

技能大赛选手技能学习积极心理策略

杨永年

【摘要】职业学校技能大赛选手的技能学习成为现代职业教育教学的热门话题。从“为积极而教”的视角重新定位技能大赛的积极意义,对技能学习的特征进行分析,可以建构“积极认识、积极实践、积极反馈、积极干预”等学习心理策略。

【关键词】职业学校;技能大赛;技能学习;心理策略

【中图分类号】G441 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1005-6009(2017)56-0021-03

【作者简介】杨永年,江苏省武进中等专业学校(江苏常州,213164)副校长,高级讲师,主要研究方向为职业教育技能教学。

为了促进技能人才培养,2002年起,教育部开始举办全国性技能大赛,经过十多年的发展,全国技能大赛已成为职业教育一道靓丽的风景线。技能大赛成为每年开展的全国职业教育活动周的品牌项目和重头戏,来自全国各个项目的选手们纷纷登台献技,展示自己的技能学习成果。在全国技能大赛上展示技能,实际上就是展示一年来教练与选手技能学习的成效,关注和研究技能大赛中选手的技能学习策略具有重要意义。

一、对技能学习的特征性理解

技能大赛无疑是能促进技能学习的,但技能学习有其基本规律和要求,只有把握其基本特征,技能大赛中的技能教学策略才能得到有效实施。技能学习的特征性主要表现为:

(一)技能学习的方法与手段:理实一体,以实为主

技能学习以技能操作为主,但前提是必须有一定的理论基础。传统的教学是先讲理论,后进行技能实践,往往理论与实践两张皮,内容不衔接,时间不对接,教学效率低下。现代教学要求一体化设计教学过程,以项目为载体,根据项目需求学习理论知识,通过项目实践提升学生技

能水平。

(二)技能学习的目标:应用与实用

技能学习的目标不是完成技能鉴定考核,而是让学生通过技能学习解决生活和岗位中的实际问题,技能学习不是单纯的技能传授,而是一个知识、能力与素质综合培养的载体。通过技能学习可以培养学生的创新、创优、创业意识,激发学生自主学习,促进新技能、新技术、新工艺、新材料的发展,所以,技能学习要着眼于“用”。

(三)技能学习的考评:安全、质量与效率

技能学习的考评要求要与企业发展要求相一致。安全、质量与效率是所有企业发展的三个核心要素,同样也是技能学习考评的重要指标。安全是一切的基础,在技能教学中,加强安全教育和遵守技能操作规范既是基本要求,又是所有工作的前提;产品的质量显示操作者的能力与水平,也是检验学习效果的重要标志;效率主要体现在技能熟悉程度以及技能操作的创新思维。

二、技能大赛技能学习的积极心理策略

由于具有竞赛特质,技能大赛选手的技能学习策略不同于一般的学习策略,应从以下四个方面加以实施。

(一)积极认知

1.对技能大赛的积极认知。

无论是教练还是选手,对技能大赛要有一个正确、积极的认知,不能把技能大赛仅仅定位成“为校争光”,应把训练和比赛的过程看成人生的一次历练,是实现人生价值的重要过程体验。结果固然重要,但过程更为重要,基于这样一种认识,比赛时可能会更加从容。训练的过程是一个煎熬的过程,任务重、时间长、压力大是每一个技能大赛教练和选手必须面对的问题,如何乐观地看待这一切,视训练为锻炼,需要选手与教练有乐观积极的心态。

2.对技能学习的积极认知。

技能大赛的技能学习要求远高于普通的技能学习要求,不能用简单的技能学习方法来应对。技能大赛的技能学习不仅包含“熟练快速、质量可靠”,更需要选手具备临场应变与处理能力,敢于面对挑战、面对失败、面对强手。所以,技能大赛的技能学习是一种智慧性学习,需要选手具有主动性与积极性。

(二)积极实践

技能训练与学习的过程是一个枯燥、反复、耗时的过程,教练与选手容易产生情绪波动,特别是处于“高原期”时,更容易急躁上火、自暴自弃,甚至产生对立情绪,引起矛盾。所以,在训练过程中要关注以下几个方面:

1.训练热情的保持。

无论训练过程中遇到多大障碍,训练结果多么不理想,都要正确对待,始终相信自己能解决这些困难。敢于挑战,客观看待自己与对手的差距,经常性地鼓励自己。保持训练信心,始终以饱满的热情对待每一个训练细节。

2.训练态度的端正。

训练过程中,选手要学会正确认识比赛中出现的问题,学会合理归因,避免因比赛成绩不理想怨天尤人,认为导致自己发挥失常的是外界因素。相反,如果将遇到的困难和障碍都看成考验和锻炼的机会,就能看清自己的进步空间和前进方向。

3.训练内容的迁移。

现行的技能大赛项目已不是单一的工种比赛,而综合能力与综合水平的较量,所以在训练

过程中,必须对训练内容进行迁移和扩展。训练内容除了技能操作所必需的知识外,还包括技能操作规范及综合处理问题的能力,如任务的理解能力、分析能力、决策能力,以及面对突发事件的应急能力,甚至包括人际交往、团队协作等各种能力,这些都需要在平时的训练中加以练习。

4.训练方法的应用。

技能大赛的特殊性要求技能大赛的技能学习必须采用多快好省的方式进行,摸索技能大赛技能学习的规律,是每一位选手与教练必须面对的问题。通常在训练前期主要采用分模块训练,训练中期采用综合训练,比赛后期采用模拟训练,通过“小步子、大综合”保持信心,提高效率。训练过程中,要注重学生技能经验的积累以及技能技巧的应用,特别是加强对选手任务分析能力的培养。

5.训练时间的控制。

技能大赛中的技能学习,控制时间是一个必须遵守的要求,主要表现在竞赛要求选手在规定的时间内完成规定的内容。另外,参加大赛的准备时间也相对较短,参加全国大赛的选手也只有一年的准备时间,在有限的时间内要达到技能学习的最高水平,这就要求选手合理规划时间并充分运用时间。

(三)积极反馈

反馈是一种积极沟通,技能大赛中的技能学习更需要教练与选手学会沟通和吸纳不同意见。

1.对学习结果的反馈。

对学习结果进行反馈,是技能大赛中技能学习的必要步骤,也是测试选手训练状况与效果的重要手段。通过测试可以了解选手的训练水平,以便明确训练方向,调整训练方案。要做到一天一反馈,一周一总结,对训练成效了如指掌。

2.对学习过程的反馈。

很多教练与选手都十分重视训练结果的反馈,往往忽视训练过程的反馈。其实,训练过程的反馈优于训练结果的反馈,通过对训练过程的观察,更容易找到训练存在的问题,对于规范要求较高的技能项目,过程反馈作用更明显。

3.对学习态度的反馈。

技能大赛中的技能学习过程,也是对选手的

考验过程,训练过程中经常会出现成绩上的波动、情绪上的变化、态度上的转变,这些都会影响选手的训练。要及时了解学生思想动态,帮助选手分析学习得失,化解内心的矛盾,帮助选手以饱满的热情参与训练与学习。

4.选手自我认识与反思。

教会选手学会思考与反思,也是技能训练的重要内容。首先要让选手准确定位自己,有一个清晰的奋斗目标,能够认识到自己的不足;其次,要能根据反馈结果对自己的训练学习过程有一个相对准确的判断;再次,能够经常性反思自己的训练方法与技能操作技巧,寻找任务和问题的突破口。

(四)积极干预

1.体能的干预。

“重视技能但不重视体能”现象在技能训练中普遍存在。各项目的竞赛时间少则3小时,多则8小时,比赛时间长、任务重,再加上紧张等因素的影响,选手体能的消耗量极大。在技能训练的同时,必须增加体能训练以适应高强度的比赛。另外,还要注意营养的配备,保证选手有良好的比赛体能。

2.心理的干预。

心理的干预主要是对选手存在的心理问题进行有效辅导,保障选手以积极心态参与训练与比赛。要针对选手在训练中的心理错觉现象(如饱和现象、起伏现象、高原现象)、比赛前的心理

倦怠现象(如冷漠现象、退缩现象)、比赛中的心理失常现象(如舌尖现象、克拉克现象)以及比赛后的心理无助现象等开展积极的心理辅导。通过积极暗示,融通教练与选手的感情,提高选手学习技能的信心,增强选手技能学习的获得感,激发选手的创优意识和创新潜能。

3.训练过程的干预。

针对训练结果与训练过程的反馈进行干预,方能保证反馈的落实。如调整训练时间、针对技能薄弱点采取措施、优化训练方案等,通过有效的干预提高训练认识,提升训练效率,达到效果的最优化。

积极认知、积极实践、积极反馈、积极干预是技能大赛选手技能学习的四大“法宝”。在实际学习中,教练与选手必须遵循技能学习的心理规律,把控技能大赛的心理特质,积极思考技能学习的心理问题,主动探究技能学习的心理策略,这样才能使选手爱学乐学、善学会学,学以致用、教学相长。■

【参考文献】

- [1]杨永年.职业院校技能大赛选手选择机制与心理指导策略[J].职教通讯,2015(35):17-20.
- [2]杨永年.技能大赛训练过程中的指导策略[J].江苏教育研究,2015(12C):60-62.
- [3]崔景贵,黄亮.职校生技能竞赛的心理分析与策略[J].职业技术教育,2014(14):73-78.

“专题”栏目征集选题

“专题”栏目是《江苏教育》(心理健康)的重点和特色栏目,实行栏目主持人制度。如果您想担任专题栏目主持人,可进行选题申报。要求如下:

1.选题须是来自教育教学一线的、具有心理健康教育特色的热点或难点问题,具有前瞻性、创新性和可操作性。

2.栏目主持人需提交详细的选题方案:(1)选题名称;(2)选择此话题的原因;(3)国内同话题研究的现状;(4)研究此话题的角度、难点及突破点;(5)拟约作者名单。

3.主持人以组稿为主,自撰稿为1篇,约请专家学者、一线教师等作者,从调查、思考、策略等多层面进行分析研讨,形成5篇左右的一组文章。

为便于汇总,请将选题申报报告以电子稿形式发至:4120930@qq.com,邮件主题注明:专题策划方案。如有疑问,请咨询:董潇潇 025-86275611。