

微课在中职学校心理健康教育中的应用分析

姜溪

(普洱市职业教育中心, 云南 普洱 665000)

[摘要] 中职学校心理健康教育与微课结合, 可以有效解决心理健康教育中出现的众多问题, 如中职学生学习积极性不够, 注意力不集中以及课程量不足等等都可以利用微课解决。微课与心理课程结合可以有效培养学生自主学习能力, 对此笔者将对中职心理教育与微课之间的结合应用进行分析, 希望能对中职教师提供一些参考。

[关键词] 微课; 中职; 心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1029

引言

近年来, 信息技术发展迅速, 微课在教学中的应用日益广泛, 微课主要以教师制作的短视频为学生进行授课, 用更形象的形式向学生讲授课堂中难以理解的知识点。近几年微课的出现很大程度改变了原有的教学模式, 让课堂的灵活性更强, 最初实施微课的目的就是以另一种方式来进行教学, 让学生把更多的注意力集中在课堂上, 激发学生的学习兴趣, 提高学生的主观能动性, 去认识自己当前所要学习的内容, 从心理健康领域的角度来看, 教师利用微课程指导学生, 可以更好地解决课堂上经常出现的各种问题, 本篇文章就微课在中职学校心理健康教育中的教学应用进行探究, 深入讨论微课与中职学校健康教育相结合的实践应用。

一、当前中职院校普遍存在的问题

据了解, 中职学校绝大多数家长文化层次较低。来自低收入家庭、代际家庭、离异家庭和单亲家庭的学生较多, 父母迫于生活压力对学生学习关心较少。而且部分家长教育学生时经常使用不恰当的教育方式, 如指责、批评和虐待, 对学生的心理发展产生一定的负面影响, 许多中职学生是中学阶段的问题学生或学习困难学生, 进入中职学校后, 他们继续用以前的学习态度来对待学习, 疲劳学习、学习兴趣低、没有未来规划等都是之前学习阶段留下来的问题。中职学生的自控能力较低, 容易冲动; 许多学生不守纪律, 经常迟到、早起困难或根本不上学。甚至一些学生有不良的饮酒和吸烟习惯。有些学生缺乏自信, 对自己的学习和未来的发展漠不关心; 许多学生在性格方面比较粗鲁、无情, 他们非常敏感, 有强烈的叛逆感, 导致一部分学生具有心理年龄与生理年龄不匹配的现象出现。随着中国社会经济的快速发展, 社会各阶层的竞争压力加大, 中职学生的就业率大幅下降。这就是为什么许多学生有“学习无用”的错误观念。一些家长为了让自己孩子过早地进入社会, 而把孩子送到职业学校, 家长的这种观念导致许多学生几乎丧失了学习的动力和压力, 越来越多的学生成为了手机管制员, 每天沉浸在网络小说、聊天和玩耍中, 没有积极的爱好和健康的心态。

(一) 与人沟通的能力有待提高

人际交往能力在中职学生的生活中起着关键作用。对于当

今社会的学生来说, 很多都是家中的独生子女, 有的与祖父母同住, 一部分祖父母对孩子溺爱严重, 容易放纵孩子, 这无疑是在学生成长的极大威胁, 甚至是学生成长的障碍。这些被宠坏的孩子认为世界是以自我为中心的, 先考虑自己, 并产生自私等不良心理问题。最严重的是, 他们基本上不与外界沟通, 导致他们与人沟通的能力急剧下降, 他们不知道如何与同龄人相处, 导致出现学习上的被动局面。在这种环境中成长的学生会觉得朋友以及同学总是以不友好的态度与自己相处, 甚至因此产生沮丧的负面情绪, 这些情绪变化最不容易被老师和家长注意到。

(二) 不真正了解心理健康教育

目前, 中职学生心理健康教育存在诸多问题, 主要原因是教师对心理健康教育没有真正全面的了解。实际教学中, 大多数教师没有和学生形成平等的关系, 不与学生沟通, 不了解学生在学习和现实生活中的思想, 忽视心理健康教育的需要和价值, 造成学习兴趣低下, 学习积极性的匮乏、甚至出现情感淡薄等问题, 从而导致学生的健康成长受到阻碍。

二、中职心理健康教育的开展现状

现阶段中职学生的心理问题日益明显, 但是许多学校对如何有效开展心理健康教育并不重视:

(一) 学校没有专业的心理健康教师。许多现有的心理健康教师是其他学科的教师。教师不够专业, 是导致心理健康教育计划有效开展的重大障碍。

(二) 教师的教学方法比较死板。在教学中, 通常采用单一的灌输主义。一般来说, 心理课堂教育可以帮助学生了解自己的心理健康, 从而帮助教师了解学生异常的心理现象。

(三) 近年来, 由于各种因素的影响, 如大学扩招导致中职学生素质下降以及互联网对学生思想的影响, 导致学生出现严重心理问题。在日常教学中, 教师必须投入必要的时间维护教学秩序, 提醒学生认真学习。防止因为教师的教学时间不足, 从而影响到心理健康教育的效率和心理健康培训课程的质量。

三、心理健康教育微课程的设计与应用

根据《中职校心理健康教育》教材, 每章都涉及知识点和重点, 中职院校心理健康教育的困境, 主要存在学生对心理学

理论与现状的接受程度,将微型课程应用于实践教学,以此激发学生积极学习心理健康知识,促进学生的心理发展。

1. 微课堂讨论:以情景喜剧、故事和微电影的形式为学生创造两种对立的情境,引导学生在各自情境中讨论内容,并以此为出发点,激发学生的学习兴趣,引导学生学习。

2. 策略实施类主要介绍处理各种心理问题的策略和方法。

3. 知识解读微课堂:讲解实验内容及心理问题的主要和难点知识,为学生提供教材。

四、微课在课前预习中的应用

预习是课堂教学的重要组成部分,对学生更好地学习新知识具有重要意义,在实际教学过程中,教师使用生动有趣的语言引导学生预览相应章节的要点和知识点,当然学生提前观看微课可以有效增强预习效果,为以后的学习提供良好的基础。例如,在学习《体验自我——我的情绪我做主》,文章为学生提供了两种思考“母亲教育”的方式,这篇文章生动地介绍了出现不良情绪的原因和处理负面情绪的方式。从这个角度来看,学生可以相对轻松愉快地补充新知识,预览新知识为后续学习奠定了基础。因此,教师需要在课前准备一节微课程,让学生的预习效果达到最好,通过第一节课的预习,提前帮助学生理解理论的基本内涵,也可以帮助学生更好地学习下一个知识点。在教师使用微课的过程中,作者首先分析了情感ABC理论并指导学生使用情感ABC理论,主要分析和比较蒙福和忧天两个故事,此次微课在心理健康教育课程中的运用有效地加强学生对该理论的理解。监管方面,教师也可以通过微信、QQ等渠道进行在线监管,同时,教师也可以邀请学生代表来进行监督,以确保学生及时完成预习任务。

微课教育引入中职教室,不仅能有效激活课堂气氛,而且还可以提高课堂教学质量。它能更好地帮助学生理解课程中的一些重难点,从而更多地了解心理健康教育,帮助学生加强对心理学理论和实验的理解。例如:学习“体验自己——我的梦想”,可以帮助学生了解不良情绪对个人的影响。通过对消极心理对人有哪些负面影响的讨论,并在此次课程中向学生展示了阿维森纳的实验,就是将出生的两只小羊放在生活环境以及饲养主人不同的地方。一只羊和羊群在水和草坪上快乐地生活着。一只狼和另一只羊放在一个生活环境,让这只羊时刻面对野兽威胁。由于它面临野兽的威胁,它什么也没吃,这只羊很快就因为恐慌而死。基于这个实验,教师可以引导学生,研究以上两只小羊最终情况。结果令学生们有很深的感触,同时还可以给学生一种切身体会的感觉,从而让学生可以更好地理解本课的内容。老师在问卷调查中设定了“你的情绪稳定性”。让学生在现场回答,以此了解班上学生情绪的稳定性。课后教师可以为学生进行“放松练习”,教师让学生做与指导语对应的动作,使之放松。

在当前教育水平下,在教育发展中应用微课程时,我们应该突出学生的主导地位。按照传统思维,微课教学是教师的一种教学工具,教师可以引导学生进行微课教育。例如,在学习了“体验你自己”课程后,教师可以要求学生在理解“我的情感是我的决定”之后,再开设一个小班“并要求学生在新的微课堂中增加一些调节不良情绪的新方法,如音乐、锻炼、其他缓解不良情绪的方法,或让学生讨论,如何根据自己的经验有效调节不良情绪。教师可以利用微信、QQ、抖音,钉钉等不同的软件来进行微课与课堂的融合,这些形式有许多相似之处,因为它们反映了“微课”的所有特征,并且这些媒体的内容比微课程更“直观”。在这种背景下,教师可让学生建立一个以“情绪管理”为主题的个人知识网络,然后尝试学习。如此学生不仅可以更积极地学习心理健康知识,更重要的是,教师可以让学生在心理健康知识的基础上选修独立的微课程,对学生未来的成长和学习有很大的好处。

五、微课程在中职心理教育中的应用设想

首先教师需要不断提高信息技术使用能力以及自身心理健康水平。教师要想有效地利用微型课堂指导学生学习,就必须掌握一定的信息技术。因此,平时心理健康教师应自觉跟进时代发展,积极学习流行的学习方式,不断提高信息应用能力和学习能力,为今后更好地进行心理教育打下重要基础。其次微课程的制作还需要硬件和软件作为支持。因此,学校应积极改进设备,定期更新和维修设备,以确保教师能够随时使用微课程或其他教学方法。学校在改进微课制作设备和软件的同时,还应注意心理健康教育的外围结构,如心理咨询空间、棋盘游戏、健身中心以及师生适应心理的其他设备和设施,心理宣泄室等。将学生学习的心理学理论知识付诸实践,以达到心理健康课程应有效果,促进学生心理健康的稳定发展。

六、结语

总而言之,微课教育对中等职业学校心理健康教育课程的有效开发起着非常积极的作用。因此,大多数中职心理健康教师应充分重视这一部分。在此基础上,加强对微课教育实施策略的研究,结合具体实践反思和优化相应策略,使微课教育成为提高教育效果的有效工具。

参考文献

[1] 蒋丽媛. 微课在中职学校心理健康教育课程中的应用研究[J]. 现代职业教育, 2019, 000(021): 184-185.

[2] 田春苗. 微课在中职学心理健康教育中的应用[J]. 中国教育技术装备2019(2): 2.

[3] 杨晖, 何雨羲, 张佳佳, & 郑艳华. 基于微课的翻转课堂模式在大学生心理健康教育中的应用[J]. 文存阅刊, 2019(025), 201.