

积极心理学对中职心理健康教育教学的启示探析

赵艳华

辽西技师学院 辽宁 阜新 123000

[摘要] 随着我国的教育体系机制不断完善成熟, 对学生的心理教育工作的开展予以了前所未有的重视, 企图借助心理健康教育工作的开展来有效干扰学生成长, 辅助学生身心健康成长, 拥有健康积极的生活态度及人格, 基于此思想理念, 积极心理学被广泛应用于教育工作中, 并取得良好成就。而中职生由于其特殊性, 也是较为容易出现心理健康问题的群体, 对心理健康教育的需求往往也更大。对此, 下文将以中职心理健康教育为例, 谈谈积极心理学教学应用的启示, 以供相关教育工作者参考。

[关键词] 积极心理学; 中职; 心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.216

中职生大都是各个学校的中考失利生, 他们为了进一步提升个人涵养, 进而选择接受中职教育, 寻求个人专业涵养的发展提升, 但是又由于其刚经历中考失利, 且正值青春期, 所以他们所存在的心理健康问题相较于其他年龄段更多, 对心理健康教育需求亦更大。再加上中职传统的心理健康教育流于形式, 对于学生个体实际的教学发展效能并不理想, 很难对中职生起到有效的心理健康疏导作用, 所以积极心理学的教学应用有着一定的必要性。对此, 笔者将结合中职心理健康教育现状, 根据积极心理学的教育特点, 设计具体的教学应用策略, 以期能强化中职心理健康教育的效能。

一、积极心理学的基本概念

积极作为人的一种情感情绪和主观态度, 对于人的生活理念、处世态度、行为方式等都有一定的影响, 一定程度上能显著提升人的幸福感。而积极心理学便是发挥积极情绪的优势, 干预并辅助人以达到养成积极的情绪及主观意识, 使人以积极心态去认识、感受、参与生活, 减少不良情绪对个人生活的影响, 进而改善人的心理健康状况, 使人摆脱各种心理健康问题的困扰, 迈向幸福生活。同时基于积极心理学思想理念下, 亦为中职心理健康教育工作的开展提供了全新的思路。

二、现阶段中职心理教育工作所存在的问题

(一) 各个群体交流沟通匮乏

首先中职心理教师对课堂教学的互动引导并不重视, 忽视心理健康教育活动中的互动交流, 很少会通过互动形式来开导学生, 更不会倾听中职生所存在的心理健康教育诉求, 自然也就无法及时获取学生的教育需求, 导向开展针对性心理健康教育。其次是中职生之间互动交流缺失, 不愿意与身边的朋友或者同学诉说内心的真实想法, 再加上相当一部分的中职生原生家庭并不完整, 父母离异、隔代教育等问题普遍存在, 导致中职生很小就养成了独立自主的主观意识, 不善于用语言表达个人的主观意愿。同时他们很多时候也不愿意聆听别人的想法, 过于强调个人主观意愿看法, 较为容易陷入人际交往的困扰苦恼中, 进而产生恐惧人际交往、人际交往情绪化、人际交往矛盾丛生等情况, 并因此而滋生一系列心理健康问题。

(二) 情绪自控能力不足

中职生刚经历中考, 普遍年龄较小, 缺乏足够的生活经验阅历, 所以他们并不具备足够的经验来应对处理各种中

生活的问题, 再加上中职生正处于青春期, 遇到问题较为容易情绪化, 很多时候对于个人情绪的宣泄并没有选择合适的方式这就导致他们在中职学习生活中一旦遇到不顺心或者遇到困难阻滞便会选择乱发脾气的方式来宣泄个人情绪。同时相当部分中职生对于教师的日常管理也会出现不满、抗拒、违抗的情况, 对于教师的批评教育亦会选择对抗或者忽视的方式, 仿佛要拒教师于千里之外, 这样就导致中职教师很难走进中职生内心, 打开中职生的心结, 而所开展的心理健康教育活动自然也就不易被中职生所接受, 归其根本还是由于中职生个人情绪管理能力不足, 影响了中职心理健康教育工作有序开展。

(三) 学生难以融入适应新环境

相较于中学时期教育模式, 中职教育需要学生脱离父母关怀, 独自适应陌生的学习环境以及身边的人, 除了前期的不适应、中期的随波逐流、后期的茫然, 还存在厌学、逃避、恐惧等等心理健康问题, 但是由于处于全新的环境, 他们的自我保护意识以及在家中养成的受教育习惯导致他们并不愿意打开心扉, 主观上消极于寻找融入新环境的方法, 企图改变环境来适应他们的需求, 陷入这样想法是不成熟的, 亦不符合现阶段中职心理健康教育的特点, 所产生的消极影响自然就是中职生产生各种不适应新环境的心理健康问题, 困扰他们正常的学习生活以及成长发展, 也增加了中职心理健康教育的难度, 向积极心理学的教育渗透中职心理教育提出了更高的挑战。

三、积极心理学应用于中职心理教育的积极意义

(一) 有利于优化中职积极心理健康教育方式

相较于中职传统的心理健康教育形式, 在积极心理学的加持辅助下, 中职心理教师在进行心理教育切入时, 会主动倾听中职生的心理健康诉求, 密切心理健康课堂各个群体的交流互动, 并剖析传统中职心理教育工作中所存在的不足, 然后结合实际心理健康教育需求来进行教学机制、教学理念、教学策略等多个方面的改革优化, 按照积极心理学的特点来渗透教育理念, 落实对应的教学策略对策, 这样无形中就完成了中职心理健康教育模式的优化, 驱使“生本理念”落实渗透到中职心理健康教育工作中。

(二) 有利于中职生养成积极乐观的心态

积极心理学倡导改变的是人的态度和情绪, 养成积极向上的思想人格, 所以中职心理教学中进行积极心理学的教

育渗透,一定程度上明确了培养学生积极处世态度、积极人格、乐观心理的心理教育要求,因而中职生无论是难以适应新环境而产生的心理健康问题,亦或者是由于缺乏沟通互动而产生心理健康问题都会得到应有的重视,这样中职生由于受到积极心理学的教育引导,就不会逃避自身所存在的心理健康问题,而是积极地参与配合中职心理教师的各项教育活动,并促使自身养成积极乐观的态度,学会用积极的视角看待生活中各种事情问题,乐观地应对困难挫折,久而久之便养成了积极乐观的处世态度。

(三) 有利于中职架设积极心理教育环境

积极心理学比较倡导环境文化育人,对于场景教育元素的应用也做出了相对应的要求,基于这样的思想理念,中职院校对于班级氛围、育人环境、心理教育元素等都会投入更多的关注,充分利用和完善校园、班级、宿舍等各个活动场景的文化元素,渗透积极向上的思想理念,使中职生在积极文化元素的渗透影响下,形成积极价值取向,能够灵活地调整自身的状态情况,减少消极环境因素对于中职心理健康教育的影响,并以此来实现中职心理健康教育效能的优化。

四、中职心理教育应用积极心理学的有效举措

(一) 强化各群体交流互动, 导向学生培养积极人格

互动交流是积极心理学渗透应用的有力举措,也是了解学生需求,发挥心理教师教学导向效能的不二之选。同时心理健康课堂之上的各群体互动交流的密切还能够减少中职生由于缺乏沟通而酿就的各种心理健康问题,使他们遇到困扰苦恼时就是诉说表达出来,而不是压抑在内心,盲目地进行自我疏导消化。对此,中职心理教师不妨定期开展一些积极心理交谈会,邀请中职生来到讲台之上诉说他们近期的困扰烦恼,然后请同学们集体为同学之间烦恼出谋划策,共同开导解决身边同学的烦恼,并给予他们理解和关怀,帮助其走出所遇到的问题,导向其往事情的积极一面思考,促使中职生养成积极人格。此外,中职心理教师也要积极发挥其教育导向效能,走进班级,来到学生身边,放下架子,如同学生的亲朋好友一样,耐心地倾听中职生诉说他们的青春期困扰、生活日常、学习烦恼等等,从朋友、师长等身份予以中职生一些开导建议,传授一些他们的生活经验、人生阅历、观点见解等等,诱导中职生形成积极向上的心理人格,不再停滞于一时的失意挫败,而是积极拥抱生活、享受生活、幸福生活。

(二) 开展实践积极情感体验, 强化学生情绪管理能力

相较于中职传统的心理健康教育方式,积极心理学所倡导应用的心理健康教育往往更加注重学生的主观体验,务实实践式体验学习活动的开展,让中职生化身心理健康教育的主体,透过自身的感悟体验学习来领悟积极心理学的真谛,懂得如何有效的管理调控个人的情绪,保障他们即使摆脱教师的引导辅助也能发挥积极心理学的本质,控制自身的情绪,让积极情绪主导个人情绪,并杜绝消极情绪主导个人思想的危险。同时借助实践式体验学习活动的参与来强化他们个人的主观体验感受,加深他们对于积极心理学相关内容的理解深度,避免浅表性学习活动的开展,进而有效地锻炼强化他们的情绪管理调控能力,成为他们个人情绪的主人。

如中职教师可开展角色扮演的活动,要求学生按照角色设定对另一位同学进行相对应的情感倾诉,使中职生亲身感受快乐、愤怒、悲伤、迷茫等情绪所带来的主观体验,并适时进行角色互换,这样中职生就会懂得情绪管控的重要性,不合理情感宣泄对别人所造成的困扰等等,然后教师再进行积极的实践体验导向即可完成积极心理学的教学应用,促使中职生懂得管控个人的情绪,学会使用积极情绪增添自己及别人的生活色彩,创造更多情绪管控所带来的欢乐,并做到在实践中弘扬积极心理学。

(三) 构建积极的班级氛围, 辅助学生融入班集体

积极心理学还给予环境氛围较高的重视,认为人的情绪心理与所处的环境息息相关,再加上中职生的个人定力不够强,更为容易受到外界因素的影响,因而中职心理健康教育渗透积极心理学时,应当强化班级环境氛围的建设。对此,中职心理教师应当筛选一些积极的心理要素,定制一些积极心理学的装饰品挂在课堂中,然后在日常教学中要主动打造一个相互尊重、互相认可、积极向上的班级文化氛围,使中职生由衷地对心理健康教育课堂产生归宿感、认同感、参与感,自然而然就愿意参与积极心理学的渗透教育活动。同时中职生也能够积极在积极班级课堂氛围中感受到积极心理学的魅力,认可积极心理学给他们个人情绪带来的积极影响,不再惧怕融入新班级,并化身积极心理学教育活动的坚实拥护者。同时教师在进行积极班级氛围的构造时,还需要切合不同中职生的实际需求,分析不同中职生难以融入班级的具体成因,做到对症下药,选取合适的环境建设要素,落实对应的班级环境氛围建设工作的开展,以此来满足积极心理学环境建设要求,促使学生融入全新班级环境。如部分中职生可能是由于感受不到班级体对其的关心关爱而选择疏远班集体,教师在进行班级氛围的营造构建时,不妨从此方面入手,渗透互相关爱、团结友爱的班级文化氛围,使这部分学生能感受到班级的温暖,正面吸引学生融入班集体;再如部分中职生可能由于胆怯而不敢参与班集体,教师就需要选择一些他们较为熟悉或者感兴趣的内容,吸引这部分中职生参与到班级体中,并利用积极的班级要素促使学生积极发展,彰显环境氛围建设对积极心理学应用的促进效能。

五、结束语

总的来说,积极心理学对中职心理教育的促进提升效能是综合全面的,能够有效处理解决中职生由于班级环境、生理成长、心理发育、学习困扰等多方面所带来的消极影响,促使中职生形成积极乐观的处世态度,学会用积极向上的视角看待周遭的人和事,养成积极型的人格情绪,并做到积极融入班级、有效管控个人情绪、学会与人沟通交流,防范心理问题于未然,彰显积极心理学对中职生心理健康的促进发展效能。

参考文献

- [1] 张新莉. 浅析积极心理学在中职班级管理中的作用[J]. 天津职业院校联合学报, 2021, 23(11): 89-91+102.
- [2] 郭红英, 张琰. 情感艺术在中职班主任管理中的应用研究[J]. 现代职业教育, 2021(44): 174-175.