

基于“近体原则”的中职酒店技能训练实践研究

● 吴晓锋



[摘要] 职业技能竞赛为选拔优秀技术技能人才提供了展示平台,也为学生的发展拓宽了道路。本文将“近体原则”作为一种训练思路和教学方法探索,分析其对职业技能大赛的作用,并探讨了时间近体、空间近体、心理近体和活动近体等四个原则在中职日常技能训练中的实践应用。“近体原则”有利于增强学生对技能训练的亲近感,消除学生的距离感,提升学生的参与感,深化学生的代入感,从而提升课堂教学实效和技能训练质量。

[关键词] 近体原则;中职;技能训练;实践研究

2022年5月施行的《中华人民共和国职业教育法》中提出:通过组织开展职业技能竞赛等活动,为技术技能人才提供展示技能、切磋技艺的平台,持续培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠和大国工匠。同年10月印发的相关文件中要求“完善职业技能竞赛体系”“完善并落实竞赛获奖选手表彰奖励、升学、职业技能等级晋升等政策”。相关政策文件充分体现了对职业技能大赛的重视。在中职学校中,技能水平是检验职业教育效能的手段之一,而每年的技能比赛则是考量职业教育质量的一个重要展示窗口。通过技能比赛,能够达到“以赛促教、以赛促学、以赛促练”的目标。

Q 中职酒店技能竞赛训练存在的问题

自2012年教育部在全国中职院校技能大赛中增设酒店服务赛项起,笔者所在学校便成立了竞赛团队,组织相关教师对该赛项进行深入研究,选拔优秀学生进行系统的备赛训练并参加比赛。然而在中职技能训练中存在着如下问题。

(1)时间掌控差。学生在训练和比赛时对时间的掌控能力不足,常出现比赛超时问题,而比赛超时失分严重将直接失去争夺金牌竞争力。

(2)畏难情绪高。长期枯燥乏味的训练,让学生刚开始的新鲜感、兴奋感慢慢地消退,甚至逐渐产生了倦怠感、消极感。在训练初期学生对于高强度高要求的竞赛有畏难情绪,不少训练学生吃不了苦而选择退出。

(3)抗压能力弱。高水平选手在比赛场上,最后比拼的

是强大的心理。而竞赛选手往往因心理素质差,抗压能力弱,一旦进行模拟比赛就容易紧张,在真实赛场上发挥不出平时训练的实力,容易导致操作失误。

如何有效地提高训练效率和改善训练效果,是目前中职竞赛辅导教师面临的重要课题。因此,为解决上述训练难题,提高比赛成绩,缩小竞赛差距,笔者大胆尝试将心理学中的“近体原则”应用于技能训练,并进行了系列研究。

Q “近体原则”概念界定

“近体原则”是指在教学过程中,应尽可能缩小教与学之间的差异,包括时间和空间的距离、心理和情感等方面的差异,以便在有限的时间内达到满意的教学效果。这一原则强调教师需要了解学生的心理状况、年龄层次和知识水平,并对教材进行创造性的处理,从而拉近学生与教学内容在时间和空间上的距离,激发学生的学习积极性、主动性和创造性。

“近体原则”反对过于简单化地处理学习内容,希望把学习置于真实的、复杂的情景之中,从而使学习能适应不同的问题情景,在实际生活中能有更广泛的迁移。“近体原则”可分为时间近体原则、空间近体原则、心理近体原则和活动近体原则。通过遵循“近体原则”,教师可以更好地满足学生的学习需求,提高教学效果,促进学生的全面发展。

Q 基于“近体原则”的中职酒店技能训练实践

(一)运用时间近体原则,增强学生的亲近感

空旷的场地，长期的训练，重复的动作，让竞赛备训对每一位教师和学生来说都是一个考验。如酒店“前厅与客房服务”这一赛项，内容包含前厅接待服务、客房中式铺床、仪容仪表展示、专业英语问答、专业理论问答等方面，考查学生的综合素养，因此在日常训练中要涵盖上述几个方面的内容。

1.科学合理地制定训练作息表

根据学校的夏令和冬令作息时间的不同，竞赛学生的作息时间表也会做相应调整。提前制定每天作息、每周作息和每学期作息以及周末寒暑假训练计划，师生按照作息表进行备课、教学、训练。但需要考虑每个学生的特点和习惯不同，训练安排可“因人而异”。一般早上的作息安排学生背诵专业英语和理论，但如果某同学在晚上的背诵效果特别好，教师就可以安排该生早上的时间先练实操，晚上专项背诵英语和理论，只有这样才是“有效的训练”。

2.保证每天一小时的运动时间

每一届的竞赛集训队员，教师都会要求学生每天适当运动。训练是个脑力活更是体力活，每天运动的目的不仅可以锻炼身体，保证训练所需体力，也能让学生借此调整心态。同时运动也作为预防受伤的一种训练前热身，通过运动放松使选手以更好的状态投入训练中。教师要注意每个学生的运动习惯。比如，刘同学喜欢踢足球，每天会和同学利用课外活动课相约踢球；而张同学爱跑步，他习惯了早起绕实训楼慢跑。所以在训练作息表中，刘同学的户外运动时间应设置在每天下午16:00—17:00，张同学的运动作息则是早上7:00—8:00。

3.赛前两周针对性作息调整

在学校内，学生每天都有一个多小时的午休时间，习惯了午睡的学生在这个时间点容易产生困意。而每次比赛的顺序号及对应的具体时间是现场抽签决定的。学生如果抽到临近中午的比赛顺序号，可能会因为习惯了午睡导致精神状态不佳、昏昏欲睡头脑不清醒，从而出现比赛发挥失常。为避免此类情况的发生，更好地适应现场比赛节奏，在比赛前两周教师将学生午休调整成技能训练，并把全套技能模拟特意安排在每天的11:00、12:30、16:00，即平时学生就餐和午休的时间段。通过作息调整和两周的针对性适应训练，帮助学生改变作息习惯，增强学生“竞赛全时段”作战能力，提高对竞赛时间的亲近感。

(二)运用空间近体原则，消除学生的距离感

实训室和比赛场毕竟不是同一地方，待惯了实训室的学生突然到陌生的比赛场难免会产生紧张不安的情绪，增添了许多心理压力。事实上，由于场地环境变化导致选手心理紧张出现发挥失常，这样的案例在竞赛中屡见不鲜。要想拉近学校实训室与比赛现场的空间距离，必须让学生能够缓

解陌生环境带来的紧张情绪。因此，可以进行以下四个方面的努力。

1.注重实训室的仿真布置

实训室光线的明暗度、地毯的规格、评委席的放置方向都要尽可能地与真实赛场相接近。从指定供应商处购买训练使用床、布草、工作台等设备物品，将实训室内的一切布置尽量做到标准化、规范化。通过建设仿真的训练环境尽量拉近与赛场的时空距离，这种“沉浸式的教与学”也能让学生消除陌生感，更显从容自然。

2.将竞赛设备搬运至学校体育馆训练

因酒店赛项涉及的比赛用品较多，对场地范围要求比较大，所以省内比赛的现场一般设置在中高职院校的体育馆。在比赛前期，我们会将所有比赛用品搬运至体育馆，以提前感受体育场馆内空旷的视野和氛围。

3.借用合作酒店场地进行拉练

酒店赛项的国赛一般安排在高星级酒店宴会厅举行。学校在训练场地建设布置得再好，跟酒店真实的宴会厅相比还是有差距的。因此教师可以安排学生到校企合作酒店，借用他们的宴会厅拉练。这样既能使学生了解酒店真实工作环境，提高职业认同感，还能让学生借此机会与酒店优秀员工进行交流，提升临场应变能力。

4.利用赛项说明会到实地适应训练

主办方通常会在大赛前一周左右进行赛项说明会。教师要利用说明会可以进行适应性训练的机会，带领学生参加说明会时开展训练，自带布草，争分夺秒的实地训练。届时，不仅让学生直接听到专家、评委的要求和意见，掌握最前沿讯息，也能让学生零距离感受赛场氛围。这种“最后的体验”机会可以让学生突破局限性，直观地感受，切身地体会，效果不言而喻。

(三)运用心理近体原则，提升学生的参与感

对教师和学生来讲，技能训练就是一场持久战、消耗战，长期重复做同样的事情非常磨炼人的意志。在这个过程中，学生难免会出现消极态度，产生自我怀疑的念头。为了使持续保持兴奋感，营造积极向上的氛围，教师要尽量找出学生最感兴趣和最关注的话题，充分了解学生的身心发展规律，并根据实际和创造性的设计引发学生的注意，使学生的思维常处于积极状态以改善课堂教学效果。为此，我们尝试使用以下方式来缓解学生不良情绪和备赛压力。

1.请学校专业心理教师的协助辅导

借助学校现有的资源，邀请心理健康专业教师加入竞赛指导团队，对选手开展不定期的心理沟通疏导。如学生自己有需要，也可以联系心理教师介入，用其专业知识帮助选手释放心中的压力。

2. 带领学生去校外散心

学生每天关在学校关在实训室训练, 难免觉得压抑枯燥。教师可以利用训练空档时间, 带领所有竞赛选手走出校门, 去外面透透气, 散散心, 缓解学生疲惫的身心。教师也能借此“走出去”和学生聊聊年轻人感兴趣的话题, 增进师生了解, 培养师生感情。

3. 邀请竞赛优秀学长返校指导

同龄人之间有共同的话题, 相互之间的沟通比较顺畅, 也容易产生共鸣。因此, 学校可以邀请已毕业的曾经参加过竞赛的优秀学长回校, 以“小导师”的身份和学生进行训练交流。让学生既可以从“请进来”的学长在交流指导中获取经验教训, 也能通过与同龄人的互动中排解压抑。

4. 邀请家长进校观摩竞赛训练

在技能大赛备赛期间, 参赛选手都会利用周末留校进行训练, 周末家长通常也休息在家, 教师可以利用周末机会, 邀请竞赛选手的家长到学校实训室现场观摩他们的日常训练。一方面, 让家长更直观地了解学生的所学专业 and 所练技能, 看到学生的努力与改变, 促进家校沟通与联系; 另一方面, 利用这样的展示机会, 增强了亲子关系, 坚定了学生的训练意志, 也增强了学生的自信心。

(四) 运用活动近体原则, 深化学生的代入感

多年的参赛经验中, 其中一个难题就是学生在比赛时心理容易波动, 出现紧张情绪。为了缓解学生的紧张情绪, 增强心理素质, 可以采取下面几点措施。

1. 请教师和同学当观众

一个人的舞台再华美, 如果没有观众的掌声和喝彩都显得空虚和孤单的。为了给选手适当增加压力, 利用选修课自修课时间邀请教师、同学到实训室做赛场观众, 让选手在手机拍摄和众多观众注视下进行技能展示。通过被围观, 营造真实赛场氛围, 可以更好地帮助选手克服在注视下的紧张情绪。

2. 让教师扮演评委模拟训练

在比赛中, 选手除了要克服“被看”时的恐惧, 还要克服“看人”时的紧张。于是, 请不太常见的教师来实训室扮演专家评委, 训练学生面对陌生人的从容自信, 做到始终保持酒店人应有的自然微笑, 从而增强学生内心承受能力, 提升抗压能力。

3. 利用学校大型活动训练胆量

酒店专业作为服务型行业, 要求学生有能说会道、知书达理的综合素质。近年来, 我们发现外向活泼、多才多艺的学生更适合作为技能竞赛选手参加比赛。他们或会唱会跳或擅长主持, 教师可以利用学校大会、汇报演出等大型活动给学生一个展示的平台。这样的舞台经验既能增强其自信心, 也能逐步克服紧张情绪。

实践成效和反思

(一) 实践成效

1. 竞赛训练效果显著

通过近体原则在技能训练中的应用, 提高了学生对比赛的掌控力和对时间的亲近感, 增强学生“竞赛全时段”作战能力。拉近了训练场地与真实赛场的空间距离, 消除了陌生感, 让学生对比赛更加专注, 心态也更加稳定。每名学生都有自己最理想的训练计划和方向, 极大地提升了训练效率, 也使得原本单一重复的训练变得丰富起来。个性化的训练方式也让学生从一开始的“要我练”变成“我要练”, 学生能主动思考训练中的各种问题和细节。同时在与指导教师长期的合作下, 增进了师徒感情也提高了训练默契度。

2. 技能大赛成果丰富

通过改进教学训练方法, 近三年, 该专业在省市级职业院校技能大赛上实现了突破, 取得了丰硕的成果。共获得2个省赛一等奖, 4个省赛二等奖, 1个省赛三等奖, 6个市赛一等奖, 5个市赛二等奖, 6个市赛三等奖。从近几年的比赛结果可以看出, 学生之所以在赛场上更加从容与自信, 除了自己平时的努力训练, 更离不开学校的大力支持和指导教师们的辛勤付出。

(二) 实践反思

教育家赞可夫说: “教学法一旦触及学生的情绪和意志领域, 触及学生的精神需求, 这种教学法就能发挥高度有效的作用。”对技能训练的教师和学生来讲, “近体原则”就是一种教学思路 and 教学探索, 它的各个因素间是相辅相成的, 而指导教师如何融会贯通, 运用到位, 是学生技能水平提升和竞赛成绩优秀的关键。因此, 只有不断从探索学习中去突破和进步, 才能让自己变得更优秀。

参考文献

- [1] 李敏. “近体原则”在中职技能训练中的实践探讨——以职业院校技能大赛中职组客房中式铺床分赛项为例[J]. 广西教育, 2018(34): 17-18.
- [2] 吴巧丹. 在校英语课堂中运用心理近体原则贯彻素质教育[J]. 职业, 2014(11): 119-120.
- [3] 刘艳. “近体原则”在职业教育专业课程教学中的运用——以《铁路货运组织》课程为例[J]. 福建广播电视大学学报, 2018(05): 14-16.
- [4] 陈丽娜. 全国职业院校技能大赛酒店服务赛项发展的几点思考[J]. 经贸实践, 2015(15): 25.

作者简介:

吴晓锋(1990—), 男, 汉族, 浙江杭州人, 本科, 讲师, 杭州市富阳区职业教育中心, 研究方向: 中职旅游专业教学。