

通过心理疏导提高中职学生的自我监控能力的意义和方法

许轩彦

广州市轻工职业学校

[摘要]对于中职学生这样的“特殊”群体，经常能够发现他们与普高学生的多种区别，其中最为显著的是因为各式各样的原因导致的心理问题，使学生学习行为和行为出现偏差。作为教师，发现这类问题的时候，进行心理疏导，是对中职学生进行思想教育的重要途径，而在心理疏导的过程中，建立良好的帮助关系，对提升心理教育的实效具有促进作用。中职学生自我监控能力弱，提升学生的自我监控能力是中职学校的工作重点，作为中职教师，必须采取正确的心理疏导方式来提高学生的自我监控能力，培养学生正确的价值观，使学生具备独立思考的能力。本文主要对与中职学生在心理疏导中建立良好帮助关系的意义和方法、在心理疏导中提高学生的自我监控能力进行探究和分析，并将其运用到中职学生的心理教育当中，进而提高中职学生的综合能力，使师生的心理沟通更加有效，学生的自我监控能力更加强大，有助于引导学生健康快乐地成长。

[关键词]中职学生；心理疏导；自我监控

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.656

中职学生是一群较为“特殊”的学生，中考成绩低导致他们没法上高中，从而进入中职学校进行继续学习。自我监控能力弱，是导致他们成绩不理想，管理难度大的主要原因之一，它不仅影响到学生在校的行为表现和学习状况，也影响到学生今后的就业和发展。因此，对于中职学生，在其学习之余加入特定的心理疏导，显得尤为重要。教师对学生的心理教育，是教师提高学生综合素质的一项重要的工作，教师在日常的教学工作中，对学生进行不断地观察、了解和谈话，以此来寻找学生自我监控能力培养的方法。在心理疏导过程中，教师要以恰当的方式，建立良好帮助关系，这样学生才能接受和认知，一步步地接受有针对性的心理教育。

一、中职学生自我监控能力差的主要原因

自我监控能力是一个人主观能动性的重要体现，全面包含了一个人的自我意识形态。对于学生来说，自我监控主要体现在其学习和日常行为表现中。学生进入学校进行学习和锻炼，为了提高自己的学习效果，规范自己的行为表现，保证顺利完成学业。对于中职学生，自我监控的自觉性是处于较低的水平，分析其原因，有以下几个方面。

（一）学生学习成绩的失利

对于中职学生来说，他们大部分都是中考失利的，或者说他们从小学以来，成绩都比较落后，逐渐地对学习失去了信心，自卑感较强，在自己心里形成了“坏孩子”形象：我厌学，我不听管教，我要做我想做的事情等等，进而将他们的精力放在了除学习以外的地方，失去了管控自己行为的能力。

（二）家庭和学校原因

通过对本校中职学生的调查了解，大部分中职学生跟家庭监护人的面对面联系较少，停留在网络和电话方面，导致家长与学生的沟通不够及时，不能及时对学生的状态采取措施，当学生做出违反纪律的事情后，家长才后知后觉。学生在学校的管理和监控有所缺失，没有及时对学生的错误行为进行有效引导，培养学生进行自我管控。

（三）信息化时代因素

在如今这个网络发达的时代，学生获取信息的方法多，速度快，人与人之间的沟通通过网络即时可以进行，各种游戏也是琳琅满目，因此部分自制力差的学生缺乏对自我的管控意识，沉迷于网络虚拟世界中，受到不良信息或不良网友的言论影响，形成错误的观念，在现实中不听管教，向往“自由”，充满负能量。

二、中职学生心理教育开展的状况

当今社会形势变化剧烈，在多种文化的冲击下，现在学生的社会价值观比以往都容易受到影响。对中职学生进行教育，学校和教师都承受着更大的压力。当发现学生的行为存在异常时，心理教育的实施，是及时跟进学生个人状况的重要途径，但是在实施过程中，容易出现以下问题。

（一）教师多以“大人”的方式进行心理教育

教师发现某些学生具备心理问题时，会对这些学生的种种行为表现不满意，或者调皮捣蛋，或者沉默不语，与其他学生存在差异，而冠以“差生”的称号。当教师与此类学生进行沟通和心理辅导时，经常以“训小孩”的方式来指导学生，缺乏对学生的心理进行系统性、规范性的思考，无法建立起良好的帮助关系，教育效果大打折扣，不能对学生的心理危机进行初步的干预和及时的转介，与学生的心理教育难以深入，变成了教师主导的说服教育，而学生对这种“大道理”式的方式有抵触心理，选择沉默或者反驳，导致沟通不顺畅，师生关系不融洽等不可挽回的后果。

（二）心理异常学生对心理疏导的抗拒

学生作为单独的个体，每个人都具备自己的性格和兴趣，从小接受不同的家庭背景、不同的成长经历和不同的教育方式，都养成了他们看待问题和解决问题的方式。当自己感觉到教师对待自己和对待他人有异样的时候，部分学生的心理会受到打击，即使知道自己有问题，也难以承认自己是“不正常”的人，不想自己受到他人异样的对待，从而抗拒一切心理疏导。心理问题一般不是短期形成的，是从初中甚至小学就开始有所表现，由于没有妥善的处理，逐渐的堆积起来的。解决心理问题，也需要长时间、不间断地进行心理教育，才能达到相应的效果。因此，对于学生的心理问题没有找到合适的方法进行及时的介入和治疗，没有及时消除学生的抗拒心理，心理疏导难以实现。

三、心理疏导中建立良好帮助关系的意义

心理教育是一个又重要，持续时间又长的一个过程。对于中职学生来说，心理教育的主要引导者就是教师。在整个过程中，教师的引导和学生的接受中间需要一个良好的师生关系作为心理教育的基础和前提，来缓解心理教育过程中遇到的焦虑、紧张等不良情绪，赢得学生的信任，激发学生合作的精神。因此，心理疏导中建立良好帮助关系不仅可以提高心理教育的效率，解决学生的心理问题，还可以赢得学生的认可，拉

近师生间的距离,增强师生的感情,更好地进行各项工作。

四、心理疏导中建立良好帮助关系的方法

(一) 教师需要转变观念、打破常规

古人云:“亲其师,信其道”。要建立师生间良好的帮助关系,需要教师要贴近学生、关心学生、了解学生,在平时的日常生活中将学生作为自己的“好朋友”,转变“教师在上,学生在下”的观念,避免强输硬灌,强迫学生接受自己的思想,要将学生视为平等的个人来谈话,相互尊重,相互理解,才能让学生逐渐地敞开心扉^[1]。在心理教育的交流过程中,教师要注意不能过于死板和严肃,缺乏与学生间的互动和交流。教师需要打破常规的教育方式,以学生为主体,让其倾诉,采用多种途径让其表达,除了平时在校面对面交流,还可增加微信、微博等网上渠道,线上线上相结合,实现沟通方式多样化,拉近教师与学生之间的心理距离,从而提高师生间建立良好帮助关系的效率。

(二) 教师要不断地更新心理教育的方式和方法

对中职学生进行心理教育,是一个慢慢地改变过程。在这个过程中,学生的心理会逐渐发生改变,学生的心理状况每个阶段都有新的好转,也有新的问题。要建立和保持良好帮助关系,学校需要具备完善的心理疏导体系,从学生的心理健康教育、心理健康咨询到心理问题的预防和干预等方面出发,组成专业性强,执行力强的心理疏导队伍。教师也需要持续地对学生进行追踪,让学生明白自己正在逐渐进步,自信心逐渐增强,这样才能使学生相信教师的引导是正确的,对教师更加的信任。而要达到这样的效果,教师需要根据学生的表现,不断地更新心理教育的方式和方法,教师谈话、学生倾诉、心理测试、心理干预等多种方法恰当运用,既给学生以积极关注,帮助学生看到自己的优势和希望,树立战胜困难的信心,又要引导学生自己去改变,坚持以鼓励和引导为主,不要代替学生做决定,让心理教育成为学生认识自我、审视自我、完善自我的过程,引导学生依靠自身力量解决自己的问题,从“教师要我做”想“我自己想要改变”方向去发展,进而完成整个心理教育过程^[2]。因此,建立良好帮助关系需要教师在整個心理教育过程都不断跟进,不断更新心理教育的方式和方法方可,否则会导致关系破裂。

(三) 教师与家长需要紧密的联系

与中职学生在心理咨询中建立良好帮助关系,除了教师的对学生心理工作,教师与家长间的沟通也是重要的一环。要建立良好的心理咨询解决学生的心理问题,教师必须建立起家校联合的机制,做好学生家长的思想工作,让学生家长认识到学生心理健康的重要性以及没有及时解决可能引发的严重后果,进而得到家长的支持,联合起来做学生的心理疏导,争取达到更好的效果。在此过程中,教师也了解学生的家庭背景和成长经历,摸索出学生出现问题的根本原因,给予家长具体的建议,家校合作来搭起沟通的桥梁,心理咨询中的帮助关系得到极大的提高。

五、在心理疏导中提升中职学生自我监控能力的策略

对于自我监控能力差的学生,从心理的角度出发,通过正确的心理疏导来改进学生的学习和行为习惯,激发学生自觉性显得十分合适。只有学生真正从心理接受了加强自我监控理

念,才能有持之以恒的监控效果,如果只是依靠外部的约束,一旦约束力减弱,或者学生产生反抗心理,自我监控水平又回到了较低的状态。

(一) 增强学生自我监控的信心

心理学家说过,赏识具有无穷的力量。要加强学生自我管理,教育要运用欣赏学生、鼓励学生的方式,帮助学生发现自己的优点,知道自己虽然目前的能力和成绩不好,但是自己具备重新学习行为管理的能力,利用自己的闪光点,消除自己与他人的差异,克服自卑的心理,体验自我监控的乐趣。在心理疏导中,教师应积极鼓励学生学习学校的规章制度,帮助学生找到学习的动力,加强学生在学习方面的自觉性和积极性;加强学生的责任担当,自觉承担学习上的责任,对自己的日常行为负责;组织学生在固定时间对自己的行为和学习做出检查和反思,对进步的学生进行赞赏和奖励,重建他们的自信,能增强学生的自我成就感,促进学生在内心产生自我认可,对自己的自我监控能力信心十足。

(二) 持续掌握心理疏导的效果

学生自我监控能力的养成,不是短时间内就可以形成的,其中会遇到自身和外界等多个因素的影响,呈现出不同的自我监控状态。在这样的环境下,需要教师持续掌握学生的情况,根据现状更改心理疏导方案,增强学生的调节能力。

(三) 引导参与学校活动

学生的发展,离不开学校的培养,需要学生参与到教师、学校的各项活动和群体中锻炼出与他人沟通、合作的能力,起到相互监控的作用。因此,学生自我监控能力的提升,除了学生本身的行动,在心理疏导中教师也要积极引导学生与学生之间的沟通与合作,在合作学习中,学生之间可以相互监督,分工学习,每个人都是小组内不可分割的一部分,学生的自主学习意识和自我监控意识会更强^[1]。同时,教师也要关注学生在学校的课后生活,鼓励学生参加学生会、兴趣社团等组织,合理分配课余时间,拓宽学习渠道,形成在校的学习生活规律。

(四) 家校合作取得更好的教育效果

家庭监护人对学生的指导作用也是至关重要的^[2]。作为学生的第一责任人,家长在忙碌的工作之余,要多关注学生在校的各种情况,帮助学生解决遇到的难题,配合学校和教师的教育工作,在假期时间巩固教师对学生监控能力的培养效果,在家庭中发挥学生的能动性和积极性,提高学生克服困难的意志力,给予必要的赞扬和鼓励帮助学生解决困难,克服障碍,体现出其家庭主体地位。

参考文献:

- [1]胡妹婧.心理疏导———思想政治教育与心理咨询的结合.海军工程大学报(综合版).2014(12)
- [2]黄丹.运用心理咨询方法提升辅导员谈心谈话工作实效性探究.智库时代.2019
- [3]尚文婷.中职生自我监控能力的培养.群文天地.2011(08)
- [4]沈丽侃.中职学校学生自主学习能力提升对策研究.教育观察.2018(04)