

探究中职学生心理健康教育策略

李达

(河北省廊坊市高级技工学校 河北 廊坊 065000)

[摘要]当前阶段,社会文化进入多元化发展时期,人们可以通过不同的途径获得各种自己感兴趣的信息,与之相对的,多元文化对我们所产生的影响,也是良莠不齐的。中职学校以培养具有一定专业技术能力的实用性人才为主要教学目标,及招生的主要对象,大多是没能进入高中学习的初中毕业生。由于中职学生的年龄正处于青春期阶段,因而他们中的很多人都存在相应的青春期特点。部分学生心理敏感,很容易受到外界不良思潮的影响,抗压能力也相对较差,在中职大学习环境当中,受以上因素左右,部分学生甚至会产生一些心理问题。正因为如此,开展中职学生心理健康教育,具有重要的现实意义。

[关键词]中职学生;心理健康;教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.663

在中职学校学科教学中融入心理健康教育内容,一方面可以为中职学生的心理健康发展保驾护航,另一方面也引领中职学生掌握一定的心理学知识,为其将来进入社会,开展工作奠定基础。当前阶段,中职教育已经成为我国教育教学的重要组成部分。受社会思潮,以及家庭状况,或者是自身的性格特点影响,很多中职学生存在着或多或少的心理问题,而开展具有针对性的心理健康教育,恰恰体现了国家对于中职学生身心健康发展的关注。在这个文化多元发展的时代,我们对中职学生进行心理健康教育,要从学生的学习特点以及他们的学习实际出发,通过创新教学理念,改革教学策略,采用中职学生所能接受,或者是他们所喜闻乐见的方式,使心理健康教育的内容渗透到学生学习生活的方方面面,其教育效果潜移默化的体现在学生的行为习惯当中。对这一问题,本文进行了探究论述。

一、学科整合,全面推进

对中职学生开展心理健康教育,教育活动可以通过学科整合来完善。很多中职学校都开设了心理健康课程,与此同时,学校还会开设道德课程,两个学科的课程内容不同,但在对学生的心理健康教育方面,又有着一定的交叉性。因此,在实际的教学活动中,教师可以通过两个学科之间的整合,增强心理健康教育的效果。中职学生的主要学习内容,是与职业发展相关的学科知识与技能,这也是基于他们将来能够顺利就业的考虑。而对中职学生进行心理健康教育,也要注重与他们的职业规划相联系。首先,在心理健康教育过程中,我们可以通过为他们建立职业规划,帮助学生在展望未来的同时树立积极向上的心态;其次,在学科融合教学的过程中,我们还可以结合相关案例,引导学生设身处地的思考自己心理成长以及道德品质发展方面所存在的问题,并以此为契机对学生开展卓有成效的心理疏导。比如,在天生我才必有用的心理健康教育课的教学过程中,可以让学生课前搜集学长,或者身边同学找工作成功,以及未来发展较好的积极案例,以此为导向,给予学生自主探究时间,让学生在熟悉的案例与场景中,找到与之相对应的直接经验,更有利于调动学生的学习积极性。

二、特色课程,有的放矢

除了开展常规的心理健康教育之外,中职学校还要从学生的心理特点及学习实际出发,发展心理健康课程的特色。通过对课程的教学内容及教学形式进行创新,使心理健康教育潜移默化的影响学生的心理,为学生的身心健康成长保驾护航。在这方面,我们可以尝试在心理健康教育活动中拓展心理咨询和心理健康测评的内容,使我们的教育方式更富有时代性特点,以中职学生所喜闻乐见的方式出现在他们

的视野当中。另外,学校还可以不定期的组织心理健康教育讲座,延请心理健康教育方面富有经验的专家,针对新生入学,心理教育,学生毕业前心理教育,以及学生实习期心理教育,开展针对性的心理健康教育活动。与常规心理健康教育相比,这些教育方式更富有新意,可以结合不同的中职学生群体展开,因此,其教育作用也会更为明显。通过这些教育活动,能使学生在内心浮动比较大的阶段,稳定内心,引导学生更好地适应各个阶段所面临的情况,以积极向上的态度去寻找自己的奋斗目标。

三、注重培养,积极心理

对中职学生开展心理健康教育,可以着眼于以下两个方面:首先,应当引导学生形成积极向上的心态。受到社会大环境的影响,中职学生的就业压力相对较大,加之中职学生大多来源于初中阶段学习成绩较差的学生群体,当他们直面就业压力时,往往会产生消极情绪,甚至出现各种心理问题,因此,我们要从激发学生的积极心态入手,保障他们进行心理疏导;其次,要培养学生的幸福感,使学生感受到无论是在学习过程中,还是在实践环节,他们都被幸福感围绕。针对这两个方面的教育目标,我们可以带领学生开展各种社会性的公益活动,例如慰问退伍军人及孤寡老人等,带领学生感受来自于社会的大爱,激励学生以乐观积极的心态面对生活。除此之外,加强构建和完善积极心里教学体系,可使积极心理教育的作用和价值得以充分发挥。

四、体验教学,增强效果

“实践是检验真理的唯一标准”,心理健康教育同样是如此,单纯的理论学习或者心理疏导,往往无法使教师的教学理念直击学生的心灵,而开展体验式教学,为学生创造更多心理健康活动体验的机会,使学生通过体验各种教育活动,用心去感受和体会,恰恰可以弥补理论教学的不足,使学生的心灵受到更为深刻的洗礼。开展体验式心理教育,可以设计体验、分享、交流、反思、应用等几个环节,这其中,创设有效的体验情境,加深学生对于教育内容的体验,是教育成败与否的关键所在。在实际的教学中,我们可以采用角色扮演,或者个案分析、以及辩论赛、眼睛比赛等形式作为情境创设的主要方式,同时,利用多媒体辅助创设相应的氛围,以增强情境的真实性。例如,在《学会聆听》的课堂上,围绕几种聆听方式的角色扮演,教师让学生选择“以上哪种倾听方式你更加喜欢?”学生置身其中,分享自己对角色的体验。最后,布置“聆听他人”的课外延伸任务,指导学生将课堂所获应用于生活中,并在微信群分享行动心得,收到很好的效果。

五、网络平台,拓展渠道

(下转第1314页)

的经历，而他们都讲着一口十分流利的英文，这种励志、充满激情的演讲非常具有感染力。

五、调整教学策略，实施翻转课堂

一直以来，中职英语课堂教学模式相对单一，教学内容也缺乏时代性的特点，对于中职学生来说，该学科教学内容不单难度大，而且缺乏新意，因而往往造成他们对该学科教学的抵触情绪。针对这一问题，中职教师要及时调整我们的教学思路，在教学活动中融入更多富有时代特点的元素。而实施翻转课堂教学，恰恰可以作为其中一条重要的尝试路径。尤其是针对一些听力教学内容，当学生面对长句子的听力练习时，往往无法进入学习状态。教师可以采用翻转课堂的教学模式，采用网络当中的语音播放平台，要求学生在课下利用业余时间进行跟读练习，然后利用课上时间，通过听力测验来反馈学生的学习成果。除此之外，教师还可以为学生布置一些趣味性的翻转课堂学习任务。例如下发“为动漫电影配音”的任务卡，要求学生在阶段性任务模块中完成对应的语音任务，不仅仅能有效提升学生的学习兴趣，也能优化学生的综合能力，为学生知识面的拓展以及综合英语素养的提升创设了良好的学习环境，真正意义上建立了完整的教学指导机制。

六、结合学习APP，确保有效参与

信息技术与学科教学的有效融合，一个具体的体现就是智慧课堂的创建。与传统的课堂相比，智慧课堂所融入的既有现代科学技术和信息技术的智慧，也有教师个人的教学智慧。在当前这个学习多元化的时代，我们的智慧课堂教学不仅可以在线下开展，同样可以成为线上教学的一种有效途径。在开展线上英语教学过程中，我们可以充分发挥各种可

以应用于教学的APP的作用，保障线上教学的教学效果。首先，我们可以利用线上教学智能课堂APP发送签到二维码，要求学生在相应的时间内进入课堂并签到，借此来监督学生的出勤率，其次，我们可以结合智慧课堂APP开展各种新颖的教学活动，引导学生广泛的参与其中，利用活动的丰富多彩，保障全体学生的有效参与，提升线上教学的实际效果。比如在进行Physical Training, Text A Keep Healthy 的课堂教学中，教师课上利用智慧课堂提出问题“How to keep healthy?”学生从手机端进行“头脑风暴”作答，提高课堂效率。

总而言之，将信息技术与中职英语学科教学相融合，可以使英语学科教学更富有时代性特点，并通过英语课堂提升和发展学生的信息技术素养，与此同时，结合新型的课堂教学形式，英语课堂教学也可以得到有效激活，产生更为明显的教学效果。作为一名中职英语教师，我们应当本着对学生负责的原则，从学生的长足进步和终身发展的角度出发，利用适合他们的教学方式，帮助他们提高学习效率，丰富学习体验，提升学习能力，发展学科素养，这也正是我们自觉提高自身专业素养，不断探索创新教育方式的奋斗目标。

参考文献

- [1] 李呈军. 技术与学科整合——信息技术与初中英语深度融合的有效途径[J]. 新课程(中), 2020(10): 77-77.
- [2] 宿琳, 刘施洋. 浅谈基于信息技术环境下的中职英语教学与学[J]. 才智, 2019(24): 154.
- [3] 耿小琴. 以信息技术促提升——浅析合作学习在中职英语教学中的运用[J]. 好家长, 2019(56): 123.

(上接第1301页)

网络教育是中职教育的一条重要途径。一方面，中职学生熟悉各种以网络为载体的新媒体设备，这为我们的网络教学创设了先决条件；另一方面，在对学生开展心理教育时，部分学生因为羞怯或者保护隐私的考虑，不愿因与心理健康教师进行面对面的交流，在这种情况下，我们可以结合网络功能，对心理教育的内容以及形式进行适当的拓展。首先，我们要注意构建心理教育网络平台，通过平台为学生提供心理教育信息以及心理咨询。网络平台的建设可以结合现有的各种聊天或者交流软件，无论是QQ、微信、或者是微博、公众号，都可以开展诸如线上咨询、心理测验、心理健康知识普及等基于网络的心理健康教育活动。其次，中职学校教师同样可以借用网络平台，提升自身的心理健康，发展教师的心理健康专业教育素养。最后，家庭是影响学生心理健康水平的关键因素，甚至学生的一些困扰是因为家庭因素造成的。职中学生大多住校，由于距离等原因，学校与家长的联系较少。新媒体具有内容形式丰富，交互性、实时性强，传播广泛，成本低廉的特点。学校可以利用微信、QQ等向家长推荐科学的家庭教育理念与方法，让家长能够理解学生，理解心理健康教育，切实解决学生成长中的困惑，与家长达成共识。

六、创新方式，分享心得

交流与沟通，在心理健康教育活动过程中的重要性不容忽视，如果存在心理问题的同学不能坦露自己的心声，那么我们的教育效果也无法得到有效保障。因此，在教育过程中，教师要注重创新教育方式，为学生提供更多分享与交流的机会，鼓励学生述说心声，相互倾诉。中职学生思想活跃，很多学生都具有较强的表现欲，针对他们的这一心理特点，我们可以采用剧本表演的形式，请学生结合日常学习

和生活当中，困扰他们的一些现实心理问题，自编、自导、自演，利用表演的方式，帮助学生释放情绪，缓解压力，熟悉各种心理问题形成的原因及解决的方式。通过这种形式引导学生分享他们个人的心路历程，学生会将自己的问题当做表演素材，从而抛开心中的顾虑，直面问题存在的根源。例如，在举办以“如何正确处理复杂的人际关系”为主题的活动时，教师就可以让学将自己对人际关系的认识，生活中应对的措施等以表演的方式呈现给观众，帮助学生处理更多的心理问题。

综上所述，对于中职学生的心理健康成长，无论是中职学校，还是中职教师，都应当重点关注。我们要本着对每一个学生负责的教學态度，关注学生的心理变化，在引导学生掌握知识，提升实践技能，发展专业素养的同时，围绕学生的心理健康，进行有效的教学设计，开展系统的心理教育实践，借此来提升中职学生的心理健康水平，帮助他们形成积极健康的学习生活心态，以保障有更多的中职学生，都能够通过这一阶段的学习，成为真正对社会有用的人才，服务于社会，服务于他们的自身发展。

参考文献

- [1] 朱涛, 席从文. 中职院校学生心理健康教育途径创新[J]. 煤炭高等教育, 2020, 28(03): 114-116.
- [2] 高玲. 积极心理学视角下的心理健康课程模式创新——以沙盘游戏体验课为例[J]. 辽宁高职学报, 2019(04) 13-14.
- [3] 房美妍, 曾辛茹, 许世骅, 刘达. 新媒体微信公众平台在中职学生心理健康教育中的作用[J]. 课程教育研究, 2019(13): 176-177.