

中职学生心理健康问题及教育对策研究

燕明霞

山东省东营市广饶县职业中等专业学校

[摘要] 学生心理健康对学生的命运起着关键的作用,好的性格和心理可以促进学生的成长发展。中职的学生面临着要步入社会和升入大专两种选择,教师要为社会培养出优秀的人才,这便需要学生不仅有高超的专业技能,还要有坚强的心理来应对社会的挑战。中职学校的学生来自四面八方,家庭环境的不同导致学生的心理和性格也有差异。本文对学生心理健康的发展做出了分析,为学生的心理健康进行了出谋划策。

[关键词] 中职阶段;心理健康问题;探索研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1122

引言:中职阶段的学生正处于叛逆期,由于学生发展的不成熟,教师要对给予一定的指导,避免学生误入歧途、走上歪路。教师要引导学生遇到问题多向教师求助,教师要尊重学生,学会倾听学生的内心想法和真实感受,这样有利于教学的顺利开展。教师要多多鼓励学生,避免出现厌学、弃学的心理,帮助学生树立学习的自信心,教师要交给学生一些缓解心理压力的方法。

一、对中职学生心理健康问题实施教育的意义

(一) 促进学生正确发展

学校领导和教师投入大量精力和时间到关注学生心理健康上面,多于学生沟通、交流,了解学生的想法,满足学生的学习和生活需求,教师要为学生的发展提供服务。学校是学生生活、学习的地方,教师要在学生原有认知能力的基础上帮助学生发展。心理健康教育帮助学生提升积极的理想和追求,端正自身的学习态度养成良好的学习习惯。

(二) 改变了教师教学方式

由重视分数成绩到提升学生对社会的认知和能力的锻炼,教师加强了学生自身理智的判断,帮助学生找到自身的价值,打破了传统的满堂灌教学模式。中职学生的女性学生心理健康较弱,心理健康教育帮助学生明确地找到自己的定位,发现自己的优势。心理健康教育是教师教学的一大尝试和创新。

二、对中职学生心理健康问题实施教育的现状

(一) 学生自身素质不高

中职学生年龄较小,由于学习基础较差,很难喜欢上学,极易产生厌学心理。中职毕业之后,有的学生会选择找工作,还有的学生会选择继续读大专,教师要根据学生的情况给予学生帮助。网络技术发达到人们生活的各个方面都离不开网络,学生分辨是非的能力不足,产生了沉迷网络的情景。中职学生正处于青春期,早恋现象比较普遍,不能很好地掌控对异性的交往度。由于家长的监督不够,学生在很小的年纪就步入了社会,很难形成正确的价值观,这对学生的心理产生了影响,中职学校的学生情绪很不稳定,急躁、暴躁的性格非常普遍。中职学生的学习知识不高才被迫来到中职学校,并不是喜欢本身所学的专业,厌学、弃学现象非常严重。

(二) 社会偏见根深蒂固

中职阶段的学生主要由学习成绩上的差生,品德上的差生和行为上的产生所构成,是教育过程中经常受忽视的群体,教师需要进行特别的关注。社会对中职学校的学生有一定程度的

偏见,这影响了中职学生的自我判断。中职学生缺乏自信心,对自己的定位不高。社会单位在招聘的时候会留甚少的机会给到中职的学生,有的大专学校也会排斥中职学生,留大多位置给普高的学生。近几年的就业、升学压力很大,中职学生的岗位很容易被取代。

三、中职学生心理健康问题及教育对策

(一) 从学生角度出发

教师要站在学生的角度想问题,这样学生更容易接受教师的想法,改正自己的错误。知识可以完善学生的性格,教师可以设置校园文化墙,学生每天处于浓郁的文化氛围当中,潜移默化地改变了自己的坏习惯。中职学生的学习习惯较差,表现不积极,学习效率低下。教师要帮助学生端正自己的学习态度,适当转移学生心理健康方面的注意力,给学生最好的心理健康教育。教师要尽量充分了解每一个学生,尽到教师的职责。教师要帮助学生提高自身的专业技能,弥补学历水平低的缺陷。严峻的就业形势使得中职学生压力倍增。中考的失利导致学生无法专心学习。社会要重视中职学生的就业和升学,为学生提供一定的岗位和学习的大专学校,满足中职学生的就业、提升自我的需求。

例如:在学习中职思想政治《心理健康》高等教育出版社《悦纳自我 健康成长》的时候,教师要灵活地开展教学内容,给学生做出性格特征的测试卷,每一个题目对应一定的分值,最后测出总的分值区间对应相应的性格特点。教师让学生通过测试卷的形式,了解自身的性格特点,接受自己。中职学生要为自己的将来做好打算,是选择就业回报社会还是完善自己的头脑,升入大专。教师在开设必修课的基础上还可以开设与心理健康相关的选修课,帮助学生处理学习和人际交往过程中的心理问题。教师可以对学生进行定期的心理普查,需要的设备设施要做到规范人性化。

(二) 完善教师自身素质

职业教育的特殊性在于面对水平不高的学生却要肩负培养经济和社会发展需要的技能型人才的重任。学校要加强对教师的心理健康相关知识的培训,拉近师生之间的关系,为以后的心理健康教育做好铺垫。教师是学生学习的榜样,为学生起到了示范的作用,教师的素质水平有了提升,也会潜移默化地影响学生改善自己的缺陷,完善自身。当前社会竞争非常激烈,中职学生的心理健康是满足社会需求的手段。中职学生生活和学习经验不足,教师要学会引导和支持学生,使得学生找到

自身的价值,促进学生朝着更好的方向发展。教师要培养学生对本专业的兴趣,打破恶性循环,教师要优化自身的教学手段,激发学生的学习动机,为学生制定学习计划,帮学生找到本节课的学习目标。教师要发挥自己的教育机智,让学生感受到自己所学专业的魅力。

例如:在学习中职思想政治《心理健康》高等教育出版社《和谐关系 快乐生活》的时候,教师要能够及时疏导学生的情绪,让学生发现自己的问题,教师可以在日常的教学活动中渗透着对学生的心理健康教育,潜移默化地影响学生。教师要积极了解现代教育的现状,不断反思自己,多角度、多方面地关心学生的心理健康。当前的社会情况下,对中职学生进行心理健康教育世界必行。教育工作者要认真分析中职学生的心理状况和形成原因,便于教学做到有的放矢。教师要多多学习有关的学术论文,同时教师也要有自己独特的见解,对学生进行指导。

(三) 营造轻松和谐的学习环境

教师要构建平等、民主的课堂氛围,引导学生接受老师,从而更好地融入到班级当中。教师要帮助学生之间多多沟通、交流,分享自己的心事。同龄人之间互帮互助,分享自己的生活,加强了同学之间的友谊和学生的合作意识,逐渐使得中职学生的价值观走向正确的方向。学生的组织力提高了,自身的交际能力也有所进步,会忘记不愉快。教师要教给学生科学、合理的学习方法,不被外面的世界所诱惑。

例如:在学习中职思想政治《心理健康》高等教育出版社《珍惜亲情 学会感恩》的时候,学生的潜力是无限的,教师要大力挖掘学生的潜力,丰富课程资源,让学生观看父爱、母爱的视频,从而尊重父母,修正学生心理和行为的偏差。学生从普教转向职教,还不能很好地适应职教学校的生活,会出现心理困扰。心理教育毕竟只是选修课,很难深入、系统的开展。教师如果只能用说服的形式解决学生的心理健康问题,很难达到成效,还可能会加重学生的心理负担,教师要能够针对性的探寻对策。好的学习环境可以让学

(四) 设计丰富多彩的教学活动

学校可以成立相关的心理辅导机构,对学生做心理健康调查,帮助学生了解自己,认识自己的心理状态。对存在心理健康教育的学生及时进行指导,使得学生拥有相关的心理常识。教师要为学生开展相关的心理健康教育课程,引导学生遇到问题的时候学会自我调节。学生有了心理健康知识理论后,要鼓励学生应用到生活实践当中,积极回报社会,参与社会组织的活动。教师可以加强家校合作,让家长来帮助学生心理发展。家庭教育也是学校教学的关键环节。学校可以为学生设立心理档案及为学生提供免费的心理辅导,对有问题的学生进行追踪,确保相关工作人员对学生心理健康有全方位的了解。学校必须要确保学生的隐私安全,让学生感受到辅导机构的专业性和人文性,信任相关的工作人员。

例如:在学习中职思想政治《心理健康》高等教育出版社《学会有效学习》的时候,教师可以为学生创造一定的教学主题,通过竞赛的形式,激发起学生的学习意识,学生潜移默化的学习心理健康知识。教师可以多多举办心理健康知识的竞赛和相关讲座,培训等,加强学生的心理健康教育。中职学生比普高学生的优势是进一步有了专业方向,有一定的专业知识基础。学校向社会申请专业的心理建设团队,支持学校的心理健康工作。学校要对心理健康团队层层把关,确保心理健康教育工作者的专业水平,心理健康教育工作者要想办法帮助中职的学生来提升自己的职业幸福感。

(五) 学校和社会加以重视

学生自身要注重对专业技能的加强,当就业或升学面试的时候给考官留下良好的印象,提高考核率,改变社会对中职学生的偏见。教师要帮助学生认清自己,有良好的认知能力。学生要提高自己的职业能力和专业理论,选择就业和升学的时候要自信。良好的社会评价对中职学生的心理健康状况有着很大的促进作用,学校要提高自己的教学水准,大力宣传自己的学生,给中职学生就业安全感,避免学生出现焦虑的心情。社会要积极友好地面对中职生,让他们感受到社会的温暖和真诚,感化他们叛逆的心理。国家和政府要大力支持中职学校,鼓励中职学生,提供给中职学校良好的办学资源,提升中职学校的社会认可度。学生自身也要学会选择性倾听,多听对自己有利的声音,排除不好的评论,保持阳光开朗的心态来面对生活,缓解压力。

例如:在学习中职思想政治《心理健康》高等教育出版社《提升职业心理素质》的时候,中职学校附近要多营造书香氛围,加强校企合作。社会要给学生留有见习、实习的空间和岗位,帮助学生积累专业经验,提高社会专业应变能力,更好地为社会提供服务。学生要充分了解自己的专业,加强自身的实践能力和理论修养,找到自己职业的价值,积极的奉献自己。学校也要多给学生宣传积极向上的企业文化和校园导向,让学生潜移默化地想要提升自己的素养,为接下来的工作或升学做好准备。学生要能够对自己进行正确的自我评价和反思,提高自身的抗压能力。

结束语:国家越来越关注中职学生并扩大中职学校的招生量,由此一来,中职学生的心理健康是比较重要的教学任务,教师要发挥自身的教育机制和专业素养,这对教师来说是一项巨大的尝试和考验。现代教育要求学生要提高自己的综合素质和全面发展,教师要重点培养中职学生的创新精神。心理健康会为学生带来良好的精神面貌,满足社会对人才的需求,教师要想办法预防和消除学生的心理问题。

参考文献:

- [1]江潇潇.浅谈微课在中职心理健康教育班会课中的有效应用[J].科幻画报,2021, No. 314 (12): 155-156.
- [2]陈晓莹.团体心理辅导模式在中职心理健康课堂教学中的应用[J].上海教育,2021, No. 1179 (34): 60-61.