

# 职业中学心理健康教育方法与途径

刘景全

(屯留县职业高级中学校 山西 长治 046100)

**[摘要]** 心理健康一直以来都是我国在职业中学的一个重点关注的项目,在如今的社会多元化的发展趋势下,职业中学生不单单需要掌握更高的专业技术知识,还应当具备更好的心理素质。中学生正处在心理健康发展的关键阶段,有效的开展心理健康的教育将会对学生日后的个人发展起到重要的影响。教师需要承担起这个艰巨的任务,通过科学合理的途径方法,努力的改善职业中学生的心理健康水平。

**[关键词]** 职业中学;心理健康教育;途径

## 0 引言

如今的学校与社会的竞争日益激烈,学生需要有较为全面的能力来应对来自各方面的压力。中学时期是一个人在生理与心理方面发育的关键时期,中学不单单要注重学生的文化与思想道德的教育,还应当更加的关注学生的心理健康发展。如何提升职业中学生的心理健康成长,已经成为了目前教育工作者所要面临的巨大问题。需要明确中学心理教育需要开展哪些环节步骤,应当如何的去教育,明确路线和实时途径才是重中之重。

## 1 教师在职业中学心理健康教育的方法

教师需要充分的了解学生的心理健康状况,能够实时的掌握学生心理的活动,要有针对性的对症下药。我们坚信“没有教不好的学生”,坚信在阳光的普照下,每一位职校学子都能健康快乐的成长。都能物尽其用,拥有属于自己那一片天地。

### 1.1 传达自信,不断强化学生的优点

在心理教育内容教学上,多给学生们的鼓励,赞许的目光,让他们认为自己还可以在将来的路上,有所成就和发展,明白自己曾经走过的错路,错了,坦然面对。今后的路还在自己脚下,而且这一切由着自己去掌握。多发现学生们的优点,并适当的放大,或集体表扬,或者单独谈话让学生知道自己在老师心里其实是有一定的地位的,同时,自信心也会随之而来。

### 1.2 以身作则,建立良好的师生关系

良好的师生关系是有效教学的重要因素,教师与学生打成一片,或者处朋友的形式。要求学生们不允许的,教师队伍也必须禁止。这样才能在学生中,更具说服力和占据主导地位。利用课余时间,可以跟学生多沟通,多了解学生最近动态,学生上课思想、情绪等等,才能做到心中有数,有的放矢。

## 2 心理健康教育的途径

### 2.1 定期的举办健康知识讲座

对中学生进行心理知识的普及十分的有必要,需要让学生明确心理健康的重要性。很多学生由于对心理健康方面缺乏认识,导致容易形成盲从,遇到了心理健康的问题后往往陷入到迷茫,无所适从。教师要通过定期的举办心理健康知识讲座,来让学生掌握更多的有关心理学的知识,让学生得到科学的指导,让学生根据心理学的原理与规律去学习,那么他们所遇到的心理健康的问题就会迎刃而解。

### 2.2 不同问题有针对性的处理

中学生正处在青春期,会面临着诸多有关心理、生理的青春期问题,教师要耐心的用最专业的知识对学生们进行引导,让学生能够完善自我,提升自我对待问题的态度与意识。这个阶段的学生往往会面临着厌学心理、自卑心理和青春期情感、行为与个性等诸多方面的问题。教师需要根据不同的问题进行有针对性的处理和解决。要通过传授有关心理健康方面的知识,来有效的解决学生所面临的问题,要让每个学生都能够友善的处理好人际关系,克服厌学和自卑的心理,防止不必要的人与人之间的摩擦和矛盾,增进与他人之间的友谊。

中学生由于处在情感躁动的青春期,对两性关系上充满了好奇,又容易犯错。教师需要通过认真细心的讲解来化解学生心中

的矛盾心理与问题,让学生能够健康积极的面对情感问题,排出烦恼,尽早的走出困境。

### 2.3 创造班级文化,营造向上环境

教师需要充分的认识到班级才是学生所依托的主体,要让班级文化充分的发扬时代的主旋律,通过构建班级文化的形式来宣传心理健康教育,让学生能够养成美学意识。通过对班级文化的建设,让教师能够展示自己的心血成果,让学生发扬自我的智慧结晶,可以让教师与学生实现有效的沟通融合,消除彼此间的隔阂与障碍,从而敞开心扉,共同的面对所出现的问题。班级文化是隐性的教学方式,虽然不是主动的对学生施加教育,但可以潜移默化的让学生慢慢的养成良好的习惯,通过班级文化来宣传心理健康教育。班级文化还会带动学生打消厌学心理,提高学习积极性。而如果忽视了班级文化的建设,就会让班级造成不同程度的混乱,学生失去了精神寄托,会让班级失去团队意识与凝聚力。

### 2.4 加强学生的实践活动

中学生在这个年龄段需要得到更充足的心理健康发展,教师要通过更为广泛全面的办法途径来提升学生的意志、思想与情感心理因素。除了校园班级中的理论知识学习外,教师还应当鼓励学生走出课堂,来到社会与外界,多多的参加实践活动,有助于改善身心健康。

教师通过组织学生参见各种的社会实践活动,可以培养学生的社会适应性。通过一些有意义的活动,诸如去社区照看孤寡老人,参加社区的卫生服务,以及去幼儿园、敬老院进行文艺汇演等,通过这些积极向上的活动,来让学生战胜因为内心封闭而带来的自卑感,让学生能够重拾自我,找回自信心。

通过以上的实践活动,学生还可以增强人际关系的处理能力,让学生明白想要在社会立足,就需要和社会各个阶级的人进行交往。学生在参加各种实践活动中会提高自身的社交能力,克服自卑、畏惧与紧张等不良健康心理。有助于培养学生艰苦奋斗、勇于创新的品质和意识。更主要的是,对未来人生的规划,对自己以后要走的路,清晰明确。

## 3 结束语

心理健康教育对于还处在成长期的中学生而言十分的重要,需要着重地进行对待。各个职业中学需要普及教育部所统一颁发的相关纲要标准。有的地区经过了一番的努力后虽然在中学生心理健康教育方面取得了不俗的成绩,但程度还是不够,还有待继续的深入。中学生心理健康教育是一个系统的工程,需要研究的方面与知识还有很多,包括教师的能力培养、教学方面的评估、教育的原则模式等,只有让广大的教育工作者和学者专家联合起来共同努力,才能实现最终的目标。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 中小学心理健康教育指导纲要[M]. 2017
- [2] 柯尊平等, 面向21世纪高校心理健康教育模式的探索[J]. 涉猎科学研究, 2016, (3).