

# 浅谈中职心理健康教育与主题班会融合模式的构建 ——以宿迁中等专业学校心理健康主题班会活动为例

石杰

(宿迁开放大学 江苏 宿迁 223800)

**[摘要]** 班级心理健康教育的核心任务之一是把班级打造成为学生心理健康的支持系统。中职阶段是人一生中发展迅速的关键期,大多数中职学生因学业、亲子关系等问题,易引起心理冲突。本文以心理健康教育主题班会活动为依据,对如何构建中职心理健康教育与主题班会融合模式,让学生在团体人际互动和活动体验中提高心理健康水平等提出思考和建议。

**[关键词]** 心理健康;主题班会;中职生

## 一、研究背景

班级是学校教育的基本组织,具备团队的若干要素。班级心理健康教育的核心任务之一是把班级打造成为学生心理健康的支持系统。主题班会是中职班级活动的常见形式,是在班主任的指导下,班级成员共同参与的,具有明确的教育目的、固定的教育时间、严谨的程序设计的系列主题教育活动课。

中职阶段处于人一生中发展迅速的关键时期,其生理、认知、情感、意志、自我意识等都在迅速发展。大多数中职学生因学业、家庭亲子关系等问题存在学习目标不明确、信心不足、精神空虚等特点,因此容易引起心理冲突,这些心理冲突如果得不到正确的引导,便会引发各种心理障碍,对学生的发展产生不利影响,有的还会波及他人和社会<sup>①</sup>。因此,结合以上分析,将中职心理健康教育与日常主题班会课融合尤为迫切和必要。

本学期我校通过举办心理健康教育主题班会活动,尝试探索更加实效的“心育”之路。通过运用班集体的力量,组织班级学生围绕某个主题,让学生在团体人际互动和活动体验中进行自我察觉和提升,努力发挥学生心理潜能,引导学生学会心理调适技巧等,提高学生心理健康水平,同时促进班级形成平和、积极向上的班级氛围。

## 二、主题班会活动开展情况分析

为更好地设计和实施本次主题班会活动,我们结合近年来我校学生咨询的主要心理问题(因素)及对教师、家长、学生的调查反馈等,设计活动方案并发放心理咨询室编制的心理健康教育学习资料,校学工处与系部指导、观摩班级主题班会课。

从主题班会实施过程的观察情况来看,大部分班级能结合学生普遍的问题、实际的年龄特点、班会要解决的主要问题等情况进行考虑,确定有针对性的班会主题,其中人际交往与沟通、自我认知等占的比例最大。班会课上大多数学生参与热情较高,活动感染力较强,效果反馈较好。但也存在大部分班级活动内容感染、渗透不够、班主任或学生“一言堂”、缺少课后延伸等问题。

## 三、心理健康教育与主题班会融合的思考及建议

### 1. 根据学生年级、专业等特点设计系统、有针对性的活动主题

主题是心理健康教育的灵魂,选择和确定一个合适的主题是主题班会成功的前提和关键。在接下的班主任工作中,我们需要分析不同班级阶段学生的心理特征、学生成长需要,结合职业学生德育大纲要求,针对学生的年龄、身心特点选取活动主题。同时注意活动主题的预见性、针对性、系统性和完整性,坚持创新适用原则,结合职业学校学生特点及我校实际资源条件,对选择的各种活动主题等进行二次筛选和增删,以符合我们的实际教育需求。一次成功的体验式班会最重要的是班会主题能深入人心,其主题必须是学生所关心的、所能理解的、迫切想了解的。总之,心理健康主题班会要贯穿健康的教育理念,保持积极向上的基调,激发学生对生活、学习的热情。

### 2. 加强心理健康教育班会课的体验式活动

德育工作中说教的效果是不会很有效的,让学生在实践活动中去体验,去感受,情感体验才强烈,思想认识才深刻。通过活动设计,让学生自觉地“知、情、意、行”。所谓体验式班会是指以“游戏”“活动”为辅,以人文主义心理学、心理教育学为基础,以对学生进行心理辅导为主而进行的班会活动,主要包括体验式教育、艺术化教育、团体动力教育这三种<sup>②</sup>。体验式班会是为学生的心理健康教育构建的全新舞台,是培养学生富有集体责任感的重要方式,是端正学生价值观、人生观的重要途径。为让学生积极参与活动体验,需要对主题班会做充分的准备,活动之初要通过一定的热身活动打破学生的拘谨与约束,只有这样,在接下来的活动过程中学生才能够敞开心扉参与活动。

### 3. 突出学生的主体地位,但不忽视班主任的主导地位

从本次心理健康主题班会整体效果看,存在部分班主任一言堂或班主任完全处于“观摩”状态的。同时我们也感受到有班主任参与互动、讨论的班会课效果非常好。因此,在活动设计之初班主任需要充分调动学生的积极性,学生的智慧是无穷的,学生也更乐于接受他们熟悉、喜爱的活动内容和方式,但完全由学生设计也是不行,活动设计和实施过程中需要班主任的引导、参与、补充、把控。所以一节好的班会课应是能够充分调动学生参与到活动中,激发学生思考、归纳并展开讨论。学生真正成为课堂的主体,教师在其关键时刻要能起到穿针引线的作用,这样才能最大程度激发学生主动投入到课堂中。

### 4. 注意活动后的延伸升华,强化主题班会的实效。

主题班会的目的,并不仅仅是单纯地为了完成班会课中的活动目标,达成班会课中的活动目标只是一个手段,最终的目的是为了让学生从中获得一些可以应用到生活中的能力<sup>③</sup>。要使主题班会真正起到教育教学作用,还要深化主题和巩固成果,也就是课后还要进行“追踪教育”。因此,活动结束后,班主任可以结合学生的感悟分享,以一些后续的行为继续引导学生的激情和理性,甚至根据某些主题活动的特点,设计一系列延伸性活动,引导学生将认知转化为行动,做到德育的知行合一。

## 四、总结

心理健康教育直接关系到学生健全人格的培养,对学生的道德养成、人际交往、社会融入等都有直接而深远的影响。当然,要成功地开展一节心理健康主题班会课对班主任的要求是非常高的,不仅需要班主任的教育情怀,还需要班主任不断学习心理健康教育有关知识并发挥以人为本的教育理念,运用不同的心理教育方法了解学生的内心世界,并进行心理知识的渗透。总之,心理健康教育与主题班会融合发展是满足中职学生当前需求、顺应教育发展的必然趋势。

## 参考文献

- [1]张英会. 浅谈中学生心理健康教育[J]. 教育教学论坛, 2014(32): 267-269
- [2]焦铭. 浅谈基于体验式班会实现中职生心理健康养成的策略[J], 2018(14): 290

# 高职语文线上教学的有效实施

鲁天智

(宿迁高等师范学校 江苏 宿迁 223800)

**[摘要]** 线上教学是指,通过录播加线上答疑的方式来完成相应教学活动,这对教师就提出了更高的要求,要改变传统教学授课的束缚,努力为学生营造一个良好的线上环境,让他们能够从中学握大量的知识且提高成绩。但是,由于线上教学兴起的时间不长,教学中仍旧存在着一些问题。所以本文就高职语文线上教学的有效实施加以分析,并提出了一些切实可行的对策,希望能够提高线上教学的水平,且促进学生健康稳固发展。

**[关键词]** 高职语文;线上教学;有效实施

## 前言

近几年来,线上教学也成为教师的一种授课方式,它可以弥补传统教学上的不足,但是与此同时一些弊端也逐渐显露出来,这就需要教师运用自身丰富的经验,来确保线上教学的有效性,以便于为学生后续学习和发展打下良好基础,使他们能够朝着更好的方向快速发展。语文作为高职教学中的重要课程,为了更好的提高线上教学水平,笔者提出一些具有参考意义的措施,希望以下观点能够为相关人员提供参考依据,且满足学生的学习需求。

### 一、做好课前准备工作

为了提高整体线上教学的有效性,做好课前准备工作非常重要,高职教师应当引导学生将能够影响学习效率的事物整理好,比如,可以将不必要的书籍物品从眼前拿走,将常用到的书籍、物品准备齐全,以便于为后续学习活动提供有力帮助,

同时也要改变学生以往的学习习惯,使他们由被动学习向主动学习转变,可以向学生布置一些简单的课前预习工作,比如,资料收集、微视频制作等,这些任务都可以改变他们以往被动学习的局面,不断的提高其自主学习能力。比如,在学习《沁园春长沙》一节文章时,教师可以向学生布置微视频制作任务,并利用网络平台收集学生的问题,对于问题要及时的与处理和解答,要求他们认真的听讲且主动参与线上教学活动中,进一步掌握此文章的含义,也可以领悟作者的思想情感,进而既能够提高线上教学的有效性,又可以为后续教学活动打下坚实基础<sup>[1]</sup>。

### 二、转变传统教学理念

如今,传统的教学理念已经不能满足教育事业发展需求,也不能够满足学生的学习需求,所以,为了进一步提高线上教学有效性,教师还应当转变传统教学理念,树立一个正确且全新的教学理念,要改变以往滔滔不绝讲解而忽视引导的现