

高铁乘务专业形体训练教学的重要性与教学策略

张心钰

(西安思源学院, 陕西 西安 710038)

【摘要】形体训练是高铁乘务专业中不可或缺的重要环节之一。通过形体训练,乘务员能够得到身体素质的全面提升,并培养出良好的仪态和自信心。基于此,本文将探讨形体训练教学的重要性,并介绍一些教学策略,以帮助学生在职业生涯中更好地展示自己。

【关键词】学生;形体训练;教学策略;仪态;自信心

引言

高铁乘务员作为代表中国高铁形象的重要角色,不仅需要具备丰富的专业知识和技能,还需要具备良好的形体素养。形体训练作为乘务员培训中的一项重要内容,对于塑造高铁形象,提升乘务员服务质量有着至关重要的作用。

一、高校高铁乘务专业形体训练教学的重要性

(一)有助于增强学生的基本功

在如今快节奏的社会中,高铁已成为人们出行的首选交通工具之一。而高铁乘务员作为高铁列车上最重要的一环,承担着保障旅客出行安全和提供优质服务的重要责任。为了培养优秀的高铁乘务员,各大高校的高铁乘务专业纷纷注重形体训练教学,以增强学生的基本功。形体训练教学,作为培养高铁乘务员基本素质的重要手段之一,具有不可替代的作用。首先,形体训练可以锻炼学生的身体素质,提高身体协调性和灵活性。高铁乘务员在工作中需要频繁地进行站立、腾挪和行走等动作,良好的身体素质可以保证他们在繁忙的工作环境中保持高效和安全。而通过形体训练,学生可以改善体态和姿势,使其更具美感和专业性^[1]。

其次,形体训练教学可以培养学生的自信和气质。作为乘务员,他们需要在面对旅客时展现出亲切、自信和专业的形象。而自信的态度和良好的气质往往源自于对自身形体的掌控和熟练运用。通过形体训练,学生可以学习正确的站姿、行走方式以及与人交流时的姿态,从而有效地提升自身的自信心和职业形象。

最后,形体训练教学对于培养学生的综合素质具有重要的促进作用。在高铁乘务员的工作中,仅仅具备专业知识是远远不够的,还需要具备一定的心理素

质、服务意识以及应变能力。而形体训练教学正是通过培养学生的形体素质和气质,进而对其整体素质进行提升。通过形体训练,学生不仅可以提高自身的专业素养和服务水平,还可以培养出良好的工作态度和责任心。

(二)有助于培养学生良好的身体素质

作为一种重要的职业培养方向,高铁乘务专业对于学生的身体素质要求尤为严格。高铁乘务员需要在长时间的工作中保持良好的体力和健康状态,因此高校的高铁乘务专业形体训练教学显得尤为重要。培养学生良好身体素质的首要任务是通过形体训练来提高学生的体力水平。高铁乘务员的工作是一项体力消耗较大的工作,需要乘务员具备较强的耐力和爆发力。只有在充分锻炼的基础上,学生才能具备应对紧急情况和繁重工作的能力。因此,高铁乘务专业的形体训练教学注重锻炼学生的肌肉力量、心肺功能和身体协调性,通过各类体育活动和训练项目,提高学生的耐力和体能水平。除了提高体力水平,高校高铁乘务专业形体训练教学还注重培养学生的姿态和形象。作为高铁乘务员,他们是公司和国家形象的代表,需要保持良好的仪态和形象,给乘客留下深刻的印象。通过形体训练,学生将学会正确地站姿、坐姿和行走姿势,养成良好的个人形象习惯。同时,形体训练还有助于学生提高自信心和自尊心,增强职业素养,使他们在工作中更加自信和专业。高校高铁乘务专业形体训练教学不仅仅是培养学生良好身体素质的手段,更是为学生的未来职业发展打下基础。身体素质的好坏直接影响到学生从事高铁乘务工作的效率和舒适度。良好的身体素质能够提高学生的工作能力,使他们在工作中更加从容自信,保持良好的精神状态。同时,

高铁乘务专业形体训练教学还有助于学生养成健康的生活方式和习惯,培养积极向上的心态,为未来的职业发展奠定坚实的基础。

二、高铁乘务专业形体训练教学的策略

(一) 基础训练

基础训练是高校高铁乘务专业形体训练教学中不可或缺的一环,它承载着培养学生优雅形象 and 良好礼仪的重要任务。在这个追求完美的过程中,如何有效地进行基础训练成为了一个值得深思的课题。对于基础训练来说,提高学生的体能素质是首要任务。作为乘务人员,他们需要经常长时间地站立和行走,因此良好的体力和耐力是必不可少的。在体能锻炼方面,除了常规的有氧运动外,还可以引入其他形式的训练,如瑜伽、舞蹈等。这些运动可以帮助学生塑造优美的身姿,增强核心肌群的力量,提高身体的柔韧性和协调性^[2]。除了体能训练,形体训练中的基础动作也是不可或缺的一部分。基础动作的训练可以帮助乘务人员掌握正确的站姿、坐姿和走姿,形成良好的身体素质。在动作训练中,教师可以借助镜子和摄像机等工具,对学生进行细致入微的指导和点评。通过不断地纠正和调整,学生们的动作将变得更加流畅、自然,并且能够在不同的环境中应对自如。此外,基础训练中的形象塑造也是一个重要的环节。通过形象塑造的训练,可以帮助学生提升自信心、修养和气质。在形象塑造中,教师可以从仪态仪容、着装礼仪等方面进行教学。例如,教师可以教导学生如何正确地站立、坐立、斜立等,让他们养成良好的习惯。同时,教师还可以介绍不同场合下的着装礼仪,培养学生理解并应用不同着装搭配的能力。之后基础训练中的心理素质培养也是非常重要的一环。乘务员在工作中经常面对各种各样的人和事,他们需要具备一定的应变能力和心理抗压能力。在心理素质培养方面,教师可以通过情景模拟和角色扮演的方式,让学生体验一些常见的工作场景,并帮助他们分析和解决困难。此外,教师还可以邀请一些行业内的经验丰富的乘务员来分享自己的工作经历和应对困难的方法,以期激发学生的积极性和学习热情。

(二) 肢体语言训练

作为乘务人员,他们需要通过自身的肢体语言与旅客进行有效的沟通,传达出专业、友好和亲切的形象,同时,肢体语言还可以起到提升服务质量和增强客户满意度的作用。首先,肢体语言的训练需

要重视对姿态和站姿的锻炼。乘务人员在工作中需要常常站立,因此保持良好的姿态和站姿非常重要。训练时可以采用一些瑜伽、舞蹈等体操运动,通过塑造优美的体态,培养出自信、挺拔的形象^[3]。同时,也要注意练习站立时的平衡感和力量分配,以确保在车辆行驶过程中能够始终保持稳定的站立姿态。

其次,表情和眼神交流是肢体语言非常重要的组成部分。乘务人员需要通过自己的面部表情传递出专业和友好的态度以及对旅客需求的关注。训练时可以通过模仿不同的表情和眼神交流的场景来提升自己的表达能力,例如通过镜子练习微笑、眼神交流的技巧,或者参加表演训练班学习表演技巧等,从而使自己的表情和眼神更加准确地表达出特定的意思。此外,肢体动作的协调性和优雅性也是肢体语言训练的重点。乘务人员在工作中需要进行一系列灵活的动作,如引导旅客上下车、行李放置等,这就要求他们的肢体动作要具备协调性和流畅性。训练时可以选择一些舞蹈、健美操等活动,通过练习不同的动作组合,来提高肢体动作的协调性和优雅性。此外,乘务人员还可以学习一些舞蹈编排的技巧,将肢体动作与音乐结合,进一步提升自己的肢体语言表达能力。

最后,在肢体语言训练中,要注重情感的表达。乘务人员需要通过肢体语言传达出对旅客的关心和关注,这需要他们具备一定的情感表达能力。训练时可以通过参加情感表达的训练班、演讲比赛等活动来提高自己的情感表达能力,同时也可以通过角色扮演的方式来模拟不同情感场景下的肢体语言表达,从而更好地与旅客建立情感连接。

(三) 专业知识的结合

在高校高铁乘务专业的形体训练教学中,结合专业知识的训练方法,不仅能够培养学生的综合素质,还能够提高学生的实际应用能力,使学生成为一名优秀的乘务员。首先,形体训练教学中结合专业知识的训练方法需要注重理论知识和实践技能的结合。通过理论知识的学习,学生可以了解乘务员的工作职责和基本要求,包括服务礼仪、紧急救援等方面的知识。而在实践技能的训练中,则需要学生将理论知识应用于实际操作当中,例如模拟客舱服务,练习应对突发状况的应急处理等。这样的结合既能够帮助学生理解专业知识的重要性,又能够让他们在实践中逐渐提高专业技能。

其次,在形体训练教学中结合专业知识的训练方法中,需要注重培养学生的服务意识和沟通能力。

乘务员在工作中需要与乘客进行良好的沟通和交流,因此,为学生提供专业的服务意识和沟通培训是至关重要的。通过模拟真实场景的训练,教师可以引导学生学习如何与乘客进行友好、亲切的沟通,如何有效解答乘客的问题,并且对于乘客的不同需求有一定的了解和应对能力。这样的训练可以提高学生的服务意识,培养他们主动关心乘客、善于沟通的能力,从而更好地满足乘客的需求。此外,形体训练教学中结合专业知识的训练方法还应注重培养学生的团队合作精神和应急处理能力。乘务员在工作中常常需要与同事紧密配合,共同应对各类突发情况。因此,在训练中可以设置一些团队合作的任务,让学生在团队中协作完成,例如模拟紧急疏散演练或应对各种突发情况的演练等。通过这些训练,不仅可以培养学生的团队合作精神,还可以提高他们的应急处理能力。在紧急情况下,学生能够迅速判断、正确处理,保证乘客的安全。

(四) 校企合作

校企合作,作为现代教育发展的一种重要形式,不仅能够提供学生实践经验,拓宽就业渠道,还能够促进学校与企业的紧密结合,实现优势互补。而在高校高铁乘务专业形体训练教学中,校企合作更是扮演着举足轻重的角色。

校企合作的第一种方法是实习交流。实习交流是一种通过学生在企业实习的形式,将学校的教学与企业的实践相结合,实现知识与技能的有机结合。比如,在高校高铁乘务专业形体训练教学中,学校可以与铁路运输企业建立实习合作关系,让学生有机会去实习参观,亲身感受高铁车厢的运作流程,掌握实际操作技巧。这样的实习交流不仅能够提升学生的专业技能,还能够为他们今后的就业打下坚实的基础。校企合作的第二种方法是项目合作。项目合作是指学校与企业共同合作开展某个具体项目的活动。在高校高铁乘务专业形体训练教学中,可以通过与铁路运输企业合作,共同开展形体训练项目,如舞蹈训练、形体塑造等。学校可以提供专业的教学资源 and 师资力量,而企业可以提供实践场地和经验指导。校企合作的第三种方法是企业讲座和讲师培训。企业讲座是企业专业人士或相关专家受邀来学校进行讲座,与学生分享行业动态和实践经验。而讲师培训则是学校将企业的专业人才请到学校进行讲师培训,提升教师的教学水平和实践经验。在高校高铁乘务专业形体训练教学中,企业讲座和

讲师培训能够为学生提供行业前沿资讯和专业技能培训,培养学生的专业素养和就业竞争力。校企合作的第四种方法是产学研合作。产学研合作是学校、企业和科研机构共同合作开展科研项目的形式。在高校高铁乘务专业形体训练教学中,可以与铁路运输企业和相关科研机构合作,开展形体训练技术研究,探索和应用新技术、新方法。

(五) 形体训练的科学评价

首先,教师可以采用技术性评价方法,即从专业技能的角度出发,评估学生在形体训练中的表现。这包括学生在站立、行走、坐姿等动作中的身体协调性、姿势规范性、自信度等方面的表现。通过观察学生的姿态和动作,评估其是否掌握了正确的站姿、行走方式和坐姿动作等,以及表情、眼神等非语言交流方面的表现。这种评价方法能够直观地反映学生在形体训练中的技能水平,为后续培养和提升提供具体的指导意见。

其次,教师可以采用感知性评价方法,即通过观察学生受训后的感知体验,评估其对形体训练的满意度和认同度。这包括学生对训练内容的理解程度、对训练效果的感受以及对训练师的评价等。通过对学生进行问卷调查、集体讨论等方式,收集他们的意见和建议,为形体训练的改进和优化提供参考。这种评价方法能够更好地了解学生对形体训练的态度和观点,帮助培养出更具积极性和参与度的学生群体。

结束语

综上所述,形体训练教学对于学生的培训具有重要的意义。通过形体训练,学生能够提升自身的身体素质,培养良好的仪态和自信心,为高铁形象的塑造和服务品质的提升做出贡献。教学中,应注重基础训练、肢体语言训练以及与专业知识的结合,帮助乘务员全面提升自己的形体素养。相信通过高铁乘务员形体训练的不断完善和提升,高铁服务将会更加专业、周到,给乘客带来更加美好的出行体验。

参考文献:

- [1] 刘攀云. 高铁乘务专业形体训练教学的重要性与教学策略 [J]. 文体用品与科技, 2018, 18(18): 115-116.
- [2] 朱璇. 浅析高职院校形体训练教学的创新 [J]. 青春岁月, 2019(22): 125.
- [3] 符洪健. 高职高铁乘务专业形体训练教学的重要性与教学方法 [J]. 中外企业家, 2017(3): 199.