己,认识生活,学会生活,树立正确的生活观。

### 3.在社区活动中提升生活技能教育

生活技能教育不应只局限于校园,还要引导学生走进社区。社区是中职学生毕业参加工作后一个重要的集体活动场所。在学生生涯中提早接触社区活动,积极参与社区实践,能够有效提高中职学生的生活技能水平。学校应积极引导引导学生参与志愿服务,在实践中锻炼品格,养成良好习惯。如关爱孤寡老人的生活实际困难,定期到社区、老人院帮助老人清洁整理房间,送去慰问品,陪老人聊天,让老人们感受到关爱和温暖。与老人的交流过程,也是提高学生沟通能力的好渠道。比如福建省漳州财贸学校安排志愿者们利用课余时间去通北办事处金源社区照顾孤寡老人

(下转第87页)

学当中。通过上述的做法,不但培养了学生对声乐文化的了解,而且有助于提升学生声乐素养。例如,藏族歌曲《青藏高原》与《珠穆朗玛》等作为训练曲目,不但体现出了藏族人民天籁的声音,而且帮助学生了解藏族的风土民情。例如,索、呀、啦等的运用,使其音色更为明亮、辽阔,宛如直插云霄的喜马拉雅,回荡在天地之间,增加了声乐的艺术美感。在例如蒙古歌曲《蒙古人》作为训练曲目时,学生不但能够达到训练的目的,而且还能够真实感受到蒙古歌曲的豪放之情,增加了学生对于蒙古的歌曲的青睐之情。

#### (二)有助于规范高校声乐教材

目前,中国声乐教材无论在编写、还是在出版方面都存在一定的问题。声乐教材的编制往往具有一定的盲目性,教材内容设置与学生实际条件、实际需要相违背,教材整体设置脱离了实际。并且,声乐教材中的曲目缺乏针对性、科学性、以及应用性。因此,高校在进行声乐教学时,教师要善于挖掘具有民族性与科学性的素材,要保证其挖掘的内容符合学生的认知水平与接受能力,并适合高校声乐教学发展的需要,促使声乐教材得以规范化,进而促进高校声乐教学顺利开展。

#### (三)有助于提高民族声乐创作质量

在中国民族声乐创作过程中,只有适应声乐教学发展需要的作品,才能够激发创作者的创作热情,进而提升民族声乐创作的质量。随着高校民族声乐教学不断的发展,提高了对声乐作品的创作质量的要求,同时对于声乐创作的需求量也在逐渐增加。因此,声乐创作者要注重观察高校声乐教学发展的动态,及时了解高校声乐教学开展的实际需要,只有在了解对方需求的基础上,

才能够进行有针对性创作出高质量的作品。总而言之,挖掘民族声乐曲目,有助于激发声乐创作者的创作热情,从而提升民族声乐创作的整体质量。

#### 结语:

综上所述,高校在开展民族声乐教学过程中,要改变以往过于注重西方音乐的模式,声乐教育者要积极挖掘中国声乐作品曲目,将中国声乐元素渗透到实际的声乐教学当中,以此来增加学生对于中国声乐的了解。中国自古以来就是统一的多民族国家,五十多个民族各自有着独特的音乐艺术,教师要善于挖掘民族声乐,发挥民族声乐曲目的优势,促进高校声乐教学的发展,进而全面推进中国声乐的进一步发展,传承我国传统的民族声乐文化艺术。

#### 参考文献

- [1]许迪迪.地方少数民族声乐在高校声乐教学中的保护与改革措施[J].科教文汇(上旬刊),2016, No.35507: 45-46.
- [2]王颖.中国民族歌剧实践在高校民族声乐教学中的重要性[J].交响(西安音乐学院学报),2013, v.32; No.14103: 105-108.
- [3]沈德鹏.中国民族歌剧实践与高校民族声乐教学相结合的重要性[J].音乐生活,2016, No.52304: 86-87.
- [4]冯之力.对当前我国声乐艺术现状与发展的思考[J].民族音乐,2011, (05).
- [5]刘瑾怡.对中国民族声乐发展的哲学思考[J].艺术研究,2016(04).

#### 作者简介

郑莲,女(1968.12-),山东沂南人,高级讲师,学士,音乐教育

#### (上接第22页)

蔡大妈,十几年来如一日,定期帮蔡大妈打扫卫生、整理内务。志愿者从平时省吃俭用节省下来的零花钱买水果、牛奶等送给这位孤寡老人。另外,学校定期组织志愿者进漳州福利院志愿活动,学生在服务老人的过程中,培养了同情心,懂得关爱弱势群体,提高社会责任感。在进行社区活动时,学生可以将自己的专业知识运用其中,做到服务社会与专业知识相结合,学有所用。如美容美发专业可以免费帮助老人剪头发,家电维修专业可以帮助居民进行水电设备维修。在便民服务中,培养学生的专业意识,奉献精神和服务能力,在无私的帮助中获得社区居民的尊重和赞誉,让学生体会到运用专业知识的成就感,增强自信,培养爱心和社会责任感,提升了生活技能教育效果。

#### 4.在企业实践中提升生活技能水平

实习实践是中职学生学习生涯中一个非常重要的环节,也是中职学生步入工作岗位前的预备步骤,因此,在企业实践中提升生活技能水平,不仅可以帮助学生树立正确的劳动观念、职场意识,端正工作态度,而且能够检验学生的学习水平和实践能力,帮助学生总结自己学习中的得与失,提高学生的适应能力,为日后走向职场打下良好基础。学校应该大力开展与企业的合作,多渠道、全方位地加强与企业的联系,鼓励企业将其文化、理念引入校园,让学生能够时刻感受到来自企业文化的熏陶,提早帮助学生适应企业的管理要求,为日后走上工作岗位做好充分准备。学校应该提供给学生一个可以展示自身素质和能力的平台,通过推介专业品牌、展示专业成果,吸引企业的注意。根据职业需要,对中职生进行因材施教的生活技能教育,如高乘专业的学生培养其职业化的坐姿、站姿,要求学生养成良好的职业道德操守,让学生在实习实践中体会就业的艰辛和快乐,帮助学生能够迅速转换角色,适应岗位要求。

#### 四、中职校长积极推动生活技能教育

作为中职校长,应该牢记其重要使命,努力推进生活技能教育的有效实施,为中职学生的健康成长和人生发展奠定坚实基

础。

首先,树立正确的教育观和价值观,在思想上做好领导角色,以正确的办学理念来指导生活技能教育的有效进行。摒弃传统的“以分数为重”的模式,重视学生的实践能力,考量学生的综合素质,强调有教无类,重视因材施教,关注学生的个体身心发展。

其次,倡导科学、合理的教学方法,转变传统教学方式,树立新的教学目标。将学科专业教学中融入生活技能教育,在学科专业教学中实现对生活技能的培养,开展多样化的“手脑并用”的实践活动,帮助学生逐步获得步入岗位应该具备的专业素质和生活技能,使得其在进入社会后能够快速适应角色,发挥潜能。

最后,创立新的评价方式,关注中职学生的全面发展,从身体、心理、思想品德、劳动态度等多方面数据来对学生进行评价,使得评价方式与办学理念相匹配,加速生活技能教育的推进。

总而言之,中职学生的生活技能教育是中职素质教育中一个重要组成部分,学校应该重视在生活技能教育中加强与家庭、社区、企业、社会的联系,营造一个良好的学习环境。有家长的帮助与配合,有社区和企业的实践和强化,中职学校的生活技能教育就能更顺利地实现。

#### 注释:

- ①转引《体验成长,快乐前行——福州建筑工程职业中专学校生活技能教育概况》,刘建成,《第十一届海峡两岸百名中小学校校长论坛论文集》,102.

#### 参考文献

- [1]周凯,叶广俊.生活技能教育对提高学生心理健康的干预研究.中国心理卫生杂志,2002,16(5): 323-326.
- [2]贺玉瑾.中等职业技术学校学生心理问题析.职业技术教育,2004,(2)23-26.
- [3]周凯,叶广俊.学校生活技能教育.中国心理卫生杂志,2002,16(2): 127-129.