

高职体育教学中融入职业心理素质培养的策略探讨

单颖

常州铁道高等职业技术学校

摘要:在社会需求导向、产教融合、大国工匠精神等全新的时代发展背景下,高职院校为全面提高学生的竞争力,保障其成功就业,需要将与时俱进作为主要的工作原则,结合当前的人才培养需要及教育目标任务,创建较为完善的高职学生职业心理素质培训教育工作模式,并使其贯彻于整个职业教育过程中,全方位提高大学生职业素养。基于此,本文首先分析职业心理素质教育的必要性,并提出几点培养策略,以期高职院校可真正培养出符合社会需求的高质量人才,进一步服务地区产业的转型升级,为社会经济及生产力的显著提升打下坚实基础。

关键词:高职;体育教学;心理素质;培养策略

在就业市场日益激烈的今天,加强学生的职业心理素质已是当前高校教育工作的首要任务。将职业心理素质纳入高等职业教育的战略,也日益引起人们的重视。在这种现实要求下,建立以职业心理素质为核心的高校体育教育课程,使其更好地完成学生的职业生涯设计与发展,是一个值得深思的课题。

一、职业心理素质教育的必要性

(一) 体育教学与学生职业发展的紧密联系

高等职业学校的体育教学应把职业心理素质培养与学生自身的发展密切联系起来。体育教育的目标是培养具有专业知识和技能的人才,而专业的心理品质的训练是使学生更适应自己的工作需要。这是一种相互依存的关系。下面将分两部分对此进行讨论。在高校体育教学中引入职业心理素质,有助于学生明确自己的职业发展与人生方向。在体育专业中可以划分出不同的工作岗位,可以根据不同的行业需求,对学生进行职业心理素质的培养,有助于学生发现自己的长处与短处,从而使自己在今后的生涯中作出正确的选择。同时,通过对学生进行职业心理素质的培养,使其对职业的特征等有了更深的认识,为其今后的职业发展打下良好的基础。

从大学生的职业发展来看,在高校体育教学中进行职业心理素质的培养,有助于提高大学生的就业能力。当今社会,就业市场的竞争日趋加剧,对人才的要求越来越高。与之相比,具有较高职业心理素质的专业人员在就业市场上更受欢迎。通过职业心理素质的培养,可以使大学生在多个层面上得到提升,而这在当今也是十分受关注的。同时,通过对大学生进行职业心理素质的培养,可以提高他们的职业素养,培养其责任感。

将职业心理素质教育纳入高职院校的体育教学,既能使大学生明确自身的职业发展方向,又能使其有针对性地做出正确的职业选择,提高自己的职业竞争力,强化职业责任心。只有这样,才能使高等职业学校的体育教学更好地为大学生的职业发展服务,从而推动教学发展。

(二) 提升学生职业适应能力的需要

在高等职业学校的体育教学中引入职业心理素质,是培养大学生就业适应性的必然要求。当今时代,就业形势迅速变化,对高职院校毕业生的就业适应性提出了更高的要求。职业心理素质是大学生职业发展的重要组成部分,直接关系到大学生的职业竞争力和全面发展。

在高等职业学校体育教学中,通过参加体育运动,同学们既可以得到锻炼,又可以增强体质,同时也可以可以在体育运动中培养团队精神等技能,而这正是他们将来工作所需要的重要品质。所以,在高等职业学校的体育教学中进行职业心理素质的培养,能够让学生在获得运动技巧的过程中,不知不觉中提高自己的职业心理素质,为今后的事业发展打下良好的根基。

同时,在高等职业学校的体育教学中进行职业心理素质的培养,有助于大学生在面对新的就业形势时,更好的调整自己的心态。在工作岗位上,大学生面临着各种各样的人际关系,有着巨大的压力,因此,要想成功地解决就业问题,就必须具备良好的职业心理素质。通过实际操作与情境仿真,使学生能够预先感受到工作岗位所处的情境,并从中学习如何调整心理状态,进而提高自身在工作岗位的适应性。

在高等职业学校的体育教学中渗透职业心理素质,提高其就业适应性,既是学生自身发展的需求,又是时代对人才的需求。为此,应当把职业心理素质的培养纳入高等职业学

校的体育教学之中,以促进大学生的综合发展。

(三) 培养学生职业竞争力的必然要求

在高等职业学校的体育教学中引入职业心理素质,是对其进行全面、深入的研究和实践的需要。在当今的职场竞争日益加剧的时代,光有理论、有专长是远远不够的。所以,要加强对大学生职业心理素质的训练,以增强其就业竞争能力。

通过对大学生进行职业心理素质的培养,可以使他们形成良好的就业观。在教育中要注意使学生认识到,职业发展是一项长远的工程,不能操之过急。与此同时,要让同学们明白,在当今时代,对职业人才综合素质提出了更高的要求,除了要掌握专业的知识与技术之外,更要具备团队合作等多种能力,才能在工作岗位上取得成功。在体育教育中,需要重视对大学生竞赛意识的培育,训练他们顽强的精神,使他们树立起正确的择业理念。

对大学生进行职业心理素质的培养,可以增强其自信心。在工作场所,竞争是普遍存在的,一个人是否能够成功,很大程度上依赖于他的心理品质。高等职业学校的体育训练,使学生在竞赛中能够战胜各种困难,增强信心。另外,在运动中,还可以培养学生的情操,从而提高他们的心理素质。在工作中,具备较强的精神品质与自信,才能更好地应付各类挑战,并获得较高的绩效。

(四) 响应社会对人才全面素质培养的需求

在高等职业学校的体育教学中引入职业心理素质,其深层原因在于其顺应了社会对人才综合素养的要求。现代社会,科学技术飞速发展,市场竞争日趋加剧,对人才的需求已不仅限于知识水平,而是越来越多地关注其综合素养的发展。

高等职业教育在提高大学生综合素质方面有着得天独厚的条件和巨大的潜能。通过体育教育,既能强身健体,又能发展团队合作等多种技能。而在教学过程中渗透职业心理素质,对于提高大学生的综合素养具有重要的作用。将高校体育教学与职业心理素质相融合,有助于高职院校毕业生认清自身,准确把握自身的工作方向,提高自身的就业适应性,使之更好地满足社会的需要与发展。

另外,在体育教育过程中,通过参加各类运动与比赛,使学生体会到了成功与失败等诸多情绪,并由此使他们能够调整自己的心态,迎接挑战。这样一种良好的心理状态与健全的个性特征,将直接关系到大学生今后的事业与生活。

二、高职体育教学中融入职业心理素质培养的策略

(一) 构建职业心理素质导向的体育教学课程体系

一方面,要在体育教育过程中融入职业心理素质的训练,

需要建立一个清晰的课程目标,让同学们知道自己哪方面有优势,最大限度地利用自己的能力,从而找到自己的人生道路。其次,为各专业的学生量身定做有差别的体育教学计划,使学生的综合素质得到提高。

同时,也可以通过课程的设置,在教学过程中发挥职业心理素质的作用。如在体育技术培训中增加职业心理素质,采用分层教学的方式,使各层次的学生从中获益;在竞赛过程中,增强选手的信心,运用自身调整等技巧,使其战胜逆境,进而提高其竞技能力;在教学中,还要注意培养学生的思维方式和语言表达能力。

总之应当将职业心理素质与体育教育有机地结合起来,让学生在体验到体育运动快乐的过程中,培养出一种能够与时代相匹配的职业能力与心理素质。

(二) 创新体育教学方法

在高等职业学校的体育教育中,把职业心理素质作为一种重要的教育手段,既有利于提高大学生的身体健康水平,又有利于培养他们的职业心理素质。而在此基础上,对体育教育方式进行改革就变得十分关键。

高校体育教育方式改革的首要问题是如何选取课程内容。在我国高校中,传统的高校体育教育注重技术的传授,忽视了学生的心理品质。所以,在课程的内容中,应该加入一些与专业的心理素质有关的东西,比如用团体计划来训练同学们的合作和交流技能,用比赛来提高同学们的抗压力。而在改革过程中,要注重方式的多元化。可以通过案例分析等互动形式,使学生在体验中发展。另外,还可以将现代化教学工具导入到体育教学中,使其以一种新颖的方式来引起学生的兴趣,从而达到增强教学质量的目的。

在进行体育教育方式改革的同时,也要注意考核制度的改进。在以往的高校体育教学评估中,以技术的熟练程度等为依据,忽略了对学生的心理素质进行评估。为了更加全面和准确地反映出高校学生的成绩,必须建立一个多维度的综合性评价系统,把职业心理素质的发展也包括在内。与此同时,老师还要注意与学生之间的交流与反馈,对他们的学业状况以及心理状况进行实时的掌握,从而对自己的教育方法进行相应的改进,使学生能够更好地发展。

(三) 加强职业心理素质的实践教学

将职业心理素质纳入高等职业学校体育教学的战略已日益被关注,其中,实践是其中一种最有效的途径。在体育教育中,应注重对学生进行体育锻炼,培养其职业能力。为此,需要在两个层面上强化学生的实践教学。

一是要强化对学生职业心理素质的课程评价和实际测试,比如,对于一些静止体能的运动,可以将比赛点数等指标列为评判标准,而这些指标都是与职业心理素质和专业能力相关的。例如,羽毛球是一种运动体能的运动,它可以检验出学生在竞赛中的应变能力,以此来激发学生的职业心理素质的发展。另外,在学生遇到困难时,老师应给予适当的指导,使其在反省自身的缺点与长处的同时,不断提高自身的专业能力。

二是采取多种形式的教育方式,以充实大学生的职业心理素质。比如,通过分组竞赛来培养学生的集体合作意识;通过角色的表演,使同学们更加理解各种专业的特征,同时也可以训练他们的语言表达和练习技巧。通过这种多样化的教育方式,让学生对自己未来的生涯发展有一个更为深刻的认识,同时也让他们能够运用所学到的知识来解决一些现实中的问题。

(四) 加强教师培训和考核

如何将职业心理素质与教师的训练有机地结合起来,是高等职业学校的一项重要工作。它关系到教师的教育水平,也关系到学生今后的职业发展。教师是课堂中的主要角色之一,他们的职业素养与教育观念,将会影响到教育的成效,所以必须强化师资队伍的训练。为此,必须对高校体育老师开展职业心理素质方面的系统训练,使其深刻认识到心理素质对于大学生职业发展的重要意义,并且能够熟练地运用相关的教育手段。在训练过程中,要注重对老师的教育技巧等方面的训练,使老师拥有更多的教学经验。在教学实践中,要注重师生之间的相互交流和相互借鉴,共同探讨教学方法,提高自身的教学能力和教学质量。

评估既是对老师工作的督导,也是一种鼓励与引导。通过建立一套科学、合理的评估指标,把职业心理素质的发展列入考评内容,使高校对该领域的工作给予更多的关注,在评价中,要注意过程和效果相结合。对成绩优异的老师要予以适当的表扬,鼓励他们在工作中保持榜样的地位,针对成绩较低的老师,要及时给予辅导,使其快速提高。

(五) 建立评价与反馈机制

将职业心理素质教育纳入高等职业教育,并构建相应的评估和反馈体系,是高等职业教育中必不可少的环节。这种评价体系既是对教育质量的度量,也是对不断提高教育质量的重要支撑。评估与回馈机制的构建,首先要确定评估的准则与指标。在发展职业心理素质方面,可以制定一套有针对性的考核标准,这些标准不仅可以反应当前大学生的心理素质状况,而且还可以反应教育介入前后的改变。通过定量测评,能更好地反映出高职院校毕业生职业心理素质的发展状况。在评价过程中,要综合运用各种评价方法,以保证客观公正。

除了评估外,还应构建相应的反馈机制。教师的反馈既可将评估的成果传递给学生,也能为教师提出改善的意见和方向。对成绩好的同学,要及时给予积极的回馈与鼓励,使其更好地发挥自己的潜能;针对有缺点的同学,要有针对性地给予回馈,让他们认清自身的问题,进而引导他们改善。另外,反馈制度还应该包含对老师的教育成果进行评估与回馈,使老师可以随时掌握自己的教育成果,从而对自己的教育战略进行适当的调整,更好地提高学生的职业心理素质。

三、结束语

综上所述,我们就能清楚地看到,发展职业心理素质既关系到学生个人的全面发展,也是社会对将来的专业人才的需要。在高等职业教育中,把职业心理素质的训练方法与之相结合,是提高大学生全面素质的一种有效手段。通过对多种策略的实施,以期能够培育出更多具有优秀职业心理素质的高质量的学生,为我国的经济做出应有的贡献。

参考文献:

- [1] 陈娟. 高校体育教学中渗透职业心理素质教育的实施策略研究[J]. 青少年体育, 2022(7): 48-49.
- [2] 徐杰. 高职体育教学中学生体育心理素质的培养初探[J]. 当代体育科技, 2022, 12(19): 80-82.
- [3] 陈璐. 高职体育教学中运用网络教学平台培养学生职业心理素质的探讨[J]. 扬州职业大学学报, 2021, 25(1): 56-58.
- [4] 罗苏. 新时代高职学生职业心理素质教育的对策探究[J]. 内江科技, 2020, 41(11): 3-4.
- [5] 陈兰娟, 卓存杭. 高职体育教学中学生职业心理课程建设的实践探究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2023, 39(11): 209-211.
- [6] 万秋红, 谢妮, 李平. 类型教育视域下高职生职业心理素质现状与实证研究[J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2023, 23(03): 61-65+80.
- [7] 董亮亮. 职业素养视域下的高职体育教学改革[J]. 辽宁高职学报, 2024, 26(05): 46-48.
- [8] 李明. 基于职业能力导向的高职体育教学策略研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024, 37(01): 75-77.
- [9] 彭玲琳. 基于职业需求为导向背景下高职体育教学改革思路探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (22): 101-103.
- [10] 丁端发. 基于体育素养和职业能力的高职体育教学策略研究[C]// 百色学院马克思主义学院, 河南省德风文化艺术中心. 2023 高等教育科研论坛论文集. 宿迁高等师范学校; 2023: 2.