

浅析形体训练之于中职女生人格塑造的影响

李丁香 赵永红

(岳阳市湘北女子职业学校, 湖南 岳阳 414000)

摘要: 在推进加强素质教育改革的今天, 社会对人才的要求越来越高。随着全面素质教育理念的贯彻, 如何使形体训练课得到更好发展, 满足学生成长需求, 中职学校形体训练课的教学也愈发重要, 同时也面临新的发展和挑战。

关键词: 形体训练; 中职女生; 人格塑造

随着社会经济的发展, 人们生活水平的提高, 人们对审美的要求也越来越高, 越来越丰富。各行各业对员工的形象也更高, 不仅需要美丽的外在, 还需要挺拔的身姿和非凡的气质。很多中职学校根据社会发展以及企业需求, 有针对性的对相关专业学生, 尤其是女生, 开设了形体训练课。形体训练课程的开设就是塑造学生人格完美的有效手段之一。中职女生正值青少年时期, 是塑造形体、培养优美姿态和健全人格的关键时期。

形体训练具有其它学科教育无法代替的积极作用。通过形体训练不仅能改变学生的身体形态, 培养良好的形态美意识, 还能增进学生的心理健康发展, 帮助学生增强信心。与此同时, 还可以丰富学生情感体验, 提高学生的就业率, 保障学生日后的稳定发展。

一、形体教师的个体形象对中职女生人格塑造的影响

教师形象突显为人师表的人格魅力, 良好的教师形象是美的化身, 是学生模仿、追求、敬重的偶像。形体教师不同于其它课程教师, 一言一行、一举一动无形之中都会被学生关注并成为学生学习的楷模, 良好的个体形象对学生有强化影响。

(一) 形体教师的形象美有助于中职女生审美观的初步形成

形体课堂上, 当形体教师以优雅的步姿、大方的妆容、得体的服装走进教室, 以正确而挺拔的站姿, 和蔼微笑的面容、炯炯有神的双目呈现在学生面前时, 学生的注意力就会马上集中到教师身上。形象美直接影响着学生对老师的第一印象。一般来说, 对教师第一印象认同的学生就会在课堂上集中注意力, 对老师充满崇敬, 对美的追求更加强烈和坚定, 从而激发学生学习的兴趣, 对美的内涵获得感性认识, 有助于学生审美观的初步形成。

(二) 形体教师的教态美有助于激发中职女生的学习积极性

如果说形体教师的形象美是一本书漂亮的封面, 那么形体教师的教态美就是这本书的丰富内涵了。教态是教师在教学中表情、语言、手势和身姿的综合表现。神采奕奕的表情让学生心情愉悦、精神振奋; 温暖亲切的目光让学生对老师产生信赖感; 富有激情、鼓励的语言会激起学习积极性; 自然得体的手势使教师的形象更美、更有风度。

二、形体教学中的音乐元素对中职女生人格塑造的影响

形体训练离不开音乐, 音乐影响着学生的训练情绪及效果。肢体动作是在音乐的伴奏下展示出来的。选择合适的音乐不仅可以激发学生的学习兴趣, 随着优美音乐而起舞, 同时也带给学生美的感受, 使自身散发青春活力, 不断提高学生气质和修养, 形成魅力人格。

(一) 有助于中职女生情绪的控制与调节

中职女生人格特征处于不稳定和不成熟时期, 不能很好地控

制和调节自身的情绪。她们的情绪比较内向、含蓄、敏感、自尊, 经受不起失败的考验, 但她们又渴望独立, 自我表现的欲望强烈, 处于两难境地, 长此以往就会产生一些心理问题, 影响健康人格。音乐是人们表达各种情绪的渠道, 用合适的音乐来表达、宣泄, 可以有效控制、调整情绪。在稳定的情绪下, 学生可以更全面了解自己, 正确看待自身优缺点, 发挥自身优势, 成为更好的自己。

(二) 有助于中职女生改善人际关系

中职女生大多学习基础差, 学习成绩不佳, 内心充满挫败感, 特别是单亲、留守家庭里的中职女生, 爱的缺失严重, 使她们长期处于被忽视的氛围中, 导致自我评价能力弱于评价其他人的能力, 不承认或回避自己的缺点。希望别人理解自己, 同时又常常封闭自我、隐藏自我, 严重影响了正常人际关系的发展。音乐可以帮助学生获得更多有效与人沟通的方式和艺术, 避免学生在遇到问题时选择逃避, 逐渐变得性格孤僻。在交流中学会处理与他人和集体的关系, 更好融入集体, 发挥更大的个人能效作用。若学生对音乐产生浓厚兴趣, 并能以此为线索拓展知识面, 了解更多音乐文化, 还可以开发学生的潜能, 培养学生的创造意识和能力。

(三) 有助于中职女生塑造健全人格

青春期的女生细腻、敏感, 注重他人的评价, 喜欢和他人比较。进入职校, 学习逊人一等, 自卑心理严重, 但本能地又以强烈的自尊掩盖自卑, 形成一种自负心理。而音乐独特的艺术魅力, 能与人的情绪产生共鸣, 潜移默化的影响学生的心理, 培养学生的抗挫能力。学生在形体训练过程中, 在音乐的伴随下, 心理特征和自身个性都会有所变化。积极向上的音乐能够激励学生, 改善自卑与自负情绪, 不断规范自身行为。中职阶段, 也是三观再塑阶段, 通过音乐的熏陶, 可得到正确的引导, 塑造健全人格, 培养学生形成更好的性格。

三、形体教学中教学方法对中职女生人格塑造的影响

为更好完成形体训练的教学任务, 在教学实践中, 应贯彻教学原则, 顺应新课程发展要求, 基于学生身体素质、个体差异等实际情况, 采用多种和有效的教学方法, 从而不断提升教学有效性, 促进学生身心健康发展, 形成健全人格, 展现人格魅力。

形体教学大致可以分为泛化阶段、分化阶段、动力定型阶段三个阶段进行, 不同阶段要采用不同的教学方法。泛化阶段是动作形成初期阶段和形体教学的入门阶段。没有基础但又非常感兴趣的女生的动作表现为: 动作紧张、不协调、没有节奏感、易疲劳, 若没有正确使用教学方法, 对于刚经历中考失利的她们又会是一个新的打击, 会让她们刚刚燃起的信心和学习激情被浇灭, 从而更加自卑。在这个阶段的教学方法主要使用讲解法、示范法、分解练习法和诱导练习法, 使学生对形体训练有初步了解, 取得感性认知, 能粗略掌握动作。分化阶段的学习, 正确动作进一步强化, 错误动作再次被纠正, 学生能顺利、准确、协调、连贯、优美的完成动作, 学生也更加自信, 学习兴趣也随之提高, 并开始重新认识自己, 正确面对自己的优缺点。但随之动作难度提高, 这个阶段会出现新的问题: 所学动作不稳定, 遇到新刺激, 动作

“互联网+”时代背景下大学生就业创业指导路径探究

——以丽水职业技术学院为例

陶信杰

(丽水职业技术学院, 浙江 丽水 323000)

摘要: 互联网高度发达的今天, 大学生的生活与网络息息相关, 越来越多的高校就业指导工作也开始了线上线下双轨运行的工作方式, 本文以丽水职业技术学院为例, 结合学生实际就业情况, 探究基于“互联网+”背景下, 高校开展大学生就业创业帮扶指导的新路径。

关键词: “互联网+”时代; 大学生; 就业指导; 创新创业教育

在中国互联网蓬勃发展的今天, “万物互联”似乎已成了一个家喻户晓的名词, 对高校大学生而言, 网络与他们生活的方方面面都息息相关。互联网对现代大学生无论是心理状态、价值观念还是思维方式都有重要的影响。如何更好地利用互联网加强就业创业指导成为现代高校的重要课题。本文以丽水职业技术学院为例, 结合该学校 2019 届毕业生初次就业情况, 分析当前学生就业流向, 探究如何更好精准帮扶指导学生就业创业。

一、大学生就业创业基本形势

(一) 就业信息多元化, 学生职业状态欠稳定

互联网的高速发展, 让高校就业工作的推动开展也得到了质

的飞跃, 越来越多的高校实现了线上线下就业指导双轨并行的工作机制。网上就业市场平台的搭建, 让学生足不出户, 就可以了解更多企业的招聘信息, 就业信息的多元化, 让学生的就业选择添加了更多的可能性。丽水职业技术学院 2019 届全日制普通高职毕业生 2724 人, 截至 2019 年 8 月 31 日, 毕业生就业人数为 2691 人, 初次就业率 98.79%。其中签订正式就业协议 2417 人, 签订劳动合同 52 人, 待业 33 人。但毕业生跟踪半年的就业调查显示学生待业人数由原来的 33 人增加至 76 人, 就业率相应降为 97.23%。笔者在与离职部分学生沟通中发现, 网上五花八门的就业信息, 尤其一些所谓的高薪岗位, 更是让学生心猿意马, 不再安于本职, 总想再去寻找更好的就业机会, 故离职率的提升随着时间的推移, 显得越发得明显。

(二) 自主创业意愿呈上升趋势, 但后续发展呈疲软状态

总体来说, 毕业后去企事业单位上班会是大多数毕业生的第一选择, 从毕业生就业意向分布便可看出, 因此自主创业学生的占比始终不高, 但近些年随着教育部, 省教育厅创办的如“互联网+创新创业大赛”“职业生涯规划与创新创业大赛”等创业类比赛的不断开展, 以及高校创新创业教育的不断深化, 有创业意

协调性容易破坏。教学方法多使用完整法、分解法、重点示范法和反复练习法, 引导学生练习时不断钻研动作, 深入分析动作细节, 强化准确动作, 抑制错误动作, 提高动作质量。这个阶段的学习, 可提高学生得自信、意志力和自控能力。对健康、正确的形体美的认知水平得到提高, 为形成正确的人格美奠定基础。通过分化阶段的反复练习奠定了基础后进入动力定型阶段。通过分化阶段的学习, 学生的动作更准确、协调、轻松优美, 且动作巩固不易消失, 动作逐渐达到自动化程度, 即在无意识情况下也能完成。这个阶段多采用练习法, 主要是组合成套练习法、重复练习法、变换条件练习法。这对于中职女生的过分敏感心理有很大的刺激, 她们开始重新审视自己, 承认自己的缺点、发现自己的优势, 敢于敞开心扉, 自信又大方地将自己展现在他人面前。

根据以上阶段的特点, 结合学生的基础, 正确、合理使用教学方法会使课堂质量得到事半功倍的效果。若错误使用教学方法将适得其反, 比如在学生初学阶段就用完整法或者变换条件练习法, 会让学生倍感学习压力, 会有心有余而力不足的心理, 会加深挫败感和自卑感。

四、结语

总之, 形体训练课程必须顺应新课程发展要求, 基于学生身体素质、心理发展等实际情况, 不断提升形体教师综合素质和专业能力, 不断创新教学方法, 不断提升教学有效性, 促进学生身心健康发展, 让学生们做一个外有形态美、内有人格美的现代职业人。

参考文献:

- [1] 梁胜男. 论形体训练的教学方法 [J]. 读与写 (教师), 2019 (1): 0276.
- [2] 韦巍. 新形势下高校舞蹈形体训练课教学新方法探讨 [J]. 体育风尚, 2019 (11).
- [3] 卫婷婷, 刘鑫欣. 形体训练中如何选择音乐促进教学 [J]. 黄河之声, 2013 (15): 81.
- [4] 韩艺. 功能与选择策略: 音乐在形体训练教学中的应用研究 [J]. 中外企业家, 2016 (15): 172-173.
- [5] 谢虹. 中职女生心理健康现状及对策浅析 [J]. 江苏教育, 2017 (56): 56-58.
- [6] 洪彩萍. 中职女生全面开设形体训练课刍议 [J]. 中等职业教育, 2008 (20): 44-46.

基金项目: 本文系 2019 年湖南省教育科学规划一般资助课题“基于中职女生人格养成的女性文化教育研究与实践”(XJK19BZY073)研究成果。

作者简介:

李丁香 (1968-), 女, 湖南省岳阳市湘北女子职业学校党支部书记, 高级教师, 本科, 研究方向: 德育与党建。

赵永红 (1981-), 女, 湖南省岳阳市湘北女子职业学校学生处处长, 形体教师, 本科, 研究方向: 德育。