

职业学校学生常见心理问题分析及应对策略

孙斌扬

(绍兴市技工学校 浙江 绍兴 312000)

[摘要]如今我国对职业教育的关注度在不断提升,社会对相关技术人才的整体素质要求也更为严苛。学生进入职业学校的身心成长都处于关键时期,而面对着生活与学习中所遭遇的问题也难免会引发一些心理类问题出现,其对学生的学习与今后发展都有着极大的影响。立足于此,本文将深入解析职业学校内学生常见的心理类问题,并提出相关的解决举措。

[关键词]职业学校;心理健康;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.053

伴随着国内社会的快速发展以及就业形势的不断变化,也让诸多职业学校学生产生了类型多样化的心理问题,同时此问题也受到了社会的广泛关注。因此全面探究现阶段职业学校学生中经常会产生的心理问题,并且提出有针对性的改进举措,以更好推动职业学校学生的良性成长。

1 职业学校学生心理健康问题状况解析

1.1 严重的挫折感

新生在进入职业学校的前期,因为其成绩不佳的因素导致其在学习中常常会遭受严重的挫败感,由于其最终毕业成绩较差,所以带着较为低落的情绪进入到职业学校就读。而也有相当一部分学生并不是自愿来到职业学校就读,而是其家长希望其具有一技之长,所以被迫进入学校来就读,进入职业学校时往往严重匮乏进取心,且负面情绪相对较多,此种情绪会引发其今后的学习与发展。

1.2 存在严重的交际障碍

职业学校学生在人际交往上匮乏安全感,特别是负面的情绪往往相对较重,这也是引发校内暴力事件等问题产生的核心因素。很多学生因为刚刚来到一个陌生的新环境之后,其自我防护意识也会随之增进。特别是针对高年级的学生而言,其由于性格、生活习惯等问题,大概率会引发矛盾事件的产生。同时由于校内奖学金的评选等,同学之间因为会有争议也会产生摩擦类问题。女性学生的感情更具细腻性,因此对外部的刺激也较为敏感与脆弱,同时因为女性学生的内心想法通常不会较为随意地倾述,往往会刻意掩饰自身的情感,也会引发较为极端的人际关系产生。男性学生人际关系的处理方面,专业通常存在着固执以及焦虑等情况,更为极端情况下会用暴力进行矛盾的解决。在职业学校中,也有部分来自单亲与留守家庭,这些孩子极端匮乏关爱与呵护,由于普遍其性格比较内向,因此其内心的想法始终不愿意进行轻易的表述,特别是逐步表现出了较为敏感抑或者是脆弱的情绪。

2 职业学校开展学生心理健康问题的教育开展举措

2.1 增进认知,革新理念

心理层面的教育是学生接受心理培训的核心方式,职业学校的心理教育课程依然没有独立地收入到整体的教学规划当中,其往往更多地归类于德育的课程当中。心理健康教育与德育课程的教学开展目标尽管有着相同的环节,不过也同样有着显著的区别,心理健康教育的内容全面结合于德育课程当中,但并不是完全取代的关系。心理健康教育核心是以职业学校学生日常生活与学习为核心,借助多样的互动类活动让学生可以更好地进行自身的感受表达,有效培养学生的人际交流能力,增进学生承受挫折的能力,明晰地认知自身。创建专属的心理健康类课程,在日常的教学开展中,为了进一步提升课堂的教学氛围,任课教师需要全面转变传统的教学方式。创建专属的心理教育课堂,不仅可以有效地辅助解决学生的心理问题,同时也非常有助于推进学生对其他课程学习的专注度与积极性。

2.2 增进理想与信念的教育,增进责任感

首先需要增进校园的文化建设,创建积极向上的三观,而具有正向课堂环境的形成也非常有助于学生形成良好的心理。其次,职业学校需要切实教育学生勇敢

地去面对现实,积极克服日常学习中所遇到的难题,将负面因素积极地转变成为之有利的因素,增进学生的社会责任感,鼓励其去积极的自我突破,不断调整教学方式,及时指出学生日常学习中存在的不良心态,全面减缓甚至是完全解除学生压力所带来的心理健康类问题。

2.3 增进优异人际关系的形成

首先是创建教师与学生相对平等的关系,甚至让学生与教师形成如同朋友一般的亲密关系,教师需要全面尊重学生,公平对待所有的学生,在生活以及情感给予更好的关爱,日常需要给予学生更多的激励与呵护,通过相对积极的心理教育,增进学生融入课堂的主动性。在校内创建形式多样化的才艺类的评比互动,从而更好展现出学生的特长,关注学生个体优势的充分发展,更好培养学生形成较为优异的荣誉感,有效的将其的自卑心理进行有效的消除;其次是与学生增进情感方面的深入交流,教师可以运用专业化信息交互平台,探究学生的心理改变趋向,动态化探知学生的心理健康类问题,第一时间提出指导性建议并且进行纠正,倘若遭遇较为敏感的问题,为了全面规避直面所带来的尴尬情况,进一步打破课堂交互的局限性,让交流更好的消除障碍,更好增进教师与学生之间的感情。同时是规避学生出现自我为中心的极端心态问题产生,更好增进学生与学生之间的和谐相处关系;最后,是积极引导学生进行规范化地处理异性交往。让学生深刻的明晰不能轻易地表述自身的情感,学会爱惜自己,确认自我的防护意识。从心理学的角度来解析,青少年的异性交往具有较为不同的意义。不能一味地将早恋情况视作为完全负面的问题,而是需要更为客观地面对学生的早恋问题,坚决规避进行强硬的阻断,而更应该运用较为巧妙的疏导方式,教师需要做到顺势进行导向。

同时校方还需要与学生家长建立密切的沟通渠道,将学生所被探知到的心理健康问题第一时间反馈给其家长,真正意义上做到提前防患。深化来自学生家庭方面的鼎力支持,特别是要让学生家长深刻明晰,只有幸福和美的家庭,才可以给予学生更好的生长环境,并且有助于学生心理的健康以及人格的健全。

结束语

综上所述,职业学校的整体教学氛围与环境是影响其学生心理健康的核心性因素之一,因此我国相关的教学主管部门需要给予职业学校更多政策方面的支持,只有社会支持的不不断提升,其才会被社会更为认可,学生的满足度也就随之提升,而职业学校的心理愈发健康,也可以推动其在今后为社会与国家发展做出更大的力量。

参考文献

- [1] 韩娜.心理效应在职业学校班级管理中的巧妙运用[J].职业教育(中旬刊),2017,16(11):68-70.
- [2] 陈文彬.当代职业学校学生常见的心理问题及改正措施[J].智库时代,2018(01):44-46+61.
- [3] 李小凤.如何提高中等职业学校心理健康课教学效果[J].校园心理,2016,14(04):278-280.

学生情感心理危机辅导个案

陈桂芳

(长沙环境保护职业技术学院 湖南 长沙 421000)

[摘要]每个处于心理危机中的大学生,或多或少都能从原生家庭里找到蛛丝马迹,从而找到解决问题的钥匙,只要辅导员充满爱心、耐心,加上合适的沟通技巧,从而帮助学生的走出心理危机。

[关键词]大学生;人际关系;排他;效果

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.054

一、辅导背景

环境科学系大一新生张嘉(化名),男,18岁,体型肥胖,性格内向且十分敏感多疑,平时总是沉闷着脸,独来独往没有什么朋友,不愿参与班级任何集体活动,与寝室同学关系非常紧张,从张嘉室友处了解到:他经常故意大声打电话说要搬离本寝室,经常深更半夜听到他捂着被子抽泣。张嘉平时不讲个人卫生,大热天一连数天不洗澡,浑身散发汗臭味也毫不在意,也不听进室友们的任何善意的意见,长期下来让寝室同学难以忍受,导致矛盾重重。到后来发展到晚上查完寝后就跑出去,宁愿坐在楼下羽毛球场受冻,也不愿意回寝室住宿。

1、家庭原因。张嘉父母几乎没时间照管小孩,上有两个哥哥两个姐姐,他排行最小,兄弟姐妹之间关系生疏冷漠,平时沟通交流非常少,最小的相对比较亲近的姐姐连张嘉的电话号码都没有,父亲常年不在身边,家人之相互对抗的情形很

多,他的原生家庭带给他的成长经历有一定的阴影,对他的思想、性格、人格都产生了不良影响,导致了他现在的孤僻、消沉、自卑,不合群。

2、学生自我因素。由于父母忙于生意,精力很少用在他身上,哥哥姐姐年龄相差比较悬殊,都各自忙各自的事情,让他感觉不到家庭里的温暖、不愿意呆在家里,性格非常内向、内心孤独,找不到倾诉对象。该生总是怀疑寝室同学针对他,人际关系非常紧张,从而让寝室气氛非常压抑,他总觉得身边的人故意在排斥他,总是让人感觉到难以接近和沟通,不善言辞、沉默寡言,每天长吁短叹,灰心丧气,胸口似乎压着一块大石头,对周围人的看法及评价非常敏感、过度关注,看问题很偏激,不信任身边的人,容易走入极端。

二、辅导过程

1. 关心关怀。了解原因,了解掌握第一手最基本的资料,亦师亦友地和他“平视”交谈交心,他从最初的抵触情绪和不配合到后来的多次主动找我谈心倾诉,有

时就坐在我旁边，什么也不说，默默地看着我工作、忙碌，有一天学院号召同学们主动去献血时，他高兴地跑来告诉我他献血了，还被送了一张公交卡，看得出他脸上露出了一种被认同的价值感。每当该生情绪不稳定时，时刻陪伴在他身边，安抚他，开导他，让他有充分的安全感、价值感，经过几个月的陪伴开导我能明显地感觉到他变得积极开朗了，一开始该生对任何人和事物总是阴沉着一张脸，从来没有见过他的一丝笑容，于是每次他来办公室找我时我都要他首先要露出一丝笑容我才开始和他说话，他开始不好意思，经过多次鼓励后他开始慢慢会笑了，慢慢主动参与各类活动了，班上同学也反映他现在积极多了，也愿意配合班干部了。等他情绪稳定后再陪同他去学校心理咨询中心，但是他一直比较抗拒去心理咨询中心，除了愿意跟我说一些心里话外，与其他人还是不愿意多说一句话。除此之外，我积极向他身边的同学了解他的状态以便及时跟进，每当他和身边同学发生矛盾闹意见时便及时跟进予以化解，并说服他身边同学对他多些包容、理解及帮助，但是只要每次一遇到困难他依然会因困惑痛苦、脆弱敏感，他做出努力转变时的热情，经常被同学无意之中的一句话打击得七零八落，然后又回到绝望的沮丧里无法自拔，依然感觉自己被世界所有人抛弃了。

2、转变环境。除了平日我对他的陪伴开导，随后多次联系了张嘉的家长及家人，积极沟通，说服其家长配合学校带他去看专业心理医生，让他配合医生服药，建议张嘉母亲带他出去散散步，多陪伴并鼓励张嘉坚持运动减肥增强自信心，释放内心的压力与焦虑，积极治疗高血压，让他在感受到家庭的温暖与家人的关爱下把酒也戒了。

3、培养自信、乐观。回溯他的成长的过程，聚焦在过程中的事件上，源于他的极度自卑心理，怕伤害、一味地逃避身边可能的一切善意，用我的理解、陪伴让他感受到被关怀被认同，激励起对他自身价值的渴望，陪伴他慢慢地从焦虑自卑的情绪里走出来，当他的心有了愿意改变的动力时，改变才会真正发生。为此，注重帮助他树立“自信、自立”的意识，多给予关心鼓励，同时做通班干部及寝室同学的工作，让他们主动敞开心扉接纳并拥抱张嘉，让他感到集体的温暖，并安排一个和他走得比较近的同学每天晚上陪他聊聊天，并让他及时用QQ向我反馈张嘉的心理状态，便于我及时调整对他的心理安抚及辅导，更好地对症下药，除此之外，还鼓励他报名参加他比较感兴趣的学校社团活动，事先我与社团的负责人沟通好，让社团里的成员足够包容并理解他，给他自信，让他变得积极主动自信乐观的心理转化确立

了一个良好的开端，后来事实也证明他参加了社团活动后变得更加有活力并积极起来，主动向我汇报在社团活动的情况与愉悦的心情。

三、辅导效果

问题学生的转化是一个长期性的教育工作，不可能一次或几次的辅导或谈话就解决了全部的问题，因此反馈和跟踪评估就显得尤为重要。在整个辅导的过程中，通过多次不定期课间或操场上面对面、办公室、寝室、电话、QQ、微信等多种方式跟他保持随时随地的沟通，交流，关注他的情绪心理变化，不定时向任课老师、宿管及同学了解他在课堂上、寝室里的表现，每当发现他微小的进步或变化就及时给予肯定与鼓励，给予他关怀与帮助，让他有足够的自信，也经常保持与家长的联系，让其配合学校的工作，共同帮助鼓励关爱他。目前该生情绪一直比较稳定，也开始有了一、二个能说知心话的朋友了。

四、辅导反思与启示

1、多方了解情况，全面查找原因，才能科学判断。
2、营造良好周边环境，得到身边人关心理解至关重要。
3、学习掌握心理咨询相关技巧，增强与学生沟通交流能力。
转化心里情感问题学生，除了交流沟通形式外，构建家校联动模式也非常关键，激发学生的潜能，学生积极行为的增加，自信心的建立，在问题学生转化工作中具有重要意义。但学生的问题往往具有多发性和反复性，需要对其进行后期的关注和及时反馈和评估、巩固和加强前期转化工作中所取得的进步，学生心理辅导工作需要拥有足够的爱心、耐心、责任心，当好一名辅导员真的是非常不易的事情，兼具老师和思政工作的双重身份，这需要不断练习和内在的修炼。

参考文献

- [1]洪流.“互联网+”背景下“00后”大学生教育管理模式探微[J].南方农村,2019,50(2):129.
 - [2]张杰.浅谈高职学生自制力的建设[J].课程教育研究,2016(10):180.
 - [3]杨静.对新时期职业院校学生管理工作的思考[J].学周刊.2014(05):13.
- 作者简介:
陈桂芳(1980年10月)女,汉,籍贯湖南祁阳,学历本科,长沙环境保护职业技术学院讲师,主要从事学生思想政治教育研究。

立德树人理念下的中学德育工作策略探究

王静妮

(广东省梅州市平远县平远中学 广东 梅州 514600)

[摘要]立德树人是教育实施的根本任务，在整个教育体系中占有重要的地位。在新课改的背景下，德育是现今教育中的核心理念，对学生身心健康的发展具有重大意义。德育是对学生的思想、政治以及心理方面的教育，是素质教育中的一项重要任务，是教育之根本。中学时期是实施德育教育的重要阶段，是培养青少年思想道德的重要时期，使其成为遵纪守法、热爱祖国的好公民，为学生的未来发展打下良好基础。

[关键词]立德树人；中学；德育；策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.055

现如今，素质教育的推行能有效帮助学生树立正确的三观。德育是素质教育中的重要环节，是德、智、体、美、劳教育发展的重要组成部分。德育教育能提高中学生的思想觉悟和品行道德，是建立中学生健全人格的基础保障。在中学德育工作中，教师应充分认识到德育教育对学生的重要性，合理地设置和安排德育教育课程，全面提升学生的思政品质，使其成为对社会有用的人才。

一、提升中学教师对“德育”的认知，树立典型德育榜样

教师的任务是教书育人。中学教师要时刻加强对立德树人理念的学习，做到德育与学科教育相结合，并明确教育方向，承担教育重则，通过德育教育帮助学生健全人格，学会做人。立德树人是我国素质教育的核心理念，教师应当以身作则，为学生树立榜样，无论是在校园，还是生活中，都应该严格规范自身行为。在日常教学和管理中，教师要时刻注意自己的仪表，穿戴整洁，品行端正，对工作、同事、学生都要客气，工作态度不含糊。在课堂中，教师要做到不迟到，不早退，不做与教学无关的事情，对学生要一视同仁。在看似简单的日常中，教师的行为往往会潜移默化地影响着学生。另外，教师还要时刻关注学生的动态，与学生之间建立情感，多交流，帮助学生树立信心。教师通过榜样的作用去感染学生，使德育工作在教育日常生活中更好地渗透，保证学生身心的全面发展。

二、丰富校园德育工作的内容

在素质教育的倡导下，中学校园针对学生的德育工作也在发生着变化。教师从学生的日常入手，充分了解学生在生活、学习上的各种问题，及时地帮助学生面对问题，解决问题，稳定学生的身心发展。中学时期的学生容易受外部环境的影响，譬如家庭环境、社会因素、校园环境等，时刻与学生的心理有所关联，甚至影响学生一生。针对这种问题，教师应当主动与学生建立联系，多与学生接触，了解他们的实际情况，与家长勤于沟通，互相配合，对学生多关心、多理解、多帮助，通过德育的方式，指引学生向正确的方向迈进。因此，德育工作应从多方面入手，帮助学生建立自信，给予他们帮助，让中学生能健康地发展。

三、建设和谐校园文化，提升德育环境品质

所谓校园文化，指的就是教师和学生通过教学活动而产生的精神物质、文化气氛以及承载它们的活动形式与物质形态。校园文化的和谐对于师生来讲具有很强的号召力和约束力，它可以使学生的精神与心理得到提升。校园文化的氛围对培养中学生的德育方面是很重要的，也是教学的必经之路。现如今，各类学校都缺少深厚的文化底蕴，因此，如果学校可以将师生与校园环境加以整合，并将科学与人文

作为重心，创建高品位的校园文化活动，可以使校园德育环境有所提高，才能更全面、更多元化地对学生实施德育教育。

四、引导学生开展德育实践，提高自我教育能力

现如今，传统的教育模式已经不能满足德育教育的发展，实践教学逐渐成为教育潮流。在新课改背景下，学校应当重视对学生德育的实践，通过对社会的接触，让中学生产生正确的认知，并在实践中不断地进行自我分析和判断。校园应利用各类资源，带领学生到校外进行德育实践活动，增强学生德育意识。在德育教育活动中，自我教育意识的培养也是非常重要的，自我教育是以学生个人为主，自行开展的德育教育活动，它可以让学生时刻规范自己的言行，建立完整的人格。自我教育通过自行完善、自行体验、自行实践来达到自我提升的目的。在教学中，学生的德育实践与自我教育能力的培养，可以更加完善学生的心理品质。

五、寓德育于课堂教学，发挥课堂的德育主渠道作用

课堂是师生接触时间最长的地方，也是师生间交流学习的重要场所，更是教学传播的主要途径。教师在课堂教学中，要时刻观察学生的一切活动，结合学生的特点，深入发掘教材的内涵，将德育与教学活动进行有机结合，进而实现教书育人的目标。“教书育人”的结合可以培养学生成为有学识、有内涵、有修养、有德行的人。在实际教学中，教师可以改变传统课堂教学方式，从侧面来引导学生，向学生灌输德育内容，同时要优化德育教育的内容结构，有效的将德育内容和实践相结合，提高学生的思想认知水平。另外，教师在课堂上可以充分地利用多媒体进行教学，建立德育教学网络。

综上所述，德育是教育的根本，是一项长期而系统的工作。中学教师身兼“立德树人”的重要任务，在教育工作中，教师应改变传统教学观念，提高对德育工作重要性的认知，及时更新教育理念，改变教育方式，提高自身素质修养，全面开展德育教育工作，帮助学生树立健全人格和心理，促进学生身心健康的全面发展，加强道德建设。

参考文献

- [1]张丽娟.浅谈幼儿教育如何“立德树人”[J].课程教材教学研究(教育研究).2018(22)
- [2]鲜丹.幼儿教育重在立德树人[J].学园.2013(25)
- [3]陈燕.让每个孩子都成为好孩子——体验式教学在幼儿园德育中的运用[J].山东教育.2009(Z6)