

中职心理健康教育教学现状与改进方式研究

齐小蕊

抚顺市卫生学校 辽宁 抚顺 113100

[摘要]在各学校机构促进学生成长与发展的过程中都需要配备良好的心理健康教育过程,因为学生从出生后的空白思想会在不断成长的过程中受到各种环境的影响而形成不同的性格及对各类事件不同的认知,而教育的本质是促进学生的道德品质与个性能够朝向健康的方向发展。学生在中职学校中的心理健康发展势必会影响其未来的成长,从事中职学子心理的引导者,则必须对该群体常见到的心理问题做出分析,及时在教学中设计方案予以引导纠正。

[关键词] 中职教育; 心理健康; 教学现状

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.586

目前,虽然中职教学计划中分配了一部分时间在技术技能教学中,但是很明显参与学子教育规划的机构已经愈发关注学子的心理健康发展,心理健康是学生实现全面发展的前提,在中职院校中开展心理健康教育具有十分关键的意义。教师要对学生常见的心理问题做出总结,找出其心理问题出现的原因,不断探索和改进现存的心理健教学方式。下文笔者从中职学生心理健康问题成因入手,提出一些自身对改进中职心理教育的建议。

1. 中职学生具有的心理特点及实施积极心理健康教育的重要性

1.1 提高学生管理工作的有效性

对于学校的学生管理工作而言,通过在长期实践工作过程中的总结、分析与制定,并针对学生心理活动现状进行科学管理方面,取得一定的进展。这也进一步说明,运用教育心理学在学生管理中,其根本目的就是为了让学生遵守与服从学校的有关制度体系,这就要求教师应该坚持以学生为本的管理理念,考虑学生的自身感受,进而获得学生内心的认同,增强学生管理效果,使才能发挥教育心理学学生管理作用的有效性。如果没有将教育心理学应用到学生管理中,教师未能遵循学生的内心想法,直接对学生进行说教式管理,势必会起到反作用力,不利于学生的未来发展。由此可见,教育心理学在学生管理中发挥着重要的作用,具有深刻的实践意义,提高学生管理模式的有效性。

1.2 发挥学生管理工作的预见性

教育心理学不仅能让教师通过学生的心理状态分析引导学生,还能通过分析了解学生的性格特点、兴趣爱好等方面,对学生在日常的学习与生活中某件事的动机目的作出预判,由此可见教师就可以根据学生的情绪变化、情感需求、意志力等方面进行科学引导,以此作为学生管理工作的主要方向,明确学生管理工作的目标。这种学生管理目标,能够有效地提高学校的管理质量,将学生的管理主动权牢牢把握在学校的教师手中,发挥学生管理工作的预见性。

2. 中职生心理健康教育的特点

2.1 厌学心理

尽管国家十分重视职业教育,但社会对职业教育的认可度并不高,学生更愿意选择读普通高中。一般情况下中职生在义务教育阶段学习基础比较薄弱,学习习惯、方法以及知识的接

受、消化能力等方面都存在或多或少的问题,甚至有的存在学习障碍,学习积极性受到打击,从而产生厌学心理。

2.2 逆反心理

中职生进入青春期,本身就有较强的逆反特点,加上周围环境对自己缺少关注,试图通过“追求个性”或一些异于常人的表现,来吸引他人的注意力。此外,外界环境中一些不良现象也会影响中职生的情绪及个性特点,从而产生逆反心理。

2.3 人际关系处理不好

中职生的人际关系集中体现在同学关系和师生关系上。中职生中单亲、留守、贫困家庭的学生所占比例较高,一些学生家庭的教育方式、行为习惯都存在一定问题,有的中职生由于缺乏人际交往技巧而“不合群”,从而产生自卑、焦虑、厌世等问题。有的面临情感上的困惑,缺乏处理青春期情感的能力,也会有相应的心理问题。

3. 中职生心理健康问题成因分析

3.1 造成中职生心理健康出现问题的外部因素

一部分中职生可能会因为自身学习成绩不理想,得不到教师的鼓励,会得不到家长的认同,甚至会受到家长的责骂,学生就认为家长和教师对自身的关注和悉心教育慢慢减少,出现一系列问题。一些中职学生在之前的学习生涯中可能属于落后的学习队伍中,学习成绩跟不上的同时,也会形成一些不良的心理,进入中职学校之后,缺乏上进心的学生自暴自弃,这些不良的心理逐渐“愈演愈烈”,最终形成一些比较严重的心理问题。例如,学生因为逃避成绩后反而会变得以自我为中心,骄傲自大或者过于自卑,在自己学习上得不到的满足心理寄托到随意攀比上,形成畸形的攀比心理,甚至是形成“拜金主义”的错误心理。这些情况不论轻重,都在不断地蚕食着现在中职学生的学习生涯,阻碍其心理健康的发展,阻挡心理健康教育的开展。中职教师必须对此作出积极应对,不断观察在外界环境中可能对学生心理造成影响的因素,并及时做出调整,以防学生不良心理对其日后发展产生更大影响。

3.2 造成中职生心理健康出现问题的内部因素

中职生不健康心理形成的内部因素主要与学生缺乏上进心和自信力有关。学生因为尚未成年,独立思考和判断的能力不够,在一些事物的判断上会出现偏差。同时,就性别差异来看,心理问题也具有差异性,在中职学校生活中,女生面临的心理压力会普遍比男生多,例如女生的交际过程比男生复杂很

多,在与人交往过程中往往会封闭自我或过于外向。而男生在遇到困难后,产生焦虑、抗拒心理的可能性更大。因此教师在进行心理健康教学时不仅要重视学生受外部因素的影响,还需要重视学生个体因素所产生的心理影响。

4. 对中职学生心理健康教育教学改进的建议

4.1 将中职学生心理健康教育更加系统化

中职校方重视起对学生的心理健康教育,不仅仅需要进行专业课程的设置,还需要为学生设计一些专业的心理咨询平台,让学生在教学中意识到自身问题后,可以找到有效提供帮助的地方,例如学校设置专业的心理咨询中心,其中具有先进的心理健康学生志愿者,也有专业的心理辅导老师,从而使学生可以自行选择咨询对象。在班级内设置“心理委员”职位,在宿舍内设置“宿舍信息员”角色,从而将心理健康督促范围从一个学校缩小至宿舍内,形成系统化的心理健康教育教学系统,由校方发布任务与心理健康资源,一部分由心理咨询中心与心理教育员对接,一部分由心理教育员与心理委员、宿舍信息员进行对接,环环相扣,促进心理健康教学的开展。

4.2 积极为学生营造自信的生活学习环境

学校与家庭进行合作引导学生心理健康成长的时候,需要重视学生生活与学习的环境的营造,学生在学习生涯中健康心理最关键的因素就是“自信”,许多时候“不自信”是学生心理问题出现的原因,有时候“不自信”也会作为诱发学生心理问题激化的直接导火线,因此要对学生进行心理健康教学,关键的一步就是为学生营造一个自信的生活学习环境。作为中职教师,要善于发现学生擅长的领域或是突出的特色爱好,经常性的夸奖和鼓励学生,使学生具有自信力,降低学生心理问题发生与激化的概率,同时能够提升学生对心理健康教学的接受程度。家校合作需要意识到自信环境对学生心理发展的积极影响,教学要先从学生心理健康发展开始,树立思想先行、成绩紧跟其后的教学理念,为学生进行学习生活环境的优化。

4.3 学生约束自己,远离不良信息。

在信息发展迅速的今天,网络和生活中都充满了不良的信息,而中学生也正处于人生发展的快速期,学生的性格也在快速的成型,这时候就极易受到外界不良信息的干扰,从而产生不健康的心理健康状况。技校学生在学校的自由度更高,更容易接触到来自社会的各种信息,如果学生对自己不加以约束,不能辨别外界的不良信息,心理健康就会收到冲击,从而产生负面情绪,甚至产生心理上的疾病。因此,学生要对自己的心理健康负责,在学习的过程中,学生要学会排除心理的不健康因素,加强自己的道德修养。学生的自我修养对心理的健康有着很大的影响,学生在道德修养的过程之中,会得到来自正面的文化和信息的熏陶,因而学生的心理素质就会更强大,心理健康也会更加良好。技校学生在学习的过程之中,要学会约束自己,不要被外界的各种外表光鲜亮丽的信息所迷惑,要将更多的注意力转移到提升自己的目标之上。学生可以通过阅读正能量的书籍来强化自己的内心,同时加强心理健康方面的学

习,使学生从自己的方面达到提升心理健康的目的。

4.4 开展多样化教学活动

心理健康教育是一项长期工作,不仅是在课堂上通过讲解理论知识进行教学,还应该开展课外活动,让学生亲身参与到实践当中。所以,初中心理健康教学除了在课堂上开展,还要组织不同的教学活动,教师按照学生的心理特点,安排合适的实践,在集体活动中开展心理健康教育是一种比较好的方法。

例如,湖北科学出版社心理健康《成就好人缘》这节课,教师为了让同学之间友好相处,做一个受欢迎的同学,提前做好准备工作,根据学生交往状况组织一些课外活动。教师可以组织班级同学进行一次辩论赛,按学生能力水平分成几个小组,教师给出命题后让学生自己合作查找资料,在比赛过程中实现自己的价值,也能促进学生之间的友好交流增加他们的感情,发现自己身上的优点,培养积极向上、乐观的健康心理。

4.5 转变观念正视学生问题

学校是培养学生各项能力的重要场所之一,在新型教育模式下,教师不仅需要教授学生知识,更重要的需要对学生心理问题做好辅导作用。因此在实际教学中,中职院校班主任应摒弃只注重学生学习成绩,将学习成绩差的学生叫做“问题”学生的传统教学模式。班主任应该正视“问题”学生,发觉学生身上的发光点,利用发光点来提升学生自信心,班主任需要做好引导工作,鼓励学生努力学习,让学生积极参与到日常学习当中,从而将“问题”学生转化为“先进”学生,让学生通过班主任的引导逐渐找回自我。中职院校教育方针是培养具有专业技术水平的社会劳动者,中职院校将教育方针与实际教学相结合,班主任在实际教学中将培养学生具有正确的人生观、价值观、职业观作为工作重点,让学生保持良好的状态来面对社会的挑战与检验。

结束语

综上所述,对中职生的教育不能只停留在书本上,更为重要的是帮助其完善自身,形成健康的心理素质,思想道德修养。所以,在此过程当中,主要可以通过心理学来加大环境构建、生成积极体验、深化自我认知、培养积极品格,家庭与学校共同努力,通过为学生积极营造出自信的生活学习环境,将心理健康教育教学日常化和系统化等措施,优化中职学校心理健康教育教学的效果,促进学生全面发展。

参考文献

- [1] 吴东旭. 中职学校心理健康教育存在的问题及对策[J]. 卫生职业教育, 2014(32).
- [2] 林晓津. 如何有效在高职思政教育中应用心理学[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021, (03): 152-153.
- [3] 杨惠. 后疫情时代心理学在高校育人工作的应用探索[J]. 内江科技, 2021, 42(02): 46-47.
- [4] 张叶华. 中职生心理健康状况调研及对策探讨—以南平农业学校为例[J]. 课程教育研究, 2016(9).