

大学生心理健康教育研究

石芳芳

(河北广播电视大学永年工作站 河北 邯郸 057150)

[摘要] 心理健康教育对大学生的成长和发展会产生极为深远的影响,近年来职业教育成为我们关注的重点,但是目前职业院校的心理健康教育其实还是存在很多薄弱环节,这也是造成很多职业院校学生出现犯罪问题以及在校不良表现的主要原因。为了预防青少年犯罪、促进中职学生的健康发展,我们目前在中职教育事业发展和专业建设过程中,就要重点关注心理健康教育环节,切实使心理健康教育发挥作用。本研究将集中分析中职心理健康教育实施的有效路径,旨在为中职学生的健康发展保驾护航。

[关键词] 中职;心理健康教育;青少年教育

引言

相关数据研究结果显示在,近年来未成年人的心理问题呈现上升趋势,这样的问题对未成年人的成长和学习都会造成消极影响。中职教育面对的教育对象年龄层次和高职学生以及高等院校的大学生相比较更低,在价值形成上还处于发展时期,因此我们在组织中中职教育活动的过程中,就更应该关注中职学生的心理健康教育,使其成为高素质的专业人才。

一、心理健康教育课程探索

面临新的教育形势和教育对象,中职院校无论是在心理健康教育内容和方式上都有应该有所转变,当前我们需要关注并付诸行动的重要问题就是心理健康教育课程探索。在心理健康教育内容上,我们要保证教育内容的积极向上。积极的情绪体验、积极的人格特征以及积极的心理过程都是积极心理学的研究范畴,我们在选择中职心理健康教育课程内容的过程中也要突出积极的特点,使中职学生能够在学习和生活中建立自信心,这对中职学生的心理健康教育质量提升具有积极意义^[1]。

其次,应运用活动教学法。活动教学法的重点就是引导学生体验快乐、感受快乐,让学生切实融入自助式教育方式,提升学生接受心理健康教育的自觉性。如我们在心理健康课程活动组织过程中就可以引导学生建立学习兴趣小组,小组实施心理训练,如我们熟悉的角色扮演。积极心理学强调学生的主体性和发展性,即要求我们在实施心理健康教育过程中,要将学生看待成在的发展中和成长中的个体,尊重和理解学生。在组织教学活动的过程中,多用积极词汇和学生建立沟通关系,鼓励学生之间相互分享经验和快乐,致力于为学生营造和谐的心理健康教育氛围。

二、强化学生的自我认知能力培养,为其优秀心理品质形成奠定基础

学生的自我认知能力培养是引导其正确认识和评价自己的有效路径,对于未成年人来说,能够明确认识自身的优点,肯定自我,但是同时也合理认识自身的不足,并在遇到困难或者风险的时候勇于承担,学习的生活中脚踏实地,树立正确的、高尚的人生理想,其实就是其优秀心理品质的形成过程。每年我国毕业的中职学生数量庞大,但是走出校园,中职学生要面临就业问题,这时候当前中职教育发展过程中的问题就暴露出来,很多中职学生在择业过程中自我认知能力不足,眼高手低,面对逆境缺乏挑

战心理,容易产生自卑和自怨的心理,这些问题都反映出学生自我认知能力培养的重要性和必要性^[2]。如中职学生群体中存在一些家庭条件比较困难的学生,在这部分学生存在自卑心理,或者难以接受自己和他人差距的时候,我们这时候需要做的就是引导学生坦然接受现实,同时树立正确的价值观,引导学生树立正确的价值观,通过自身的努力实现人生理想和奋斗目标。

三、开展心理健康教育与宣传活动,扩展心理健康教育范围

首先就是开设心理健康课程,在专业课程设置过程中可以增加心理学以及心理卫生等课程内容,邀请专家讲座,针对不同学习阶段的中职学生设计不同的心理健康教育课程内容,如针对新生则进行心理适应教育,入学一段时间的学生则针对学业焦虑问题实施心理健康教育,临近毕业的学生针对毕业茫然期、人际关系处理以及人格修养等方面实施针对性教育。其次,我们要重视心理健康教育宣传工作。中职院校的管理者和心理健康教育负责人,要突破传统心理健康宣传工作的狭义概念,在宣传渠道以及宣传内容上充分利用多种资源,包括学校的广播、报纸以及网络平台等^[3]。同时,心理健康教育的师资队伍建设也尤为重要,我们在普及全体教职工心理健康常识的基础上,还要构建专门的师资队伍。三是为中职学生提供展示自我的平台。中职学校要鼓励学生建立社团,开展多种文体活动,让羞于交际或者有才艺的学生能够积极表达和展示自我,这对中职学生的自信心建立十分重要。此外,还可以组织中职学生参与支教以及社会调研活动,扩展学生视野,提升中职学生的社会性,为其心理健康教育做好素材准备。

结束语

上文主要分析了大学生心理健康教育实施的有效路径,笔者主要立足自身从事实践教育活动的经验,做了几点简要分析,上述研究内容仅供同行参考。

参考文献

- [1]史京京,徐永健.思想政治教育视域下的大学生心理健康教育现状及对策[J].云南社会主义学院学报,2014,32(11):113-114.
- [2]万虎.新媒体时代高职学生心理健康教育与思想政治教育的协同创新[J].长春教育学院学报,2015,32(12):143-144.
- [3]尹秋云.积极心理学视野下心理健康教育课程的错位与开发[J].黑龙江高教研究,2013,12(01):193-194.

(上接第34页)

而且在政治教学,不断探索和反思,找到最佳的方式来促进互联网下高中政治课教学的有效性。当组织教学团队,引入适当的网络高度熟练的专业团队,团队可以有效地使高中政治教学技术,综合素质提升到一个新的高度,可以让老师的帮助下互联网资源与学生平等的学习和交流,使学生能感受到老师的关心,提高高中政治教学的有效性。

总之,互联网+时代给高中政治课教学带来了无尽的机遇和挑战,作为教师必须培育互联网+思维,充分利用其优势,丰富课堂教学方式,拓宽学生的视野,激发学生参与课堂学习的积极

性和主动性,培养其正确的互联网+价值观,提升高中政治课教学的有效性。

参考文献

- [1]林淑丽.互联网思维在高中政治课堂教学中的应用[J].黑河教育,2015.
- [2]门金云.利用“互联网+”活化高中政治课堂教学[J].课程教育研究,2017.
- [3]张园园.融入“互联网+”积极推进高中政治学科移动学习[J].中学政治教学参考,2016(13)