

# 中职学校心理健康教育体验式教学之我见

汪琴

(伊犁技师培训学院 新疆 伊犁 835000)

**[摘要]** 随着社会的发展,我国的教育水平的发展也越来越完善。情境设置是体验式教学中重要的启动阶段,恰当的情境决定着下一步体验的方向和效果。但设置什么样的情境才能引起学生们足够的参与兴趣,却使很多中职心理教师难以把握。中职生是指正在在中职学校接受教育的学生,其年龄大都在15至17岁左右,也正是青春期的第一阶段,属于情感极易波动的时期,其往往会因为生理的变化而引发一系列的心理波动,他们独立思考的能力逐渐完善,独立的意识也在不断增强,再加上学校、家庭以及生活中各种问题的出现,促使他们开始考虑学习以外的其他问题,渴望用更多的时间和经历去完善自己的方方面面。青春期是每个学生必须经历的阶段,也是最让人回味的阶段,充满着不一样的神秘色彩,所以中职生更应关注其心理发展的方向,及时为他们调整好心理,让其在职业教育的路上越走越宽阔。

**[关键词]** 中职学校;心理健康教育;体验式教学

## 1 体验式教学的实施基础

职业类学校教育教学本身具有突出的市场性、职业性特点,学生对职业、就业方面的需求更为直接和现实,职业学校学生的心理健康教育,除了自我认知以外,还需要大量扩展人际沟通、情绪管理、价值观以及职业规划等方面的内容,帮助其更好地融入社会。而要达到这样的目标,最好的方法就是让学生投入到特定的情境中去,身临其境地去体会、感受,使其加深印象。体验式教学就是让学生通过亲身经历,结合已有经验来认识、理解、感悟、验证教学内容的一种教学或学习方式。让学生在情境体验中学习有关的知识内容、领悟做人道理、选择行为方式,使学生在主动、积极的体验过程中获得自身的发展和提高,从而实现教育目标。

## 2 中职学校学生的主要心理问题

### 2.1 心理挫败感比较强

很多刚进入中职学校的同学,一般都是经历过中考的失利,离开熟悉的环境跟熟悉的家人同学,不得不进入中职学校进行学习,因此他们的心理挫败感极强。在这种情况下,对于中职学校学生群体来讲,是一个不小的挑战,如果此时不能对其进行有效的心态调整,就会对其整个学业期间的精神状态产生不可估量的影响,使学生精神萎靡不振,学业荒废,甚至引发更严重的精神疾病。

### 2.2 对集体生活的不适应

中职学校现在实行的是集体住宿,这让很多在初中阶段实行走读的同学很难一下子适应集体生活,集体生活需要学生之间互相谦让,互相理解,而这些正是这批独生子女所缺失的东西;很多学生还沉浸在自己以前的生长环境中,我行我素,每个同学自身的成长环境,家庭经济条件的不同,造成同学之间的不理解,特别是家庭条件差的同学,会将自己的心理封闭起来,没有勇气来表达自己的想法和意见,当误解与矛盾积累到一定的程度,爆发出来就是极其严重的事件。

### 2.3 对新环境的不适应

离开熟悉的学校,进入到一个陌生的学校,这对于所有同学来讲都是一个必须经历的过程,特别是那些性格内向不善言谈的同学来讲,更是一段难熬的过程,如果这个时候,不进行心态调整,加强学生的心理健康教育,会让学生进入一个封闭的世界,一旦学生关闭了沟通交流的心扉,再想打开它恐怕会事倍功半。

### 2.4 学习中的问题

中职学校的授课方式及授课内容偏向实际操作,因此在学习者,跟初中时期的学习方法差别极大,因此学生在学习中存在不适应的情况,而且考核成绩的评定也不再只考察考试分数,还会牵扯到平时表现及平时操作成绩,这也会给学生带来一定的压迫感,这对于一些爱读书,不懂得交际交流经验的同学,往往很难适应,自己花费大量的时间去学习,而最后的成绩却不怎么理想,就会产生一些不平衡的心理问题,会觉得老师在评定成绩时是不是不公平,这些心理问题都会影响到学生的学习,从而产生厌学的消极情况。

## 3 中职学生心理教育的合理策略

### 3.1 注重情感烘托

情感的烘托是凸显整个体验效果的重要组成部分,在特定情境下配合适合的引导语言和音乐,会起到意想不到的效果。情感的烘托与特定的主题保持一致,能充分调动整个教室的气氛,所以需要教师在课下注意收集不同的背景音乐、歌曲、视频、文章等相关素材,以防止气氛和主题出现偏差而影响体验效果。例如,上述的想象练习中如果教师的引导语和背景音乐与主题衬托性不高,现实感不强,则学生是无法进行正确的体验的。

### 3.2 开放呈现

处于青春期的学生对社会的认识经常会非此即彼,过于片面,甚至对社会产生恐惧或者不满,对周围人际关系,以及对自身都产生不当的负面看法,中职学校内这种现象非常常见,尤其是对自身的看法消极、负面,对社会不满程度较高,对专业学习缺乏主动性。我们就可以用心理学中的经典“两可”图片进行讲解,让学生体会到多角度思考问题是心理成熟的重要方面。同时,针对学校学生的现状设置开放性的情境引发大家的讨论。如,呈现一个企业招聘现场,让大家尝试应聘不同职位。

### 3.3 体验过后的引导

在现实的教学过程中,很多教师都能感受到这样的情况,那就是,情境创设的课堂形式虽然调动了学生的积极性,提高了他们的情境参与意识,但学生过度关注活动而缺少对活动意义的体验的情况却经常发生,这样的课堂,虽然学生反映很好,但却并没有真正起到促进学生身心健康发展的目的。

### 3.4 体验过后的引导

在现实的教学过程中,很多教师都能感受到这样的情况,那就是,情境创设的课堂形式虽然调动了学生的积极性,提高了他们的情境参与意识,但学生过度关注活动而缺少对活动意义的体验的情况却经常发生,这样的课堂,虽然学生反映很好,但却并没有真正起到促进学生身心健康发展的目的。所以,活动或体验之后,教师要进行反馈和过渡引导,通过开放性的问题来引发学生通过活动或情境,主动地进行相关反思。有时,学生出现的体验感受与我们的期望会有差距,教师必须要有面对这种情况的思想准备和备用课件。

## 4 结语

总的来说,体验式教学可引导学生在不同的情境中领悟为人处世的道理,选择行为方式,调节自我情绪,实现“自我教育”,使学生在主动、积极的体验过程中有所收获。不论对学生还是对教师,这样的课堂都可以成为一种开放的体验,也许不仅仅只是一种体验,更多的是自我的思考以及对未来的探索。

## 参考文献

- [1]葛莎莎.中职生的心理健康问题及教育方法[J].山西财经大学学报,2014(04).
- [2]丘宏宗.中职学校德育与心理健康教育融合实践研究——基于积极心理学的视角[D].广东技术师范学院,2017.

# 中职英语翻转课堂的探索与实践

殷学勤

(河南长垣第一职业高中 河南 新乡 453400)

**[摘要]** 为了有效提高中职英语教学的效果,在长期的探索与实践过程当中发现,采用翻转课堂的教学方式,能够突破传统教学方式的局限,同时能够提高中职英语教学的效果。本文就以翻转课堂在中职英语教学中的实践与探索进行研究讨论,进而为中职英语教学工作提供参考。

**[关键词]** 中职英语;翻转课堂;探索;实践;策略

## 0 引言

在中学英语的教学过程当中,主要是通过英语教学,以有效加强英语基础知识的教学,且能够让学生掌握基本的应用技能。因而在实际的教学过程当中,则要求教师能够有侧重点的教学,以帮助学生创建相应的学习环境,让学生在具体的学习情境当中运用英语,有效提高学生的思想品德修养和文化素养。利用翻转课堂能够有效突出学生的主体地位,有效激发学生的学习兴趣,进而有效加快应用型人才的培养进程。

### 1 翻转课堂概述

随着教育体制的不断改革,传统教学方式在中职英语教学过程当中,其弊端日益凸显,难以达到现代社会人才培养的需求。同时传统的满堂灌教学方式,在一定程度上遏制了学生的学习兴趣,使得中职英语课堂变得被动。而借助翻转课堂,而且有效激发学生的学习兴趣,以充分调动学生的积极性,在教学的过程当中以充分发挥学生的主观能动性,有效突出学生的主体地位,让学生在自主学习,合作探究的过程当中,积极思考,有效提高学生的英语应

用技能和水平。采用翻转课堂,能够为学生的学习创建一个生动,活跃的学习环境,以有效加强师生的沟通交流,进而有效培养学生的主动学习动机,以不断强化学生学习的内在动力,同时能够帮助学生构建相应的知识体系,以实现个性化教育<sup>[1]</sup>。同时在中职英语教学过程当中,采用翻转课堂的教学方式,能够有效恢复学生的主体地位,突出教师的主导作用,有效提高中职英语教学的效率和质量。

## 2 翻转课堂在中职英语教学中的应用

### 2.1 转换教学方式

在中职英语教学过程当中,利用翻转课堂能够有效激发学生的学习兴趣,以达到中职英语教学的要求。在实际的教学过程当中,则要求教师能够分阶段,分模块,分环节的教学,以有效加强课前,课中以及课后之间的联系,有效培养学生的自主学习能力,有效增强学生的学习效果。教师可以结合教学内容的难度,让学生进行课前预习。在预习的过程当中,教师可以借助信息技术以及自媒体,有效督促学生进行课前预习。同时,教师还可以借助优秀的教学