

中职学生心理健康教育刍议

韩磊

山东省聊城市东昌府区中等职业教育学校

[摘要] 中职学生正处于心理发育逐渐成熟的阶段,他们对于外界的评价是非常敏感的,并且在中职学校当中其教学环境和普通高中学校有着一定的区别,就导致了很多人出现了各种各样的心理健康问题。所以,教师在对中职学生进行心理健康教育的时候应当首先了解中职学生出现心理健康问题的原因,然后找到相对应的对策,才能够有效的提升心理健康教育的效果。在实际操作的过程中,教师可以从提高自己的心理健康教育水平、创设和谐的心理教育环境、让心理健康教育走进学生的生活和学生的家庭以及在课堂教学中采取更为恰当的评价方式等方面来提升中职学生心理健康教育的效果,为中职学生的发展奠定良好的基础。

[关键词] 中职学生; 心理健康; 问题; 原因; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1433

在很多的中等职业学校当中,学校和教师并不注重学生的心理健康教育,并且在心理健康教育能力和教育方式上存在着很多的漏洞和不足,所以导致了许多的学生在学校学习的阶段出现了心理问题,这种心理问题会影响学生的一生,对于学生的发展是非常不利的。所以,中职学校应当建立起针对中职学生的心理健康教育机制,针对学生经常出现的心理健康问题进行系统化的干预和指导,帮助学生走出心理问题的阴影,从而促进学生更加健康快乐的成长。

一、中学生出现的心理健康问题及原因

中学生正处于青春期,他们的心理是非常敏感的,对于外界的变化有着很强的应激性,所以会出现各种各样的心理问题,其中最常见有以下几点:

第一,出现自卑的心理。很多学生在中职学校当中会出现自卑的心理,这种自卑心理会诱发出非常多的不好的行为,甚至会造成学生之间的伤害。学生出现自卑心理的原因是多方面的,第一,中职学生在进入中职学校之前会经历中考,他们的中考成绩并不是很理想,所以很多教师和家长会对这部分学生产生偏见,这种偏见会表现在日常的行为和语言当中,久而久之会让学生出现学习自卑心理。第二,在中职学校当中,其管理模式、管理水平与普通高中有着很大的区别,中职学校当中普遍存在着各种攀比,这就导致了一部分学生会因为经济条件或者自身条件较差而产生自卑心理。自卑心理是非常普遍的一种心理问题,拥有这种心理问题的学生在经历了一些事件之后可能会情绪爆发,进而造成不好的结果,所以在中职学生心理健康教育的过程中应当及时对这种不健康的心理状态进行干预。

第二,会出现自暴自弃的心理。不可否认的是,当今的社会对于中职学校的认可程度是比较低的,对于中职学生存在着很大的偏差,会认为中职学生都是学习不好的学生,并且从学习不好进而否定中职学生的全部,包括中职学生的品格、行为和道德,所以很多中职学生在进入学校之后会在社会有色眼镜的注视下开始对自我的怀疑和否定,进而导致学生有自暴自弃的心理。这种自暴自弃的心理主要表现在学生在学校当中不进行学习,可能会出现打架斗殴、早恋等各种各样的情况,严重危害着中职学生的健康成长。因此,中职学校在进行心理健康教育的过程中应当将这种心理健康问题及时的扼杀在摇篮当中。

第三,会出现社交心理障碍。中职教育和普通高中教育存在着很大的区别,中职教育主要面向的是用人单位和社会,中职学生在学习的过程中不仅要学习文化知识,更要学习专业技能,并且在学习的过程中会进入到实习单位进行实习,这就需要中职学生和社会当中的人进行交流和沟通,这种交流和沟通对于中职学生的心理承受能力和挫折承受能力有着极大的挑战。如果在与社会交流的过程中出现了学生心

里不能承担的挫折,会直接导致学生不敢和不愿意面对社会,进而出现社交心理障碍,这对于学生的日后工作和学习会产生极大的不利影响。

二、中职学生心理健康教育的策略

在进行中职学生心理健康教育的时候,教师并不能够仅仅依靠自己的力量来帮助学生矫正心理问题和预防心理问题,还需要学校、家庭和社会共同来为中职学生的心理健康构建起良好的环境,帮助他们在中职学校学习的过程中能够拥有好的心理状态,并顺利进入社会开始自己的人生。

(一) 提高教师的心理健康教育水平

在以往的中职学校教学中,很少有教师在教学的过程中注重学生的心理状态,这就导致了部分学生的心理健康问题并不能够及时被教师发现,最终酿成不好的后果。所以,学校应当定期对教师开展心理健康教育水平的培训,让任课教师能够了解心理健康方面的理论知识和实践方法,这有利于学生在出现心理问题的时候及时被教师发现,进而及时进行干预和治疗,避免学生因为心理问题的影响而出现各种不良的行为。

学校在提高教师心理健康教育水平的时候,可以采取讲座、研讨会、交流会等各种形式来分享和交流教师在干预学生心理健康过程中的经验和方法,并且学校可以定期开展心理健康教育理论方面的培训,让中职学校教师能够在理论学习和实践应用两个方面都能够有所提高,这对于学生的发展是非常有利的。

(二) 创造和谐的心理教育环境

创造和谐的心理教育环境对于中职学生心理健康教育来说是非常重要的。对于学生来说,他们对外界的环境有着很强的应激性,别人的评价会极大地影响学生的心理状态和性格,所以学校可以从创建和谐的心理教育环境方面入手,给学生营造良好的学习环境和生活环境,为学生的心理健康教育创造条件。比如,学校可以在校园当中张贴各种各样有关于心理健康教育的标语,通过潜移默化的影响让学生对于心理健康有着一定的认识,从而让学生出现心理健康问题的时候可以主动找到教师进行倾诉,从而解决心理健康问题。或者,教师在教学的过程中改变以往严厉的态度,和学生成为师生朋友,逐渐走进学生的内心,给学生创造良好的人际交往关系,从而让教师能够及时发现学生出现了心理健康问题,并及时进行干预和治疗。

(三) 让心理健康教育走进学生的生活

心理健康教育应当走进学生的生活,让学生在生活的过程中能够接受各种各样的心理健康教育,从而对学生的心理健康产生积极的影响。比如,现在的很多中职生都有自己的手机和电脑,那么教师就可以充分的利用这一特点,在互联网当中构建起心理健康教育的平台,并在心理健康教育的平台当中进行

(下转第2905页)

二、外延，让评估助能力前行

逆向教学设计第二阶段时确定评估证据。为检验学习的结果，逆向教学设计提到要发现更多有效的多样化评估方式。

（一）火眼金睛，评估梳理和概括

到三年级下册，学生能力不断增强，第八单元的语文要素是让学生在了解故事主要内容的基础上复述故事。因学生差异，部分学生复述故事时会“胡子眉毛一把抓”，因此提取信息成了复述的基础。为评估学生是否会复述故事，教师可以依照“交流平台”总结的表格、示意图等方法，设计操作简单的表现性任务。如学完本组课文后，拓展阅读《老鼠娶亲》，结合文意，自主选择列表格或者示意图的方式，完成故事内容的梳理，然后根据自己的表格或者示意图，在小组内交流，尝试进行第一轮复述；接着选出代表在班级里进行第二轮复述展示。

在这个过程中，让学生填写表格或示意图、展示和交流是为了考察学生信息定位、梳理和概括的能力，学生可以借助表格及示意图中的提示，自己在文中快速定位到有用的文本信息，然后再区别主要的和次要的内容进行筛选，最后加上自己的话进行概括。而评估学生已经达成掌握复述方法的关键是：学生能精准定位到相关段落，并能结合图表等工具，用自己话概括出故事内容。

（二）奇思妙想，评估创意和表达

学生把学习过程中获得的知识与技能运用于实践中是语文学习的终极目标。“交流平台”总结很多语文学习方法，教师可以制定一些创意性的任务，帮助学生学会应用方法。三年级上册第四单元“交流平台”是让学生掌握预测的方

法。为巩固预测方法，交流前，布置学生选其中一种方法创编自己的故事，如绘画技术强的同学在编故事时配上插图，让听故事的同学依据插图猜测与推想故事情节；为了能与生活对接，让学生乐于创编故事，可以要求故事的主人公以家人为原型，结合阅读经验编写自己的故事，展示时，其他同学抓住故事中的线索和细节进行合理的预测。因此创意性的任务评估重点是看学生能不能清晰地表达自己的故事内容，听的同学都能用预测的方法推想故事内容。

“交流平台”像水一样，它可以出现在单元教学前，帮助教师确定单元预期结果，成为源泉；也可以放在课中，助力语文要素落地发芽，润物无声；还可以放在单元结束后总结、拓展，成为江海。合理地将逆向教学设计理念和“交流平台”相结合，可以让学生在一次次交流中产生“我要学习”的兴趣和动力，还可以让学生在评估任务中产生学习信心，觉得“我能行”。但学生的起点不同、学习习惯也不同，“交流平台”的教学有待教师进一步研究，并进行创造性的实践。

参考文献：

- [1] 格兰特·威金斯，杰伊·麦克泰格. 追求理解的教学设计[M]. 闫寒冰，等，译. 上海：华东师范大学出版社，2017.
- [2] 刘荣华. 统编教材“语文要素”的编排价值及教学策略[J]. 教学月刊小学版(语文), 2019(22): 35-38.
- [3] 钱丹. 统编三年级教材“交流平台”板块的编排意图和教学建议[J]. 教学月刊小学版(语文), 2019(04): 23-26.

（上接第2788页）

一些心理健康知识和自我纠正的方法，让学生每天去阅读这些内容，从而通过潜移默化影响让学生掌握在生活当中保持心理健康的秘诀，这对于学生的成长是有利的。再如，教师在对学进行心理健康教育的时候，可以让学生在课堂上讲解自己生活当中的正能量事件，通过这种交流，学生能够对生活充满阳光，能够善待自己和周围的事物，从而帮助学生拥有健康的心理，促进学生更加健康快乐的成长。

（四）让心理健康教育走进学生的家庭

学生家庭对于学生的影响是非常巨大的，所以应当让心理健康教育走进学生的家庭。很多的家长认为自己的孩子进入了中职学校，就仿佛人生当中失去了光，所以对孩子的教育就放任不管，甚至会对孩子进行各种各样的贬低，这就会让孩子产生各种各样不健康的心理。所以，教师在让心理健康教育走进学生家庭的时候，首先要帮助学生家长树立起对于自己孩子的信心，让学生家长对自己的孩子能够有更多生活上的关心和学习上的关心。其次，教师要帮助学生家长掌握一些基本的心理健康知识，让学生家长能够及时发现学生出现的心理健康问题，并且能够与教师进行及时的沟通，以便于在学校和家庭当中进行有针对性的干预和治疗。

（五）改变学校的评价方式

教师的评价方式对于学生的影响是巨大的，应当让教师在教的过程中改变评价方式，帮助学生找到学习的动力和信心，从而不断提高学生的学习成绩，使得学生能够有较大的改变。比如，在中职学校当中有很多的学生是非常调皮的，往往会造成一些非常不好的后果。那么在这个时候，教师就需要改变以往严厉批评的评价方式，要能够冷静下来和学生进行耐心的交流，寻找学生存在的心理问题，然后通过鼓励式的评价方

式或者期望式的评价方式，让学生认识到自己的不足，别让学生承诺再以后的学习和生活当中进行改正。这样就可以让学生感受到来自教师的尊重，从而改变学生自暴自弃的不良心理，让学生逐渐拥有良好的心理状态，这对于学生的发展是非常有利的。

三、结束语

综上所述，在中职学校教学中，很多教师并不会将教学的重点放在学生的心理健康教育上，并且来自学生家长和社会的压力会导致很多的学生出现各种各样的心理问题，比如自卑、自暴自弃、社交障碍等。教师在开展心理健康教育的时候，要能够给学生创造出良好的心理健康教育环境，要能够和学生成为朋友，主动走进学生的内心，这样才能够及时的发现和干预学生的心理问题。另外，家庭也是学生成长的重要环境，教师要能够给学生家长灌输正确的教育思想，帮助学生家长掌握一些基本的心理教育常识，从而让学校和家庭联合起来共同应对学生可能出现的心理健康问题，为学生的发展做出应有的贡献。

参考文献：

- [1] 甘心静. 中职学校班级管理中加强学生心理健康教育的策略刍议[J]. 好日子, 2020(30): 1.
- [2] 姜梅梅. 新媒体环境下加强高校学生心理健康教育的策略刍议[J]. 学生·家长·社会: 学校教育, 2021(6): 0367-0367.
- [3] 孟爽, 万书亮. 刍议艺术专业高校生心理健康教育问题——以“特教”学生为例[J]. 文艺生活·文海艺苑, 2020.
- [4] 李瑛. 中职学生心理健康教育实效性影响因素及对策[J]. 卷宗, 2020.