

建立和谐宿舍关系对高校大学生心理健康教育管理的影响研究

徐立鹏

(河南省郑州市华北水利水电大学 河南 郑州 450046)

[摘要]大学生在宿舍里的时间占据了大学生生活的很大一部分,对大学生的心理健康成长有着显著的影响。大学生宿舍的主要问题是同学彼此间的沟通和交流问题,同学间的关系处理的如何将会直接影响宿舍的关系,从而对大学生的心理健康产生影响。虽然一些大学生在处理宿舍关系时有很好的方法,能够建立和谐的宿舍关系,但难免有些同学对处理好宿舍关系有着很大的困难,还不能够有效的建立和谐宿舍关系。本文从心理健康的角度对大学生处理宿舍关系时存在的问题进行系统全面的分析,并提出如何建立和谐宿舍关系,让大学生的心理健康得到良好的发展。

[关键词]宿舍关系;大学生;心理健康;影响;研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.1142

一、宿舍关系对大学生心理健康的良性影响

(一)“家”的作用

在大学中宿舍为大学生提供了像家一样温馨的场所,当遇到困难或者情绪低落时,宿舍里的同学都会互相帮助和照料。远离家乡在大学读书,宿舍成了大部分学生的安全港湾,良好和谐的宿舍关系能促进大学生的健康成长,也能锻炼和提高学生的人际交往能力。宿舍“家”的作用让学生能够缓解远离家乡的忧愁,在异地建立新的人际关系网,从而不断丰富大学生生活。

(二)社会的功能

宿舍为大学生提供了第一个锻炼处事能力和处理人际关系的平台。同学们基本来自不同的地方,每个人的性格特点和处世方式都有所差别,这就需要学生们能够处理好这些问题。大学生接触的人群很广,要和不同的人打交道,必备人际关系能力必不可少,要学会包容对方,这在某种程度上对学生是一种很好的锻炼。

(三)心理调节的功能

大学生初入大学,对很多新鲜的事物了解还不是很透彻,对心理健康的发展有着重要的影响。学生需要改变以前对父母依赖的态度,更多的偏向独立处理事情,在这一转变过程中,学生的学习方式、生活习惯和感情生活都会发生很大的变化。学生在宿舍中能够充分意识到人际关系的重要性,同时室友也会提供帮助,让同学有着坚实的后台支撑。这种和谐的宿舍关系在很大程度上能够帮助学生慢慢的适应大学生生活,培养独立人格打基础。

二、大学生宿舍关系的问题和原因

(一)过于以自我为中心

在新的社会背景下,很多大学生都是独生子女,缺乏与人相处和沟通协调的经验,必然会和其他人因为各种观念不和或生活方式的不同而产生冲突和矛盾。很多学生在解决问题时都是以自我为中心的角度分析考虑,很少顾及对方的想法,这样的做法就会比较片面,导致学生的宿舍关系比较恶劣,这会直接影响学生的心理健康成长。在生活节奏加快的背景下,学生应该对他人持包容的态度,多和室友沟通交流,诚恳待人。如果没有恰当的处理好和室友的沟通交流问题,依然坚持以自我为中心的态度,会非常不利于宿舍和谐关系的建立,影响学生成长。

(二)同时存在自卑和自傲心理

由于宿舍中的学生来自不同的地方,生活和学习等方面都会存在较大差异,家庭背景和经济条件也是影响同学彼此间沟通交流的重要因素。由于很多影响因素的存在,宿舍中同学间的人际相处就会出现较大的问题,从而对学生的心理健康成长造成不好的影响。如一些学习成绩落后和经济条件不太好的同学心中就会慢慢产生自卑心理,如若不好好的进行处理调节,将会产生不良的后果。与自卑相对的是自傲心理,一些同学由于在学生群体中各方面都比较优越,就难免会产生一些自傲的表现,具有这两种不同心理的大学生聚集到宿舍后,就容易阻碍宿舍和谐关系的建立。

(三)人际关系处理技巧欠佳

很多大学生刚远离父母步入新的环境进行生活,对很多东西还不适应,尤其

在面对复杂的人际关系时,变得有些手足无措。一些大学生在和宿舍同学进行交流时,不大懂得沟通的方法和技巧,不能较好的表达自己的观点,容易让同学产生误解,从而导致一些误会和矛盾的产生。在处理宿舍关系的过程中,一些同学的方法技巧掌握的不到位,在处理问题时有所欠缺,对如何沟通交流不了解,从而对问题的处理程度把握不准确,导致面对复杂多变的交际问题时找不到有效的解决方案,使得结果差强人意。

三、以和谐宿舍关系促进学生心理健康成长的方法

(一)开展宿舍活动

学校可以通过开展宿舍文化大赛能加深同学间的情感和合作交流意识,为学校营造一种和谐的宿舍文化氛围,让学生的身心健康良好发展。与此同时,每个宿舍内部也可以根据每个同学的特色自行组织开展宿舍活动,定期进行聚餐或出游之类的活动,在巩固同学友谊的同时,也能很好的促进宿舍和谐关系的建立。

(二)培养完善的人格和健康情感

学校可以对学生的心理和健康进行指导,并开设相关的课程和咨询站点,教授学生一些处世方法和技巧,为学生进行心理辅导,培养学生完善的人格和健康的心理。这样学生平时在处理宿舍关系时就能有较好的理论指导和方法可循,从而很好的处理好人际关系。教会学生以换位思考的角度分析和解决问题,从而增强处理问题的能力和增加相关的经验,这样就能更好的开阔学生视野,让学生以更加包容的心态面对生活和学习,从而培养出学生完善的人格和健康的心理。

(三)学会人际交往技巧

大学生应该充分意识到人际交往的重要性,平时多看一些相关的书籍进行学习,也可以观察一些人际关系能力强的同学是如何处理问题的,多学习一些人际交往技巧和能力。在校期间也应多参加社团活动,多走出宿舍结识更多的朋友,不断锻炼自己的沟通交流能力。与此同时,大学生要学会换位思考,尽可能将问题解决,避免发生冲突,多理解和包容室友,这样有助于建立和谐的宿舍关系。

四、结语

本文通过对大学生的宿舍关系和出现的问题进行了全面细致的分析,并提出一系列有效的解决方式,培养学生完善的人格和健康的心理,提高学生的综合素质。希望通过本文提供的建议,能够为建立宿舍和谐关系提供更多的帮助,促进大学生心理健康的良好成长。

参考文献

- [1]梁美瑜.建立和谐宿舍关系对大学生心理健康的影响研究[J].林区教学,2019(01):108-110.
- [2]黄芳.高职学生宿舍人际关系及其心理健康探析[J].淮南职业技术学院学报,2018,18(04):43-44.
- [3]王思源.新时期高校大学生宿舍文化建设之思考——基于思想政治教育视角[J].鄂州大学学报,2016,23(03):86-87+105.
- [4]詹海都,张广金,李鸣.基于宿舍平台的高校心理健康教育有效模式探究[J].科教导刊(上旬刊),2011(08):228-229.

职教论坛

中华优秀传统文化在中职德育工作中的渗透与思考

杜怡环

(重庆市立信职业教育中心 重庆 400000)

[摘要]信息时代背景下的中职德育工作更为艰难,要求中职德育工作者在现有的教学模式下,不断进行探索创新,开拓更符合中职学生成长规律的途径,提高德育工作的实效性。笔者结合实际工作经验,对传统文化在德育工作中的渗透作出了探索思考。

[关键词]中职;德育;传统文化

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.1143

中华民族几千年的悠久历史,铸就深厚的优秀文化,随着社会不断发展,这些优秀的道德价值观在市场经济的猛烈冲击之下,慢慢丧失原有的鲜活。拜金主义、个人主义等不良思想不断腐蚀青少年的道德价值观,投机、奢靡、攀比成风。习近平主席在十九大报告里指出:“深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,结合时代要求继承创新,让中华文化展现出永久魅力和时代风采。”躬身于优秀传统文化中,去汲取精神力量,将优秀的传统文化融入德育工作中,切实提高德育工作的实效性。笔者从接任班主任开始,便有意识的在班级管理中进行优秀传统文化的渗透,也切实感到了德育工作的艰难。

一、目前德育工作面临的挑战

多数中职学生文化素质并不高,行为习惯较差,不仅如此,在德育工作中进行优秀传统文化渗透对教师综合素质要求也比较高,种种困难阻碍了传统文化和德育工作的融合。

1. 传统文化受到网络文化的冲击

从原始社会的钻木取火到现代化的人工智能,从愚公移山、移山填海到京港澳大桥的建成,从鸿雁传书到如今的网络信息时代,人们有了更加便捷的通信方式,计算机和互联网已经成了生活必需品。在网络虚拟世界中,人们可以自主选择信息,随意抒发情感,没有经济、文化、地位的限制和制约,每个人都可以在网络中找到自己的精神家园。一部分学生沉迷虚拟网络带来的新鲜感,而忽视了传统文化的魅力。

2. 不良思想对道德价值观的腐蚀

网络文化的开放性和多元性,让人们体会到网络便捷的同时,感受到了网络带来的负面影响。青少年的思想还未发展成熟,缺乏一定的审美鉴赏能力和是非辨别能力,在网络空间多样的文化冲击之下,很容易迷失自我。在游戏和短视频软件里,聚集了大量的青少年,而在这些地方也不乏暴力、色情、赌博等与社会道德背道而驰的元素。一些自制力较差的学生便会以模仿为乐,扭曲审美,视低俗文化为潮流。

3. 受制于教师文化素养

教师的德育观念落后,必然会影响学生道德水平的提升,面对当前的德育形势,教师更应该努力提升自身的文化素养,以适应时代的潮流。在德育工作中渗透传统文化对教师的文化素养要求十分高,不仅要求教师具备一定的理论知识,还要求教师能“知行合一”。然而,现在有些教师对传统文化的重视程度不够,对传统文化的认识还停留在较浅显的层次,没有厚实的根基指导德育工作的开展。

二、在德育工作中渗透优秀传统文化的意义

历经千年的沉淀,中华民族诞生出了独特的文化,这些文化对青少年人格的塑造和价值观的形成具有重要意义。

1. 提升学生的道德修养

中学是培养学生形成正确价值观的关键时期,而在德育工作中渗透优秀传统文化便是对以人为本理念的践行,是为学生人生宽度奠基的工程。按照“整体规划、有机融入、自然渗透”的基本思路,将中华民族优秀传统文化、革命教育、良好的道德风尚等人文教育的内容自然融合在德育教育之中。

在凿壁偷光、闻鸡起舞、悬梁刺股的故事中,学生懂得了何为勤奋;在孔融让梨的故事中,学生懂得了何为礼让;在冬温夏凊、卧冰求鲤的故事中,学生懂得了何为孝道。让学生在潜移默化中受到优良品质、美好情操方面的熏陶和感染。

2. 提高学生的文化自信

随着网络信息时代的到来,学生接受到了可谓庞杂的信息,随着中国国力日盛,中国文化也走向了世界,在这样的时机,越是优秀的文化,就越显出其无与伦比的生命力量。学生接受到了大量的外来文化,包括礼仪、节日、风俗以及习惯等,这对学生开阔眼界有非常大的帮助。但另一方面,学生很容易受到外来文化的影响,丧失对传统文化的兴趣,跨过千年岁月的涤荡,这些文化依旧还在哺育着国人。一件件文物上承载着的是先辈的智慧,诗词歌赋里凝聚的是先人的精神和理念。教师在德育工作中适当融入传统文化,在增强学生对中华文化的理解基础上,提升学生的文化自信力。

3. 帮助学生建立良好的习惯

学生行为习惯的建立不是一朝一夕的事情,需要通过润物细无声的德育教育建立良好的习惯。传统文化源远流长,如“贵乎慎始。”“业精于勤,荒于嬉。”等,这些文化在规范学生的行为习惯方面有独到之处,对帮助学生树立良好的行为习惯有着积极意义。“好之者不如乐之者”,通过传统文化激发学生学习的兴趣,用积极的教育引导学生获得丰富的人文素养,从而树立良好的行为习惯。

三、在班级管理中加强传统文化的渗透

重视传统文化在班级管理中的价值,通过传统文化的渗透,促进中职德育目标的实现。

1. 用优秀传统文化营造班级氛围

良好的班级氛围可以更好的带动学生,而良好的班风建设要依靠全体学生,因此要调动全体学生的参与热情,在教室进行班级文化氛围布置,在班级张贴栏加入国画、儒家文化、勤学故事等元素,深化班级内涵建设,让学生受到潜移默化的影响。

2. 以多形式的活动为载体,丰富德育教育

传统文化意蕴深刻,学生的兴趣大多不在晦涩的书本上,教师可通过实践活动让学生理解并践行优秀传统美德。善用主题班会,将传统文化和德育教育更好的结合。一部分中职学生在晚自习的时候显得无所事事,班主任应利用好这段时间开展班级活动,例如在中秋节的时候,组织全班同学开展中秋晚会;重阳节的时候,开展敬老活动;举行诗词朗诵活动,增加文化积累。在活动中培养团队精神和自主意识,让学生在活动中实现自我的个性发展。

3. 创新评价方式,促使学生习惯养成

没有评价反馈,学习行为就没有持续的动力,多元的评价可以促使学生不断反思自身,端正态度。可在班级增加行为习惯养成评价表,跟踪分析每一位学生在班级活动中的表现以及日常表现,确保学生行为习惯养成的连续性,逐步引导学生树立正确的价值观,养成良好的行为习惯。

中华优秀传统文化对中职德育教育有独特的意义,作为中职德育工作者,要提高对传统文化的重视,不断探索德育教育途径,以文化浸润完成德育目标。

浅谈中职班主任工作艺术

樊志强

(本溪市化学工业学校 辽宁 本溪 117000)

[摘要]本文论述了从班主任工作中总结出的经验。班主任如何建立起师生间的友情;如何让学生把自己当成一家人;如何开好每个班会;如何能让学生养成良好的日常行为习惯。

[关键词]建立友情;不放弃;言传身教

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.1144

在班主任工作中,我感触颇深,咀嚼过失败的苦涩,也品尝过成功的甘甜。经历过一次次心灵的历程,我认为做班主任老师是不乏味的、没有遗憾的、是充实的、完美的老师。

一个班有着良好的班风,学生在此生活学习,健康成长,乐在其中;教师上课兴趣盎然,乐在其中;班主任管理得心应手,乐在其中。每个学生将这个班当作自己的家,人人都爱她,时时都想着她;与她共荣辱,同忧患可以从下面几个方面着手:

第一,放下架子,建立起师生间的友情。

要让学生真正感到在这个班集体里面,老师是其中的一员,与他们是平等的,那班主任首先应表明这一观点,告诉学生在这群体中,老师只不过是领头雁而已,这样说更应这样做。即学生一进入我们学校,我就先想办法和他们搞好关系,让他们真正感到我的真诚,真正感到我是为他们好,我教育他们那是很在乎他们,是关心他们,学会感恩,学会尊重他人。对于有缺点和错误的学生,我不是一味的训斥和挖苦,伤害他们的自尊心,而是在情与理方面多作疏导工作。班级大事大家拿主意,然后集体作决定,不专制独裁,为追求一种所谓的威严而失去人心。

比如:班规的制定,大家出谋划策然后举手表决,一旦形成制度就严格执行。执行时,人人都是裁决者,班干部或班主任是执行者。这样一来,谁也不愿去违反自己作出的规定,即使犯了规也甘心受罚并力争少犯。慢慢地,同学们的自觉性、集体荣誉感会在无形中形成。

第二,不放弃每一位学生。

平等地对等每个学生,关心每一个学生,这是班主任工作中至关重要的一环。班主任在管理过程中,切忌伤学生的自尊,批评他们时的态度有时温和相劝,有时严肃指正,也有雷霆万钧,但最终一定要和风细雨,有理有据,让学生心服口服,才能达到教育的效果。他们一旦有一丁点进步要大力表扬,让他们找会自信。

另外一个班级中,无论男女,班主任都应从生活学习,思想意识等各方面地去关注。平时多走进他们,谈心交流,利用班会课共同解决一些矛盾,读一些好文章进行引导;努力走进他们的生活,了解他们的思想,再走进他们的心灵。因而班主任要扮演好教师、朋友、父母等多重角色,也只有这样才会赢得同学们的尊重、信赖,形成一股强大的班级凝聚力。

第三,协调各科平衡,平等对待科任教师。

班主任是一个班的主心骨,不让学生重主科、轻小科,尊重主科教师,无视小科教师,这一点也很重要。这一平衡工作首先班主任自己要有个正确的指导思想。学生对科任教师的反映,科任教师对同学的想法,班主任要及时了解,在中间发挥好桥梁与润滑剂的作用,并且要有持久性。特别要求学生对任何一科任教师,不因自己的好恶而有所偏爱。这不仅是学习的问题,更是一个人修养与品德的问题。学生尊重各科教师,教师乐得走进这个班,学习的效果可想而知。

第四,班主任言传身教,让班成“家”。

现在对教师个人素养要求越来越高,而一个班主任的一言一行,人格人品对

学生更是有着深远的影响。因此,要带好一帮思想既单纯又复杂,既有主见又没主见的孩子,班主任就应该做好典范。

比如班级大型活动,班主任热情投入其中,想方设法努力与同学们一道去共创佳绩。班级受损,班主任要勇于承担责任,不能一味地责备学生,相反还应鼓励或正确引导。班级事务,自己能做的,努力动手去做。地上的纸屑,课桌上的摆设,窗帘的安放等,走进教室同学们都在认真学习,弯弯腰,动动手,擦一擦,拖一拖,学生会看在眼里,自然会潜移默化。另外,班主任要从心底爱这个家,爱这个家中的每一个成员。学生无形中会形成一种自我约束力,并模仿着为班级做一些力所能及的事。有一次我进行民意调查,很多学生这样写道:“我以我是樊老师班的学生为荣,我不愿做任何有损班级的事。我要更加努力学习,帮老师管理好班级,尽到自己的工作职责!”看了他们的笔记,我好感动!我的班主任工作没有白做,再辛苦也值得。

第五、增强管理意识使班级更上一个台阶。

1、完善班干部队伍。创建完善的班级管理体制,明确班级努力和前进的方向,营造一个温馨而又充满朝气的学习环境。定期召开班干部会,总结工作中的得失,促进班级工作的发展。努力提高班干部的工作能力,经常找他们谈心,帮助他们改进工作方法,在适当的范围内放权,调动他们的积极性和主动性。

2、做到事事有总结。无论是取得了成绩还是以失败告终,有活动就有总结,学生自己要总结,班主任要总结,使学生总结经验,吸取教训,明辨是非,积累宝贵财富。这是学生成长不可缺少的一环。

3、开好班会。

第六、开展丰富多彩的活动不断提高学生的各种能力。

1、说,学生轮流到前面进行自我介绍和即兴演讲,有助于增进了解,摸清学生的基本情况,同时还能发现学生的特长和爱好,有助于今后开展工作。

2、写,经常布置家庭作业和小练笔,如《新学期的规划》《老师我想对你说》《我的假期生活》等等,通过写作活动,一方面学生们的写作水平有明显提高,另一方面有助于班主任了解学生的家庭、学习、能力等情况,能更准确的把握学生的脉搏,便于做学生的工作。

3、同时开展“读一本好书,练一手好字”的活动。提高学生的综合能力。

第七、有细心,有耐心,有爱心——班主任自身素质的提高。

班主任的言行有如城里高耸的大钟直接影响一大批人,所以作为班主任老师,要处处严格要求自己,表里如一,让学生钦佩,如果老师能适时地加以引导,用自己的一言一行、一举一动去感染孩子、教育孩子,会起到事半功倍的效果。

第八、捕捉闪光点——鼓励上进。

金无足赤,人无完人,再好的学生难免也有不足之处,再差的学生身上也有自己的优点,及时捕捉学生的闪光点进行因势利导,使他们产生积极的情感,从而以点带面促使学生全面进步。班主任工作是平凡而烦琐的,我辛苦并快乐着,我会一如既往地努力,做好班主任工作。