

# 心理辅导在学生技能大赛中的作用及方法研究

张 维 方 琴

张家港中等专业学校, 中国·江苏 苏州 215600

**【摘要】**技能大赛中参赛选手的心理素质对于在赛场上发挥效果有较大影响,需要由专业的心理辅导教师对学生进行心理辅导,使其保持良好的比赛状态。本文就心理辅导在学生技能大赛中的作用及方法进行探究,简单分析心理辅导的意义和特点,并对心理辅导过程中可能存在的问题进行探究,尝试给出恰当的心理辅导方式,并对技能大赛过程中对学生的辅导流程进行详细的分析,旨在为相关人员提供几点参考意见。

**【关键词】**心理辅导; 学生技能大赛; 高职院校

## Research on the Role and Method of Psychological Counseling in Students' Skill Competition

Zhang Wei, Fang Qin

Zhangjiagang Secondary School, Suzhou 215600, Jiangsu, China

[Abstract] The psychological quality of the contestants in the skill competition has a great influence on the performance on the field. Professional psychological counselors need to provide psychological guidance to the students to keep them in a good state of competition. This article explores the role and methods of psychological counseling in the student skills competition, briefly analyzes the meaning and characteristics of psychological counseling, and explores possible problems in the process of psychological counseling, trying to provide appropriate psychological counseling methods and skills. During the competition, a detailed analysis of the tutoring process of the students is carried out, in order to provide some reference opinions for the relevant personnel.

[Key words] psychological counseling; student skills competition; higher vocational colleges

### 1 心理辅导的意义和必要性

#### 1.1 心理辅导的特点

心理辅导的过程是辅导老师与学生之间构建具有咨询和交流关系的过程,在交流的过程中,帮助学生克服不良的心态障碍,降低消极等负面意识的影响,充分挖掘和发挥自身能力,进而以良好的心态面对后续生活与挑战。在进行心理辅导的过程中,需要心理辅导教师对学生的状态进行详细观察,灵活利用不同方式帮助学生解决心理问题,从而使学生达到更加理想的备战状态。

心理辅导过程中存在一定的特点,首先,心理辅导属于服务的一种,辅导教师利用专业能力,为学生和咨询者提供恰当的帮助,使学生保持良好的状态,在比赛过程中能够正常的发挥出自身的实力和潜能。其次,在进行心理辅导时,需要教师和学生达到良好的沟通与合作,在互相信赖的前提下将影响自身的因素进行解决,进一步使学生克服障碍,实现积极的备战。最后,心理辅导的过程中主要是对学生的积极性进行调动,并对其心理认知进行调整<sup>[1]</sup>。心理教师通过研究学生的心理状态以及变化情况,制定相应的方式帮助学生进行自我认识和批判,进一步激发学生的积极心理,在积极状态下提升学生的自我控制能力和潜力,从而改善比赛的状态。

#### 1.2 心理辅导的意义

高职学生在长时间的学校生活中,生活较为平淡,导致其心理状态缺乏相应的锻炼,部分学生在日常的技能练习过程中表现较为良好,但在比赛的过程中往往受到环境以及心理因素的影响导致发挥失常,影响最终比赛结果。因此为缓解学生心理负面情绪等因素的影响,应对学生进行相应的心理辅导,从而使其得到正常的发挥。

心理教师的主要任务是利用心理辅导的相关技术,对学生的心理状态进行调整,使其能够保持平衡的心理状态和情绪状态,根据学生的问题磋商对策,使学生的人格得到进一步完善,紧绷的情绪得到有效缓解。良好的心理辅导不仅能够使学生以正常状态面对比赛与考核,同样能够教会学生如何进行心理疏解和调

整,从而以更好地状态面对学习和生活以及未来的工作发展,保持健康的心理状态。

### 2 心理辅导过程中常见问题

#### 2.1 对心理辅导缺乏正确认识

学校内人员普遍对心理辅导缺乏正确的认识,认为心理辅导教师的工作可有可无,不会对学生的技能表现产生影响。学生对于心理辅导同样缺乏认识,在进行沟通交流的过程中,不能主动将真实的心理状态和思维想法等与心理教师进行沟通交流,导致心理辅导教师无法根据学生的真实状态进行辅导,导致心理咨询无法达到理想状态。

此外,在高职院校中,由于缺乏对心理辅导的正确认识,导致校内缺乏对心理辅导作用的有效宣传,部分学生认为只有在“有病”的情况下,才能够进行心理辅导,进而不愿意与心理辅导教师进行交流,严重影响心理辅导的实际作用效果。

#### 2.2 心理辅导资源存在不足

大部分高职院校中心理辅导教师数量较少,甚至仅有一到两名,心理教师在学校中的地位相对较低,在日常教学活动中的参与感较弱,但由于其为学校中的必要岗位,因此学校在校心理辅导中投入的资源相对较少。一方面,学校内部缺乏足够的心理辅导教师和心理辅导场地,导致学生在想要接受心理辅导时,却缺乏足够的场地,没有心理辅导教师帮助其进行解答和辅导,由于缺乏足够的辅导帮助,导致学生的状态改善效果不理想,影响比赛成绩。另一方面,在进行心理辅导的过程中,需要专门的心理辅导设备,通过设备配合进行相应的心理辅导才能够使效果达到最大化。但由于缺乏足够的资金和资源投入,影响心理辅导过程中的硬件支持效果,不利于帮助学生维持良好的状态<sup>[2]</sup>。

#### 2.3 心理辅导教师水平较低

高职院校中的心理辅导教师相对较少,受到环境影响,校内选择进行心理辅导的学生数量也较少,教师缺乏对相关技能的实施和练习,导致心理辅导教师的能力水平存在不足的情况。校

内教师的水平相对较差,在实际的比赛过程中无法与学生进行有效的沟通和辅导,导致整体的效果不明显,无法发挥心理辅导应有的作用。另外,在进行技能比赛的过程中,高职院校不能主动为学生聘请专门的心理辅导人员,校内心理教师不足,一般由技能教师和教练等负责对学生进行教育和引导,但其缺乏专业的心理知识,无法进行有效的辅导,导致学生的心理状态无法得到及时的察觉和调整,极有可能对其比赛状态产生影响。

### 3 技能大赛中提升心理辅导作用的方法

#### 3.1 正确宣传心理辅导的意义和作用

为使學生能够以良好的心态面对技能大赛,应加强对学生的心理辅导,避免不良的紧张和恐惧心理对学生的技能表现效果产生影响。因此,应加强对心理辅导的宣传,使学生和教师以及校内领导能够正确地认识到心理辅导的实际作用,从而提高对其的重视,使心理辅导能够为学生在技能大赛上的表现提供帮助。

一方面,应加强对心理辅导的重视。首先,加强校内领导的重视,心理辅导是每个学校必有的内容,但在不同学校中的发展效果不同。只有受到校内领导的影响,领导重视才能够使心理辅导得到进一步发展。因此,相关心理辅导人员应通过恰当的方式为领导展示出心理辅导的实际作用,使其真正的意识到其对技能比赛中学生的助力效果。如在技能比赛过程中,对其中一队学生进行心理辅导,将其余其他队伍的比赛成绩进行对比,突出心理辅导的实际作用效果。其次,加强教师和技能教练的重视,一般情况下,教师和技能教练对学生进行技能教学之余,会对其心理状态进行调整,但由于其能力有限,导致对学生的纾解效果不理想。心理辅导人员应结合实际的比赛情况,对学生进行针对性的心理辅导,帮助其缓解负面情绪,进而实现对整体能力的有效提升,使教师认识到心理辅导不可替代的作用。最后,加强学生对心理辅导的重视。一般学生认为自己没问题,或者害怕受到异样眼光,不会主动找心理辅导人员进行咨询和交流,长期得不到纾解会对其比赛效果产生影响。心理辅导人员应主动与学生进行交流,在交流过程中对其进行辅导和缓解,使其能够更好的意识到心理辅导的作用,丢掉错误看法,提高对心理辅导的接受效果。

另一方面,应加强对心理辅导的宣传和推广,增加宣传途径,使学生和教师能够正确的认识到心理辅导的实际意义。在进行宣传的过程中,可以利用多种途径进行宣传。如利用校园网和微信公众号等方式,为学生介绍简单的调整心理状态的技巧。或者设置专门的心理辅导课程,为学生讲解心理问题常见情况,鼓励学生在课上或课下进行咨询。加强在技能比赛中的参与感,主动对学生进行心理辅导,使其在技能比赛中得到更好的表现。

#### 3.2 加大对心理辅导教育的投入

其一增加校内心理辅导教师数量,满足技能比赛过程中的心理调节辅导的需求。一方面可在日常招聘中增加对心理辅导教师的招聘数量;另一方面,在技能大赛期间向校外聘请专业的心理辅导人员,对参加比赛的人员进行心理辅导,确保学生能够保持良好的心理状态。

其二,增加心理辅导场地,通过增加对心理辅导的资源投入,在校内增设专门的心理咨询场所,并根据需求设置心理检验设施以及相关的发泄房间和器材,为学生提供良好的心理辅导场地。在技能比赛过程中,为了能随时对学生进行有效的心理辅导,应在比赛现场设置临时场地,为学生进行合理的心理状态调整,以便学生能够保持良好的比赛状态。

#### 3.3 优化心理辅导教师能力水平

教师水平对于心理辅导效果存在较大影响,为使技能比赛期间能够为学生提供足够的帮助,教师应不断加强对自身能力的提升,强化心理辅导能力。首先,心理辅导教师应加强对学生的关注,只有了解学生的真实心理状态和变化趋势,才能够有效的根据其状态进行引导,使学生保持良好的状态。教师应了解当代学生发展的特点,结合特点对学生进行分析,根据学生的普

遍特点进行总结,尝试使用恰当的交流方式进行沟通,并制定科学的心理辅导方式。其次,心理辅导教师应适当的延长与学生之间的交流时间,在交流过程中加深了解,并使用语言等方式进行引导和教育,使学生的心理问题得到充分的解决,从而能够更好的面对比赛,提高状态和表现情况。最后,心理辅导教师应加强对自身能力的提升,通过自我学习的方式进行学习和提升,或者积极参与相关的心理辅导讲座,不断加强对心理辅导能力的掌握效果,最终强化对学生的心理调整,提高学生比赛中的具体表现效果。

### 4 技能大赛中心理辅导流程

#### 4.1 赛前

在比赛前进行心理辅导时,主要包括在训练过程中的心理辅导以及在技能大赛开始前的辅导。在日常心理训练过程中,学生在较大训练压力的影响下,会存在较大的心理压力,在长时间训练的影响下,学生感受到疲惫和压力,心理状态不稳定,在该情况下进行训练或比赛,将会对学生技能提升效果产生不良的影响。在进行心理辅导时,应引导学生通过正确的态度面对日常训练和比赛,教会学生相应的心理调节方式,如暗示法和自我激励法等。联合技能教师对训练方式进行调整和优化,如将训练的总目标进行划分,以表目标的形式进行教学训练,使学生在训练过程中提升信心,进而在比赛时能够有效发挥相关技能。在技能比赛开始前,应对学生进行心理辅导,激发学生的斗志,使其在比赛过程中保持较为积极的情绪,支撑学生的技能实施效果,使学生得以发挥稳定。

#### 4.2 赛中

在比赛过程中,学生的心理状态容易受到环境和赛况变化的影响,产生急躁和恐惧的心理,在面对观众和评委时,产生较大压力,从而影响比赛过程中的表现效果。心理辅导教师应时刻关注学生在比赛过程中的状态变化,并对周围环境情况进行观察,结合具体情况进行语言引导,使学生在比赛时保持较高的信心,减少负面情绪的影响。

在比赛过程中,若发现学生长时间进入不了比赛状态时,心理辅导教师应积极与技能教师进行探讨,对学生进行引导,使其快速摆脱本身消极状态,提升对比赛的积极性和信心,从而使比赛的效果得到提升。

#### 4.3 赛后

在技能比赛完毕后,心理辅导应及时对学生进行心理疏导,对表现较为良好的学生进行鼓励,同时以引导其对比赛过程中的不足之处进行重新学习和分析,并进行适当的心理辅导,避免出现过度骄傲的状态。在对表现不足的学生进行心理辅导时,一方面应对其进行鼓励,避免长时间沉浸在消极情绪中,影响后续的学习和发展;另一方面,应针对学生心理状态变化进行分析,并对学生进行教育,使其能够适应比赛的氛围,从而在后续的比赛过程中得到改进,实现成绩的进步。

### 5 结论

综上所述,在职业技能大赛期间,不仅要重视学生的技能掌握情况,同样应加强对学生心理状态的辅导和锻炼,使学生适应比赛环境,进而在技能大赛过程中能够稳定的发挥,有效提升比赛效果。

#### 参考文献:

[1]张秀英,杨旭.透视职校会计技能大赛对选手抗压心理疏导的个案及实验研究[J].2021(2012-29):187-189.

[2]李藤,游文意.优势视角在学生心理辅导中的应用探讨[J].新教育时代电子杂志(教师版),2019,000(016):172.

#### 作者简介:

张维(1996.5-),女,汉族,安徽人,本科,助理讲师,研究方向:服装设计与专业教学。

方琴(1977.05-),女,汉族,江苏张家港人,本科,高级实验师,研究方向:服装设计与工艺专业教学。