

浅论如何加强对中职学生的心理健康教育

张冬梅

唐山市丰润区综合职业技术教育中心

[摘要]近些年来,我国中职院校学生人数逐渐增多,生源情况呈现出多样性的特点。随着我国教育事业的不断发展,对中职学生的要求也越来越高。由于这些院校的学生大都处在青春期阶段,他们面临着十分严峻的就业压力,且在自身心理方面容易产生各种各样的变化,如果得不到及时、有效的心理疏导,那么就会不可避免地出现心理健康问题。本文对中职学生心理健康问题进行了分析,并提出了如何加强对中职学生的心理健康教育。

[关键词]加强; 中职学生; 心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.761

前言: 中职院校是创新和传播知识、文化的重要基地,其使命在于培养人才、塑造人才和完善人才。中职教育工作者应努力构建一个和谐校园作为共同目标,将培养学生的全面发展作为目标,帮助学生学会如何正确处理人际关系、人与社会的关系、人与自然以及人与自我的关系。在对学生进行心理健康教育过程中,需注意方法方式的恰当合理,以免学生出现焦虑等负面情绪,从而将学生培养成为全面发展的人才。

一、中职学生的心理现状

(一) 有着较强的独立意识,不愿与父母多沟通

在与父母的联系中,与中职学生主动联系父母的只有40%左右,一多半都是父母主动联系自己的子女。而在多久与父母联系一次的问题上,只有一小部分的学生能够做到与父母每天联系,一星期联系一次的学生占有60%,有23.8%的学生一两个月才与父母联系一次。大多数学生以电话、短信的方式与父母联系,有43.5%的学生目的是向他们诉说自己近期的情况,36%的学生向父母问候,16%的学生只因为自己缺钱花。因此,愿意跟父母沟通自己心事的学生少之又少。

(二) 情感方面

大多数中职学生选择进入职业学校是因为自己的成绩不好,无法升入高中和大学,遭遇这样的经历很有可能存在自卑心理。许多学生自从步入中职院校学习直到毕业,背负着的心理压力都十分沉重。加上部分学生出自独生子女家庭,这种特殊的家庭地位使得他们的自我调控情绪能力较低,如果不帮助他们做出及时的调整,那么就会在未来的求学、求职路上很容易演变成我强烈的自卑情感,认为自己不够优秀、低人一等,对未来缺乏自信,也不对成绩抱任何希望,缺乏一定地拼搏意志和精神。

(三) 认知方面

与普通高中的学生相比,中职学生在职业化教育模式中的感知、记忆、思维和想象能力等方面都与前者有所不同。有的方面学生通过参与专业的训练,很有可能会比普通高中生发展得更好、更快,但也有些方面却得不到良好的发展,比如感知能力,中职教育具有较强的实践性特点,这有利于推动学生视觉、嗅觉、触觉等感知能力的发展,但在他们的发散性思维和创造性思维方面极易受到这种模式的

影响,不利于学生整体思维能力的发展。

(四) 人际交往

第一,中职学生对一个人的评价也不够全面、客观。第二,教师与学生在交往过程缺乏信任,许多学生对教师有着一定的陌生感和疏离感。第三,学生在同异性的交往行为上有一定的偏差,根据相关的数据显示,青春期中有接近46%的学生在心理上存在困惑,容易感情用事和情绪化。

二、加强对中职学生心理健康教育的方法

(一) 善于观察,给予学生及时的引导

心理健康教育的话题,对于中职学生而言既陌生又敏感。学生无法准确判断自己的心理是否健康,在遇到想不通的问题时容易产生心理困惑,既不懂得主动寻求帮助,也不知道应该怎样求助以及向哪里寻求帮助。对此,中职院校的班主任和任职教师都应加强对学生的观察,及时发现他们出现的问题,敏锐发觉他们出现心理变化时的行为,并及时给予其适当的引导,帮助学生快速走出困境,重新树立学习和生活的信心。

(二) 将心理教育的导向融入备课环节,提高学生的心理承受能力

在中职院校的各个学科中都蕴含着心理教育方面的内容,教师通过在备课环节融入心理教育的导向,可以使授课内容更加深入。比如可以在计算机平面设计等的教学中,教师可以开展美感教育,对学生进行美的创造力教育;在语文课程教学中,教师可以情感社会教育渗透其中;在体健课程的教学中,则可以注重对学生抗挫折能力的培养,提升他们的意志品质。除此之外,教师还可以组织多样化的文体活动和班团会活动,提供给学生展示自身才华的机会和平台,让学生能够在活动中体验到成功的喜悦感和成就感,以此来增强他们的心理承受能力,帮助他们重新树立信心。

(三) 关注教师的心理素质,提高教师队伍的整体素质

要加强对中职学生的心理健康教育,最关键的一点在于教师。中职院校应对教师的心理素质引起足够的关注。具体来说,首先,强化教师的思想认知,使其能够真正意识到加强学生心理健康教育的重要性,以提升教师的责任感和使命感。其次,为教育心理学科组的教师多多提供参与心理咨询

培训班学习的机会,将其尽快培养成为院校心理健康教育的骨干,并由他们承担起向其他学科教师普及心理健康知识的任务,并传授给教师心理咨询与辅导的技术和方法。与此同时,学校要定期组织教师进行外出参观学习、参加学术交流活动,注重对专职和兼职心理教师的理论水平和专业能力,从而为中职心理健康教育创造新的发展方向。此外,中职院校应注重培养教师的良好心理素质,对所有教师进行心理健康知识教育,加强对其职业素质的培育,并要求班主任和全体代课教师都参与到对学生的心理健康教育中,将心理健康教育渗透进学生的生活和学习中,并落实到各个学科教学中,以此来加强学生的心理教育,将学生培养成为社会主义合格的建设者。

(四) 建立心理素质档案,掌握学生的心理健康状况

当代的中职学生大都是在温室里长大的,很少经历挫折和磨难,内心十分脆弱,渴望得到他人的关注,但又容易骄傲自满。针对学生的这些特点,中职院校要根据学生的不同年龄层次,采用多种方式开展心理健康教育与指导,以增强学生的心理素质、抗挫折能力和适应环境的年龄,并健全其人格。例如,可以建立心理健康教育体系,设立心理咨询辅导室或心理疏导室,专门聘请一些具有执业资格的心理咨询师进入到校园开展咨询与治疗工作,开通心理咨询热线电话、心理咨询信箱等,为学生提供安全、方便的心理求助和治疗平台。中职院校通过对新入学的学生进行心理素质测评,并以测评结果为根据,建立学生心理素质档案,可以及时掌握学生的心理健康状况,对有问题的学生进行长期心理疏导,及时掌握学生不同阶段的心理状况,关注他们的心理进展,进而为做好心理健康教育工作奠定良好的基础。

(五) 开展多样化的集体活动,提高学生的人际交往能力

集体活动作为一个大课堂,具有一定的教育力和感染力,学生通过参与班级集体活动,可以塑造良好的个性,有利于形成高尚的品德,能够陶冶情操、磨练毅力、锻炼能力等。中职院校可以组织学生管理部门、学生会、共青团,这些组织可以选择课余时间,有针对性地为学生安排多样化的文体活动、主题活动等。比如,运动竞赛、演讲比赛、主题晚会等活动。由于部分学生缺乏良好的人际交往能力,甚至不知道应该怎样与人相处、有效沟通,而通过参与这些活动,可以为学生提供与他人接触、交流的机会,进而增强其人际交往能力。

(六) 加强与家长的联系与沟通,强化家庭在学生心理健康教育中的作用

家庭教育也是加强对中职学生心理健康教育中必不可少的一部分,学生心理健康与否在很大程度上是由家庭教育的优劣决定的。很多中职学生的家长始终意识不到这一点,更没有发现心理健康的重要性,经常将对孩子的教育全部交由

学校管理,而自己要么给予孩子过分宠爱,要么对孩子关心不够等,这些情况对学生的成长是十分不利的,同时这也会为学校开展教育活动造成影响。基于此,中职院校的班主任应注重与学生家长之间的联系与沟通,转变他们落后的教育观念,让他们意识到娇生惯养的教育方式是不可取的,同时应教给家长一些家庭教育常识,以及有自己孩子进行有效沟通的方式方法,使学生与其家长之间能够形成良性的互动,以此来强化家庭在学生心理健康教育中起到的关键性作用。

(七) 开展职业信心教育,使学生明确自身存在的自我价值

中职学生学历不高,面临就业难的问题,与大学生相比,中职学生经常会感到自卑,认为自己低人一等,更会对自己渺茫的未来存在一定的无力感。这种状况会导致学生对自己失去信心,对学习提不起兴趣,也会对他们的日常学习与生活带来极大的影响。鉴于此种情况,中职院校应给予学生适时地引导,帮助学生重新树立积极的职业信心,加强对他们的心理健康教育。首先,向学生大力宣传他们美好的发展前景,让他们明白自己所学专业在市场经济中的重要地位,以此来激发他们的学习兴趣和职业信心。其次,加强对中职学生的责任教育,引导学生树立良好的奉献精神,培养他们为社会做贡献的责任感。此外,教师还应让每一位学生都能认识到,通过奉献可以使学生的个人价值得到有效实现,这样一来也可以激励学生更加努力学习,促进他们自我价值的实现。

结束语

综上所述,中职院校要加强对学生的心理健康教育,就必须正视学生的心理问题,不能回避和忽视问题。作为一名合格的教育工作者,应注重对学生心理健康状况的分析,了解不同阶段学生的心理变化,积极创新心理健康教育理念,探索出合适的应对措施,给予学生及时、积极的引导教育,帮助他们尽快摆脱不良心理,树立积极向上的健康心理,从而将其培养成为人格健全、心理健康以及专业能力过硬的社会主义建设主力军。

参考文献:

- [1] 沈艺雅. 体验式教学在中职心理健康教学中的运用[J]. 华夏教师, 2015, (10): 68-69.
- [2] 贾文静, 徐丹. 加强中职学生心理健康教育的路径研究[J]. 职业, 2018, (34): 40-41.
- [3] 祝传杰. 加强中职学生心理健康教育的必要性及其措施分析[J]. 现代职业教育, 2021, (34): 56-57.
- [4] 邓星军. 关于中职学校班级管理中加强学生心理健康教育的策略探讨[J]. 考试周刊, 2019, (27): 190.
- [5] 梁坤坤. 加强学生心理健康教育, 提高中职生就业成功率[J]. 考试周刊, 2016, (11): 162-163.