

# 注重形体礼仪教育提高中职生综合素质

严旭

(石家庄交通运输学校, 河北 石家庄 050000)

**[摘要]**随着当前社会的不断进步,一个人的形体礼仪会与人的品德之间的关系越来越密切。所以,在中职教育中,形体礼仪素质教育十分重要。形体礼仪的教学还能够有效的提升学生的身体素质和道德品德,帮助学生构建良好的人际关系,促进学生形成更加健康的心理,所以,在中职教育当中,应当加强对这项课程的培养。

**[关键词]**形体礼仪教育; 中职生; 综合素质

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1396

## 一、加强对学生形体礼仪教育的优点

### (一) 有助于提升学生的身体素质

中职教育中的形体教学主要是指通过对学生开展形体训练的过程中进行心理教育,以训练学生的综合素养和帮助学生形成体态之美的一项基本教学。学生所具有优美的形体姿势,对于学生今后在社会中的发挥具有非常关键的意义,尤其是对中职学校的服务行业中的学生,就至关重要了。学生在经过了必要的形体锻炼后,就可以很容易地形成端正的形体姿势,从而大大提高了学生的身体素质,同时这样也有助于学生的身心发展,还有利于学生向社会中的发展。

(二) 有助于培养学生的艺术修养和形成正确的性格审美

形体教育不只是为了锻炼学生的身体素质,更是一项有着高度的文化审美艺术价值的课程。首先,形体学习的环境优美,这也对培育和学生的形体美和外气质具有必要的辅助意义。再次,形体训练的教学内容也具有一些讲究性,首先是采用了大规模的体操和舞蹈动作来锻炼学生的形体姿态,这样就可以锻炼和提高学生对姿势美、运动美、体态美、心灵美、音乐美、神情美的表达性和感知力,有助于提高学生的艺术修养,也有助于学生形成合理的身体审美观。

### (三) 有利于促进学生形成健康的心理状态

在中职学校,毕业学生会去服务管理行业就业,这就需要具有擅长人际交往、性格开朗、善解人意等特点,而且还必须端正的形体姿势和讲礼貌态度,不然,学生将无法适应客人的需要,会被这个行业淘汰。因此,通过形体教学可以使学生更充分地享受到形体锻炼的韵律感与美感,同时伴随着动听的舞蹈歌曲,会愉悦着学生的情绪。再加上礼仪教学,既可以使学生更全面地认识到了礼仪的基本要求与行为规范。而二者的有机融合,又可以激起了学生积极地与人相处的愿望,从而促进学生养成了胸怀宽阔、性格开朗的良好品格,从而在实际工作中更能够胜任自己的岗位,甚至将大放光彩。

## 二、加强学生形体礼仪教育的有效途径

### (一) 教师要以身作则,树立模范形象

中等专业学生正处在成熟与发展的最佳阶段,同时也是学生思维意识形成的最佳时代,虽然学生的年纪偏小、经验较肤浅,但是学生的思维意识却非常活泼、容易改变。所以,当老师在教导这个类型的学生时,必须要从自身抓起,以身作则,建立起模范带头作用,形体礼仪教学不仅只停留在口头上,更要亲自做演示并在生活中将其实践。由于教师的言行举止、形体姿态、言行礼节等直接影响到了学生的行为活动,所以老师在教学过程中必须严以律己,严格自己

的形体姿态与言行礼节,并适当地对学生开展形体培训。同时,老师也要以充沛的激情向学生灌输礼仪意识,并提醒学生形体礼仪在社会中的重要意义,以鼓励学生更加认真地掌握形体礼节。

### (二) 以道德教育为导向,提升学生的综合素质

现在的中职学校的学生,主体意识比较严重,而且身体素质也比较差,所以,老师们如果要使这些学生积极主动地掌握形体礼仪知识,就应该首先使学生从思维上重新理解形体礼仪的意义,并做好对学生的心理干预工作,尽最大努力地创造一个健康积极、和谐融洽的学习气氛。而形体礼仪的学习,不仅要着眼于学生的身体素质的养成,还需进一步提高学生的思想道德文化素养,以便使学生的综合素养得以全方位地提升。同时老师也要以思想道德教育为引导,让学生认识形体美的四大阶段,即:认识规则,了解自己;顺应规则,调适自己;利用规则形成自己;把握规则,展现自己。另外,也要严格学生的行为礼仪,以提升学生的职业道德素质,从而使学生们都能以二十一世纪后现代年轻人的面貌进入社会,为社会服务。

### (三) 形体礼仪训练的方法

在教育过程中,要注意礼仪和形体锻炼的有机融合。礼节主要是包括一定标准的姿势,特别是针对将来从事空乘、服务行业的学生,更要做好礼节姿势的学习和锻炼。而形体锻炼则主要是针对学生的肌肉、姿势、协调性等基本能力的锻炼,这样一方对于面对学生的身心健康有利,另一方还可以强化身体与礼仪的有机融合。但由于,礼仪内容更多的是理论知识,规定也是不可随意改变的,而形体锻炼的方法也是多种多样,所以最终通过形体锻炼也就可以为更加良好地表达礼节做好了准备。

## 结束语

形体外貌,对于普通中等职业学生的综合素养的提高以及社会未来发展都至关重要,所以,不管是学生还是老师都需要注意训练学生的形体礼仪,同时,学生也要端正学好形体礼仪的心态,主动配合老师的教学,并且在平时的学习和日常生活中,要一直保持着良好的形体礼仪,久而久之,学生也将养成一种良好的习惯,从而可以提高学生自身的综合素质以及在社会上的适应能力。

## 参考文献

- [1] 韩欣耘. 健康、美丽与深刻——浅谈中职服务类专业教育当中的形体礼仪教学[J]. 知识文库, 2018(05): 99.
- [2] 刘慧芳. 注重形体礼仪教育提高中职生综合素质[J]. 音乐时空, 2013(10): 130.
- [3] 赵青凤. 加强形体礼仪教育提高中职生综合素质[J]. 才智, 2010(31): 149.