

中职班主任对加强心理健康教育的探索与思考

李梅

辽宁省丹东市凤城职业教育中心

[摘要]今天,心理健康教育已经成为舒伦道德教育的一条重要而有效的途径。职业教育中学生的心理健康问题尤为突出,而职业教育中的心理教育相对较弱。本文除了讨论职业中学女生和学生的特点之外,还将简要讨论职业中学教师的基本实践,以提高职业中学教育的有效性和有效性,促进校园和谐。

[关键词]中等职业学校;班主任;心理问题;心理健康教

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.181

引言

加强心理健康教育是提高德育针对性和实效性的重要措施。在研究期间,从普通教育向职业教育和培训的转变以及从高等教育向就业的转变直接受到社会和职业选择、职业竞争和就业压力的影响。它不可避免地影响各种心理问题和心理问题,如恐惧、焦虑、自我意识、人际关系、求职、抑郁和其他心理疾病,并真正影响他们的身心健康。因此,有必要在中等职业院校实施心理健康教育,以促进学生的全面发展,实施优质教育,提高学生的整体素质和综合职业能力。

一、中职生的主要心理问题分析

(一)学生的来源和构成

在中职心理健康教学中,由于学生正处于青春期,在面对一些新鲜事物时往往没有足够的抵抗力,因此学生在面对这些问题时可能会在心理上出现较大的起伏,此时教师需要做出及时的劝导,以保证学生拥有健康的心态应对学习和生活。

根据我们学生的统计调查,发现38.6%的学生家长在外面工作,11.3%的学生家长外出工作,占总数的50%左右。这一群体的学生,大多数没有足够的动力在小学学习,他们从学校里疲惫不堪,玩特朗普,离开学校,学习成绩普遍较差。他们的父母对他们的期望一般不高,而且他们大多数都是难学的学生。此外,缺乏家庭感情使心理问题比同龄儿童更频繁、更脆弱和更复杂。此外,我们学校约有3%的学生没有完成高中学业(大多数学生因学习成绩差、不良道德行为或其他问题或原因而辍学),无法在中等职业学校学习。

(二)主要心理问题

1. 存在学习障碍

他们原有的知识基础薄弱,学习习惯差,学习方法不当。因此,面对未知的专业理论和能力培训,他们往往感到无助。此外,他们的学习目标不够明确,学习态度不够严肃,不知道如何科学合理地安排学习时间。他们经常高估考试的难度,从学习不良到不愿意,再到疲劳和磨蹭。作者与学生进行了210多次个人咨询,发现18%的学生经常没有或从未完成家庭作业,6%的学生在业余时间读书,46%的学生对学习没有信心,48.3%的学生需要学习障碍的帮助。

厌学心理,厌学的主要特征是对学习毫无兴趣,视学习为负担,把学习作为一件痛苦的事情,不能从事正常的学习活动,经常逃学或旷课,严重的会导致辍学。

2. 缺乏自信, 逆反、消极心理强烈

由于社会上对职业中学学生的偏见和歧视,一些职业中学学生在成长阶段常常被其他人看不起。他们经常听到指责和不满,不知不觉地在心里形成了一种刻板印象。他们总是感到“自卑”,不想在学习上取得进步,生活自由而松懈。当由于社会生活经验不足、不恰当的社会认知方式以及对什么是对什么是错的困惑而导致理想与现实发生冲突时,教师会对班级规则和学校纪律产生严重的反叛和消极心理。如果教师不正确地处理或对待与自己有关的事情,他们会产生强烈的不满或偏见,形成相反的情绪,出现叛逆行为,不配合或支持教师的工作。

自卑感强,大部分中职生是由于中考失利而没有顺利进入高中,成绩差是他们每个人心中的伤口,带着这个伤口来到一个陌生的城市,自然会有一种自卑感,这种自卑感就是形成所有歪曲性格的导火线。

3. 人际交往障碍

中等职业学生努力与他人沟通,但他们往往缺乏基本的沟通技巧和必要的沟通技巧,不愿意将自己的真实感受传达给他人。在现实的人际关系中,存在着一种要求他人有自己的价值观和对错观点的情况,很难认识到他人的优点,也很难容忍他人的缺点。根据我们学校学生的一项调查,39%的学生“做事时很容易紧张”,38%的学生对一些小事太担心”,43%的学生认为“老师和家长不认识”,63%的学生觉得“不开心时找不到任何人说话”。然而,一些学生在实际交流中很难满足自己的需求,因此他们试图在网络世界中获得补偿,并致力于网络交流。因此,他们忽视了自己的学习和真实的人际关系,使人际关系变得冷漠,并对人际交流造成严重的心理障碍。

社交心理障碍,由于中等职业教育坚持面向社会,面向市场的办学方针以及办学模式,使得中职教育更重视技能和实践,学生们与社会接触的机会和时间都多,因而决定了中职生的人际交往能力、挫折心理承受能力等特别重要。

4. 情绪控制能力较低

好心情是心理健康的晴雨表。青少年专业学生情绪丰富,情绪多变,情绪激动,但缺乏冷静,无法区分是非;情绪波动大,情绪控制差,两极分化明显,快乐往往过度兴奋,挫折和悲伤往往抑郁,冲动和情绪不稳定,一些学生对社会情绪表现出漠不关心,谨慎或敌视他人,对人和事冷

淡,对集体活动冷淡,容易受到挫折,对挫折的容忍力弱;他们不善于恰当地发泄自己的不良情绪,而且往往会经历抑郁和悲观等负面情绪。我们的学生调查显示,35%的学生抑郁,33%的学生愤怒,36%的学生紧张,18%的学生容易失眠和做梦。

网络成瘾,网络成瘾这个心理问题在中职学生中比较明显。因为他们相对于普高生来说没有那么重的课业负担,而且有着相对宽裕的闲暇时间。当他们无所事事时,就会选择去上网。

二、班主任进行心理健康教育的途径和方法

(一) 建立学生心理教育档案

与普通中学相比,职业中学教师与学生交流的时间更少,这使得他们之间无法谈论稳定的交流。这也形成了一种学生看不到老师课后什么都不做的情况。有些学生会说我想和校长谈谈,并向老师征求意见,但他们都下班了。为了协调师生关系,应建立师生之间定期交流的制度,拓展师生之间的心理交流方式。校长有义务为每个学生创建家长联系卡,并定期向家长报告学生的进度。通过这种方式,学生可以体验到教师对他们的监督,这不仅可以激发学生的积极性,而且可以丰富心理教育的经验。对于有开放性问题的学生,校长应与其他教师沟通,讨论具体解决方案。

(二) 创设和谐的师生关系

和谐的氛围促进心灵的扩展和快乐。校长应注意主动建立和谐的师生关系。尊重是心理领导的基本要求之一,也是真正理解学生的基础。尊重的最直接表达是“接受”。如果教师对学生有基本的尊重和信任,他就会相信每个学生都有独特的尊严和价值。教师不仅可以欣赏学生的成就和卓越,还可以理解和接受学生的错误、困惑和困惑。这对于处理职业学生的行为尤为重要,这有助于职业学生在健康的方向上发展他们的心理和行为。因此,教师应尽其所能积极、积极地考虑学生的学业成绩和成就,不应对学生进行预先判断,不应关注他们,甚至不应因为暂时的学习迟钝或行为偏差而完全放弃他们。只有当学生感到尊重和熟悉时,他们才会感到安全,并鼓励他们以良好的表现回报老师的信任。如果教师对学生有真诚的信任和尊重,学生将感受到一种人格的尊严,他们自卑、孤独、害羞、抑郁等心理问题的出现将大大减少。这将有助于老师随时了解学生的想法,帮助他们及时缓解心理焦虑。

在学生学习上给予必要的心理支持学生的心理支持主要是指教师在心理教学中,在学生遇到心理问题时进行适当的辅导和调节过程。比如中职学生正处于青春期,可能会在此时出现早恋、青春期萌动等现象,这时教师应及时进行心理疏导,为学生讲解为什么会产生这种心理,如何正面对待这种心理现象的发生。需要注意的是,该年龄阶段的学生具有非常强烈的自尊心,教师要尽可能地在不伤害学生自尊心的前提下开展心理教学疏导工作,使学生从中获得帮助,更积

极地看待问题。当然,随着学生的成长,会出现各种各样的问题,教师要不断提高个人的专业素养,以确保应对各类问题时都能及时地给予学生心理支持,帮助学生解决困难。

(三) 分阶段、有针对性地设置心理健康教育的具体内容

1. 一年级阶段

帮助学生适应中等职业学校的生活和学习环境,调整心态,增强自信,培养良好的学习方法和习惯,体验成功的喜悦,激发学习兴趣;我没有能力在没有阅读的情况下阅读这个文件。你没有能力阅读它,因为它是对你演讲的完整答复。要帮助学生阅读它,请把它交给未来。为目标而学习,为生活而奋斗,以全尺寸系列、全尺寸系列和全尺寸系列结束。了解青春期的心理现象,帮助学生调整情绪,正确处理异性之间的关系。

2. 二年级阶段

帮助学生管理有效的教育方法和策略,提高他们的思维能力、创新能力和可用性;鼓励学生了解自己的情绪、个性和能力,增强自信,培养良好的职业意识,了解社会,了解现实与未来职业决策的关系,树立正确的职业理想;帮助学生发展人际交往技能,与教室、教师和学生建立良好的人际关系,并建立父母和孩子之间的关系;帮助学生了解生活的重要性,享受生活,不断提高个性。

3. 三年级阶段

帮助学生做好就业准备,设定就业目标,指导继续教育的发展;帮助学生充分利用学习和实践机会,结识社会,体验社会,测试主体,正确考虑职业、职业和商业选择,培养个人技能和特点,培养创新精神和实践能力;通过增强学生应对职业挑战的信心,提高他们适应生活和社会的能力,学习应对压力和障碍,保持健康的态度,帮助学生培养合作意识和经济凝聚力。

三、结论

德国教师兼心理学家卡尔·贾斯珀斯(Karl Jaspers)说:“教育是一棵摇动另一棵树的树。一朵云推着另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂。”作为中学教育的校长,我们应该在这棵树和云中做得好,通过实际行动照顾学生的成长,解决学生中通常存在的心理问题。

参考文献

[1]巴桑顿珠,旦增曲吉.中职班主任对加强心理健康教育的探索与思考[J].杂文月刊:教育世界,2016,0(2):233-234.

[2]刘善培,朱春兰.中职班主任如何做好学生心理健康教育的几点思考[J].考试周刊,2014(73):187-187.

[3]罗晶.中职班级管理情感教育现状及优化策略研究[D].湖南:湖南科技大学,2019.

[4]许四萍.新形势下提高中职班主任德育工作效率的有效措施分析[J].华夏教师,2019(19):88-89.