

从外籍学生角度看大陆高校对外籍学生的管理

——以厦门大学为主,兼与台湾高校对比

郑晓张 驰 刘畅 吴院琴

(厦门大学 福建 厦门 361005)

摘要:大陆高校对外籍学生的管理,是自新中国成立以来,特别是改革开放以来,我国教育事业面临的一个新课题。外籍学生的不断增多,一方面代表我国文化教育事业的蓬勃发展,另一方面,也使大陆高校在学生管理上面临更多挑战。本文选取有“南方之强”之称的厦门大学作为范例,采用文化人类学半结构式访谈的方法,对大陆高校在外籍学生管理方面遇到的困难进行分析,并提出相关对策。此外,本文在保持相对客观的基础上,还注重从外籍学生的视角进行观察和思考,并与台湾的相关高校进行对比,以期能够总结出一套更加有效、人性的管理模式。

关键词:高等教育学;外籍学生;高校管理;管理建议

中图分类号: G642.0

文献标志码: A

文章编号: 1674-9324(2013)43-0159-04

随着社会的发展,全球化已经成为每一位地球人都不能回避的话题。世界各国在经济、政治、文化、外交等方面的联系也越来越密切。中国作为一个发展中大国,特别是自1979年改革开放以来,与世界的许多国家和地区都建立了良好的外交关系,朝着国际化的方向不断迈进。与此同时,我国的很多高校也紧跟世界潮流,把招收外籍留学生作为学校发展的一项重要任务;并且越来越多的外籍学生也选择到中国来探索知识的宝库。研究表明,我国正式开始招收外籍学生开始于20世纪50年代。“新中国成立的第二年,为了加强与社会主义国家之间的交流合作,我国政府同意与波兰、捷克斯洛伐克、罗马尼亚、匈牙利、保加利亚5国互派留学生。这批留学生1950年底和1951年初来华,共33人,进入清华大学中国语言专业专修班学习,以此首开我国接受和培养外国留学生之先河。”随后,我国接受外籍学生的工作一直在不断发展,特别是20世纪70年代以后,随着我国改革开放的进行,来华的外籍学生逐渐增多,生源地也日益多样化,在华的外籍学生越来越成为一个庞大的群体。“2008年的统计数据显示,截至2008年,我国共有来自189个国家和地区的223449名外籍学生,是新中国成立以来来华留学生数量的30倍,是1950年的100多倍。30年的光辉历程,铸就了一个民族近百年的梦想!首先,改革开放的30年,是中国经济迅速蓬勃的30年!过去25年全球脱贫所得成就中,近70%的成就归功于中国!其次,改革开放的30年,是中国社会和谐稳定的30年!1997年香港回归,1999年澳门回归,1998年面对南方历史罕见的特大洪水,2003年面对让人闻风丧胆的非典疫情,2008年面对十几个省份百年不遇的冰雪灾害,中华儿女众志成城,手挽手将一个个磨难阻击在脚下!其次,改革开放的30年,是教育事业稳步发展的30年!高考制度恢复之初,全国有570万人参加高考,却仅录取27万名;而到2007年,全国普通高校招生报名人数达到1010万,录取新生达567万名!伴随着教育规模的发展,更有越来越多的中华儿女在世界高精尖人才中占据着日益重要的位置!最后,改革开放的30年是中国航天事业不断创新的30年!从1979年远程火箭发射试验成功,到2003年“神五”升天,首次载人航天飞行成功,再到2005年神舟六号载人航天卫星顺利返回,中国航天人在摸索中让祖国一跃成为航天科技强国!2007年,我国首颗探月卫星“嫦娥一号”发射升空,炎黄子孙的千年奔月梦成为了现实!在新中国成立后的60多年、改革开放30多年里,从贫穷落后到初步繁荣、从韬光养晦到有所作为的过程被国际媒体称为“近年来最重要的全

华外籍学生数量最多、生源国家和地区数量最多、接收来华外籍学生的学校和机构最多的一年。”

随着来华外籍学生的人数不断增多,国家有关部门和学者对于“外籍学生”的关注度也日益提高。在20世纪80年代以后,国家出台了一系列促进外籍学生来华的政策,各学科的学者也从自己的专业视角对外籍学生与我国的政治、经济、文化、教育等方面发展的关系做出了探讨。此外,高校对于外籍学生的管理作为研究外籍学生的基础性领域,也引起了社会学家、教育学家、人类学家、高校政策研究者等相关研究人员的兴趣。特别是近年来,关于外籍学生管理方面的论文不断发表,在笔者整理的37篇论文中,发表于2009年以后的论文占24篇,而发表于2000年以前的只有两篇。但是,尽管目前学界对于高校在外籍学生管理方面的关注度不断提高,其中也不乏一些很有洞见的观察和建议,但在研究中却往往忽视了外籍学生的声音,没有真正使他们自己融入到这一既关乎高校利益,又关乎他们自身利益的项目中来。因此,基于以上原因,本文将在保持相对客观的基础上,以厦门大学为例,从外籍学生的角度出发,同时听取学校、大陆学生等各方面的意见,对大陆高校外籍学

“变革”新兴大国的奋斗与崛起,与中华民族的灿烂历史交相辉映,仿佛是曾经荣光而中断百年的梦正首尾相接。

五、只有坚持走中国道路才能实现民族复兴梦和人民幸福梦

2013年3月17日,习总书记再次畅谈“中国梦”——“实现中华民族伟大复兴的中国梦,就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福。”《共产党宣言》指出,共产党人的最终目标是建立“每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件”的“联合体”。中国梦具有多个维度,其价值维度就是要实现人的全面发展。十八大明确把“促进人的全面发展”纳入中国特色社会主义道路的内涵之中,并且强调“在实现发展成果由人民共享、促进人的全面发展上取得新成效”。可以说,中国道路体现了中国梦的价值追求。

总之,在中国共产党领导下,中国道路立足基本国情,以经济建设为中心,坚持四项基本原则,坚持改革开放,解放和发展社会生产力,建设社会主义市场经济、社会主义民主政治、社会主义先进文化、社会主义和谐社会、社会主义生态文明,不断实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益,使发展成果更多更公平惠及全体人民,促进人的全面发展,让中国梦驶进时代发展的快车道。

生管理这一课题进行研究,并与台湾的相关高校进行对比分析,以期能够获得更具实践性和真实性的成果。

一、外籍学生管理面临困境的原因分析

随着外籍学生在华人数的不断增加,各高校在外籍学生管理方面面临着越来越多的困难与挑战:例如,有的外籍学生不遵守学校的规章制度;由于文化背景不同导致的中外学生冲突;以及由于对新环境的不适应而带来的外籍学生心理上的障碍等,都加大了高校外籍学生管理者的工作难度和工作强度。而究其原因,之所以会出现上述现象,笔者认为有以下几点原因:

1.文化差异使外籍学生在华留学面临多方面困难。对于外籍学生来说,在文化差异方面面临的困难首先体现在语言方面。汉语是国际公认的最难学的语言之一,学好汉语对于外籍学生来说是一大挑战,并且“中国地域辽阔,语言环境复杂,课堂上和书本上学的汉语和来到中国接触到的‘活的汉语’千差万别”。此外,由于长期生活在非中华文化圈,特别是生活在非东方文化圈,外籍学生由文化差异导致的文化震荡、文化误会,甚至文化冲突会相对明显。

2.高校管理者跨文化交流能力有待提高。外籍学生管理是一项十分琐碎又十分严肃的事情,因为对于外籍学生的管理涉及到方方面面,甚至意想不到的内容,并且对于外籍学生的管理涉及到外事工作,因此决不能够掉以轻心。作为管理者而言,必须在各方面都具备较高的素质,特别是在跨文化交流方面,应该具有很强的能力。但是目前有一些学校的管理者并没有达到这样的高度,甚至有些涉外教师并不能使用英语流畅地与外籍学生进行交流,帮助其解决困难,而这无疑会增加双方的不愉快,带来管理上的不便。

3.高校在外籍学生招生、管理方面的政策制度有待完善。严格合理的管理制度是做好外籍学生管理工作的基础,对留学生形成良好的学风、养成良好的行为习惯至关重要。与西方发达国家相比,我国高校进行外籍学生招收工作起步较晚,各高校在层次上呈现出明显差异,很多学校在外籍学生的招生、管理政策方面还在探索之中,特别是一些偏远地区的学校,在外籍学生管理上的经验十分不足,并未形成一套完整、成熟的体系。此外,外籍学生人数的增加又加重了高校的管理压力,因此政策体制上的不完整更使学校在对外籍学生管理上显得捉襟见肘。

4.某些外籍学生素质较低,漠视校规校级。从管理学上来讲,所谓“管理”就是指“确切地知道你要别人干什么,并使他用最好的方法干”。因此,管理工作应该是包括管理主体和管理客体的双向度活动,管理客体对于管理效果来说也一样起到十分重要的作用。而在高校外籍学生管理中,我们在强调文化差异和校方在此方面的影响的同时,必须重视外籍学生作为管理客体在学校整体管理工作中所扮演的角色。然而,在调查过程中,笔者发现一部分外籍学生对于学校的规章制度十分陌生,更有甚者是明知故犯,这也使得学校的管理工作很难开展。

二、大陆高校对于外籍学生管理的现状分析

以上诸多困难是大陆高校在外籍学生管理中普遍面临的难题。但是,在中国高速发展和国际政策的大力支持下,我国外籍学生的管理工作还是取得了较好的成就,这不仅体现在数字上的快速增加,还体现在管理模式上的逐渐完善。目前,我国各高校接收外国留学生的教学和管理机构主要有外事部门监管型、教学中心型、二级学院型、高等院校型等四种类型。其中,外事部门监管型的留学生规模

较小,且层次不高,以语言进修生为主,专职教师的人数也较少,教学中心型的外籍学生人数相对较多,但这类学校的外籍学生管理理念不够先进,并且专职教师的人数不够充足;二级学院管理模式的学校的外籍学生的规模较大,学校的教学设备和师资力量也相对雄厚,并根据地方和学校情况的不同采取外事部门兼管或者独立的二级学院的模式;而作为目前我国最为先进的高等院校型,目前只有北京语言大学一所高校采用这种模式。在大的管理方式和管理思想上,目前大陆高校多处于从差异化管理模式向趋同化管理模式的过渡阶段。之前,我国大多数高校将外籍学生的管理视为外事活动的一部分,秉持着“外事无小事,事事要请示”的思想,简单地把外籍学生当作外宾,在各方面给予特殊照顾,外籍学生与中国学生的区分十分明显,而这无论是对于外籍学生还是对于高校本身来说,都是十分不利的。而在改革开放后,随着我国经济社会的快速发展,大陆高校无论在硬件设施还是在工作思想上都有较大突破,特别是近年来随着外籍学生人数的大幅度增加,各高校逐渐认识到“趋同化管理”的益处,并逐渐向“趋同化”的方向努力。这四种主要管理模式的呈现和从“差异化”向“趋同化”的转变,一方面反映了我国外籍学生管理工作逐渐走上正轨,但也说明了大陆各高校在此方面存在着较大差异,而且规范、系统的管理体制并未得到大范围的推广。从管理模式的角度来说,厦门大学基本属于第三种——二级学院管理模式。厦门大学从外籍学生的招收宣传到日常的管理工作,都形成了一套较为合理的管理体制。而在管理思想上,尽管厦门大学在住宿生活上将本地生与外籍学生进行区分,但这在很大程度上是为了避免由于文化差异导致不愉快的状况发生,并且外籍学生自己也曾表示“有些(外籍)学生不愿意和大陆学生一起住,特别是欧美学生,毕竟文化差异比较大”。但尽管如此,厦门大学在外籍学生管理方面仍然受到前文所提高的几种障碍的困扰。在访谈中,笔者曾多次与外籍学生谈论到汉语的话题,除了华侨学生外,大部分外籍学生都表示汉语对于他们来说十分困难。而关于不同地区的语音给外籍学生带来的不便,笔者也曾亲身经历过。由于笔者是北方人,说话时有较强的儿化音,因此,在一次访谈泰国学生时,泰国学生就曾表示:“你说话的时候我有些听不懂,你说话的时候儿化音比较重,北方人好像都这样。”由于在闽南地区求学的缘故,这位泰国学生的汉语明显受到了闽南语的影响,因此在听北方人说话的时候会有些不适应。而在学校方面,在厦门大学比较先进的管理模式背后也有不成熟的痕迹。此外,笔者发现,尽管厦门大学有着较为完善合理的管理制度和政策规定,但是外籍学生对于这些却并不熟悉,这不仅说明了外籍学生对于这方面关注的欠缺,在一定程度上也说明学校在规章制度普及工作上的欠缺。而在学生素质方面,就笔者所接触到的外籍学生而言,大多数都能熟知并遵守校规校纪,但是个别学生的违规行为还是很明显。在访谈中,厦门大学一名印度尼西亚的外籍学生就曾提起过,学校八点开始上课,而一些外籍学生会九点多才来。

三、大陆高校与台湾高校的对比分析

自通航以来,海峡两岸在各方面的交流不断增多,在很多方面都呈现相互促进、相互借鉴、共同发展的形态。在外籍学生管理上,由于高校自身条件和所处社会的经济文化状况的不同,大陆高校和台湾高校都发展出了比较符合自身特点,又不尽相同的管理模式。对于大陆而言,虽然完全

接受台湾的经验是不明智的,但是台湾高校在外籍学生管理方面的一些方式和思想却可以给大陆高校提供参考和借鉴。相对于大陆的一些高校,台湾高校的外籍学生管理团队较为专业化和多样化。台湾高校一般将交换学生与学历学生进行严格的区分,对于交换学生,台湾高校会给予相对特殊的照顾,而对于外籍的学历学生,除了免除军训外,在学习和生活上都与台湾本地学生采取一样的政策。在管理模式上,学校的管理人员并不发挥主导作用。由于台湾高校实行比较彻底的“趋同化管理”,并且在台的外籍学生开学前都会有严格的语言测试,因此对于学校的管理者而言,他们的工作压力会相对减轻。而外籍学生口中的“学长学姐”指的是他们本国之前过来的外籍学生,这些外籍学生在学校的领导下,组成以国家为区分依据的学生组织,负责管理和引导每年新考入的本国外籍学生,并在日常生活中开展聚会活动等。而这些团体的发展规模不仅仅局限在一个学校内,还扩大到整个地区,甚至台湾省,“我八月份就来台湾了(东海大学九月份开学),过来在台北(东海大学在台中市)帮着弄新生接待的工作,到九月份的时候,一个东海的学姐带着我到这儿的。”此外,由于台湾在历史上曾多次被不同国家占领,台湾的文化存在着中西交融的特点,既有中华传统文化的印记,又不断受着西方文明的冲击,而且也受到了日本及东南亚国家的影响。因此,对于前去台湾交流的外籍学生而言,文化冲击并没有十分明显,而台湾高校的管理老师在语言和思想方面也都自然有着较高的跨文化能力。以笔者所在的东海大学为例,每位国际处的老师都能讲一口流利的英语,有些还能讲日语、德语,而国际处的教务长(相当于大陆高校国际处的主任)能用五种语言和同学进行日常交流。当然,我们不能因此就去批判大陆在这方面的欠缺,因为每个社会都有自己的优点与不足,大陆深厚的历史传统和独特的社会文化也正是很多外籍学生千里而来的原因。

四、外籍学生管理工作的改进意见

在国际上,外籍学生已经日益成为众多社会群体中的一部分,特别是学生群体中的一部分,对于各国高校的发展,甚至国家的对外交流、经济进步等重要方面都起到了关键性的作用,外籍学生的人数和结构已经成为“衡量一所大学国际化程度高低的核心指标之一”,“按照WTO的原则,各国也纷纷将外国留学生教育作为高等教育贸易发展”,为加速本国的经济发展起到了不可忽视的作用。在我国,外籍学生也一样成为了一支“极其活跃、朝气蓬勃的新生力量”,“为促进我国教育对外开放、培养对华友好人士、提升国家软实力做出了重要贡献”。因此,为继续发挥并逐步扩大外籍学生所起到的作用,同时也为了使外籍学生能够在大陆收获更多更有意义的知识和经历,笔者认为:

1. 日常生活中的“跨文化管理”思想和教学活动中的“趋同化管理”思想相结合。“跨文化管理”的概念最早来自跨国公司的国际化经营理念。简单来说,“跨文化管理”就是在包容、理解文化差异的基础上达到利益的最大化。对于各高校来说,由于外籍学生来自不同的文化背景,在生活习惯、待人处事、宗教信仰等很多方面都会呈现不同的形态,高校管理者应该用“跨文化”的心态去看待这些不同,对之采取包容、理解的态度,遇事细心、处事耐心。但是,树立“跨文化”的思想并不意味着对外籍学生采取特殊的照顾政策,在管理工作中,做到有原则的理解、有底线的包容。而所谓“趋同化教学管理”指的是“对外留学生的教学环节上趋向于与中国学生相同的管理”;按照中国学生的培养计划与教学大纲进行

培养”。目前,“趋同化教学管理”已经成为高校在进行外籍学生管理工作中的一种普遍提法,但是在如何有效进行“趋同化教学管理”方面,并未达成统一的意见。笔者认为,实施“趋同化教学管理”的基础是保证生源质量,只有使生源质量与大学的教学水平和学术研究水平相一致,才有条件谈论趋同。因此,各高校要杜绝盲目扩招导致学生质量下降的现象。再者,考虑到目前我国外籍学生的教学管理工作并没有达到十分成熟的地步,因此,在教学管理上,可以先采取“适度趋同”的方式,在选课、学分、课业要求等方面给予一定的灵活性,并逐渐向“完全趋同”过渡,尽快达到国际先进水平。并且,作为教学工作者,应首先抛弃“外籍学生不爱学习”的主观偏见,采取一视同仁的态度,加强对于外籍学生的管理,并采取“导师制”对其专业课程进行引导。

2. 各高校应根据自身特点,建立健全外籍学生管理措施。外籍学生管理应真正做到原教育部副部长韦钰同事所说的“建章立制”“有章可循”,并全面贯彻、认真实施外籍学生管理制度,使学校的规章制度深入到每个外籍学生的内心。外籍学生的管理工作涉及到很多方面,只有建立明确、系统、责任分明的管理规定,才能够使管理工作有条不紊地进行,减少管理漏洞,提高管理效果。此外,规章制度的建立必须以本地、本校的实际情况出发,切忌全盘吸收和完全抵制。

3. 坚持适度的“人本主义”原则,对外籍学生既要做到尊重、理解,又要明确他们的学生身份。“留学生的身份首先应该是学生,然后才是外国来华友人”,高校管理者应该在根本上抛弃“外宾为主,学生为辅”的工作理念,在校内校规面前将外籍学生看成是学校中的普通一员,特别是涉及到原则性问题的時候,一定要做到“内强管理,外树形象”。当然,管理的目的并不是惩处,更不是对外籍学生实施规训,而是希望通过提高外籍学生自身的行为素质使其能够更好地享受在华的学习生活,充分达成其来华的求知目的,并以此来提升高校的国际化办学水平和教学质量。

4. 采取多样化的管理方法,发挥学生团体和外籍学生本身的作用。在此方面,笔者认为台湾高校对于外籍学生的管理经验很值得我们借鉴,高校可以充分利用学生团体的力量,特别是外籍学生自己的学生团体的力量,在学生中成立专门的外籍学生管理部门,并在部门中积极纳入外籍学生,发挥他们的自制功能。此外,还可以成立以国家、地区或大洲为区分的社团组织,在开学之初负责外籍新生的融入工作,增强外籍学生在华的归属感,减轻他们的思想之情。充分利用学生自身的力量,一方面可以减轻管理老师的工作压力,另一方面也可以加强各国外籍学生之间的交流,提高学生自身的跨文化能力,并且在一些情况下,学生之间的交流会比师生之间的交流更加有效。

5. 以学校、学院为单位开展专门针对外籍学生的文体活动。程建芳在《论旅游对外国留学生整体教学质量的影响》一文中曾提到:“来华留学生的学习过程分为两个阶段:一是学习汉语,了解中国文化,熟悉中国的人文、社会、历史、地理环境;二是学习具体的专业知识,掌握专业技能。”而文体活动的开展,恰好能够促进外籍学生完成第一步的学习任务。有意义的课外活动,不仅可以提高外籍学生的汉语水平、加深他们对于中华文明的认识,还有利于建立起外籍学生对于中国的深厚感情,充分发挥他们的桥梁作用。

基于以上分析,我们的结论是对外籍学生的管理工作应该实行学习上的“趋同化”和活上的“差异化”。同时,由于大陆高校接收外籍学生的时间较短、经验不足,招收的外籍

体育考生短跑全年力量分析

巴 敏

(甘肃钢铁职业技术学院,甘肃 嘉峪关 735100)

摘要 短跑属极限高强度运动。短跑的起跑、加速、冲刺,都需要肌肉力量做保证。力量素质不仅影响专项技术动作的掌握与提高,而且与其他素质有着密切的联系,是发展速度素质最有效的手段。

关键词 短跑;力量;分析

中图分类号:G424

文献标志码:A

文章编号:1674-9324(2013)43-0162-02

力量训练是提高短跑成绩的重要因素,但目前我国青少年在短跑专项力量训练的过程中存在着许多问题。具有以下四个因素:第一,力量训练达不到系统性和强化性,训练目标不明确,对肌肉的整体放松程度不够。第二,力量训练单一性,力量训练强度与负荷相对平衡,导致肌肉适应性降低,力量素质达不到预期值,导致出现高度疲劳现象。第三,刻意加强短跑的力量训练,忽略了更为主要的局部力量性与整体的联系性和阶段性和全身肌肉的协调发展,造成肌肉力量发展不平衡。第四,高中体育教练往往急于短期内发展力量能力。因为训练内容多,负荷大,造成学生高度疲劳,从而影响到每个力量素质能力的发展。因此,在训练中应注重阶段性与阶梯性的训练方法。

短跑专项力量是结合短跑专项力量的特征及发展规律,以全年训练为核心。在训练过程中,应根据运动员的最初训练水平、训练阶段和训练特点进行综合训练,确立训练的阶段性目标。短跑主要是以最大速度为目标,快速力量和最大力量是提高速度的重要基础。

一、短跑应采用双周期训练安排,每个周期的力量训练过程分为五个层次:适应期→发展期→变化期→保持期→过渡期

运动生理学表明,高负荷训练有利于提高速度力量,中低负荷的快速力量练习有助于速度力量的发展。在整个训练过程中应该遵循一定的训练顺序,将速度力量训练进行合理阶段划分:训练期、变化期与保持期。应该明确,最大力量和速度力量发展手段是一种相辅相成的互补关系。分阶段的训练安排可以避免爆发力水平由高到慢的不稳定情况,通过阶段训练使爆发力得到最大、最快而稳定的增长。因此,在整个力量训练过程中,稳定因素是至关重要的训练效果,要按照阶段性和科学性进行合理的训练,对短跑考生

学生的学习水平也参差不齐,在实行学习上的“趋同化”的过程中可能会产生一些困难,因此需要灵活对待,逐步形成对外籍学生人性、高效的管理模式,促进我国外籍学生工作及相关工作的进一步发展。

参考文献:

- [1][8]丁铁峰.中韩两国留学生教育发展的比较[J].高校教育研究,2008,21(2).
- [2]倪璐学.关于我国高校国际化进程中的留学生教育的探讨[J].中国电力教育,2011,(01).
- [3]邵旭平.跨文化交际对重庆高校留学生教育工作管理的启示[J].重庆邮电大学学报(社会科学版),2010,(1).
- [4]弗雷德里克泰勒.科学管理学[M].
- [5][12][16]李艳.地方高校外国留学生管理策略浅析[J].学术探索,2006,(05).
- [6]卢跃伟.文化差异视角下中亚留学生管理策略探讨.辽宁行政学院学报,2011,(09).

目前的运动水平、训练阶段、专项特点等因素进行分析,确立科学训练与阶段性训练的目标。考生的训练状态和训练目标的建立是进行全年力量分期训练的准备部分,为今后的力量训练指明方向。在每次力量训练中应先以小肌肉群的力量练习为主,应特别注意固定肌的作用。比如,在跑的过程中,腰腹肌发挥固定作用。因此,诸如悬浮举腿、仰卧起坐等练习就可以提高固定肌的作用。按照体育考生身体素质情况而言,绝大多数考生都需要进行这一阶段的训练安排,因为很多考生的力量不均匀,有明显的分布性,分为:下肢、上肢、腰腹三个阶段,三种力量没有衔接性,没有互补原则,是因为练习方法错误,没有阶段性训练,从而导致出现力量的分裂性,这三类力量应该具有平衡性和互补性。按照运动生理学表明,肌肉力量越大,越有利于动作的完成性。但是要把最大力量转化为快速力量是一个关键问题。要想把最大力量转变成快速力量,必须有计划和有目的地发展以上两种力量素质,在大力量训练中要注意跑跳结合的特点,使大力量发展能够更好地起到促进作用,在训练中应发展专项所需最大力量,有目的地发展主要肌肉群的最大力量,并结合跑跳特点,完成大力量转换为快速力量的转化过程。大力量训练期的主要任务是提高肌肉各局部的协调性和平衡性。在最大力量训练期,短跑专项主要突出上肢、下肢、腰腹三种力量群的共同力量发展。最大力量练习的次数、种类不宜过多。由于要以底中高三种强度负荷进行力量训练,应保证身体在最佳兴奋状态下能够适应三种不同强度的变化过程,以便获得较好的训练效果。为了使身体能够承受更多的负荷强度和较大的运动能力,一方面要充分保证足够的肌肉恢复时间,另一方面应采取按摩和放松手段消除肌肉疲劳状态。爆发力转化期的力量训练应该与专项技术特点相结合。训练手段的方法与选择是否具有

- [7]姚云.直属高校来华留学生教育发展现状及其改善[J].教师教育研究,2010,(02).
- [9]陈辽.六个“互补”:留学生研究更上一层楼[J].江苏师范大学学报(哲学社会科学版),2004,(01).
- [10]郭秀晶.北京高校留学生教育发展的限制性因素调查报告[J].中国高教研究,2008,(7).
- [11]于森,李国栋.试论人文关怀视角下的高校留学生管理工作[J].继续教育研究,2010,(7).
- [13][14]夏青.对来华学历留学生实施“趋同化教学管理”模式的思考[J].教育探索,2010,(09).
- [15]洪波.地方高校留学生管理工作中存在的问题及解决对策[J].中国电力教育,2009,(19).

作者简介: 郝晓,厦门大学人文学院人类学与民族学系2010级本科生;张驰,厦门大学人文学院中文系2010级本科生;刘畅,厦门大学人文学院中文系2010级本科生;吴院琴,厦门大学人文学院人类学与民族学系2010级本科生。