

如何在学生心中播种健康的种子

——职业院校心理健康课程教学策略探究

赵卫

云南省民族中等专业学校 云南 昆明 650032

[摘要]职业院校学生的心理健康状况不容乐观,心理健康课程是心理健康教育的主要途径,为了让学生更好地了解自己、发展自己、激发潜能,以积极的心态适应社会,心理健康课程教学策略的研究尤为重要。文章立足于教学实践,从体验教学、情感教学、交流互动、建立学生心理档案等方面,探究能够培养学生心理健康,健全人格且乐于被学生接受的心理健康课程教学策略。

[关键词]职业院校;心理健康课程;教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1293

国际国内形势瞬息万变,不同思想文化的交流碰撞,社会思潮的多元多变,新时代对职业院校的学生也提出了新的要求,即成为德才兼备且兼具技能的全面型人才,而思想政治教育正是落实立德树人这一根本任务的关键。心理健康课是思想政治课程中重点培养学生心理健康与健全人格的一门课程,旨在提高学生心理素质,引导学生认识自己、发展自己,激发潜能,达到适应社会发展、个性和谐统一。

社会的快速发展和激烈竞争,导致心理危机事件频发,引起党和政府的高度重视,国家卫计委等22部委下发《关于加强心理健康服务的指导意见》,要求各领域各行业普遍开展心理健康教育。职业院校的学生年龄介于15岁至19岁之间,正处于身心发展的重要阶段,但其心理健康状况不容乐观,存在不同程度的心理问题:自卑、厌学、叛逆、人际关系不良、情绪不稳定、网络成瘾等,其心理特点和心理健康现状,决定了开展心理健康教育的重要性和必要性。学校心理健康课是心理健康教育的重要途径,笔者在多年教学实践过程中深刻感受到心理健康课程的教学其实就是一个播种的过程,那么如何在学生心中播种健康的种子?让学生真正做到向阳而生,培养学生健康心理,健全人格及良好的社会适应能力,在教学实践中积极探索更加行之有效的教学策略。

一、少讲知识,多做体验

职业院校的心理健康课程不同于其他的学科课程,它是以发展和提高学生心理素质为目标,不需要系统地传授心理学知识,因此不应该有过多说教和灌输等显性教育的痕迹,应在教师的设计和指导下,通过学生自己的体验,潜移默化地掌握知识、收获感悟、明白道理。体验是通过实践来认识周围的事物,是让学生对事物真切感受并深刻理解的基础上产生情感并生成意义的活动。学生通过体验可以进行自我探索,自我发现并找到解决问题的方法。所以要少讲知识,多做体验。体验的形式主要包括以下几种:

1、情境体验

情景体验是教师有目的地引入或创设具有一定情绪色彩的、以形象为主体的生动具体的场景,以引起学生一定的态度体验,从而帮助学生理解教材,并使学生心理机能得到发展的方法。其情景可以是模拟情景、实际情景或想象情景。让学生在情景中体验、思考和分析,了解自己的心理反应和感受。

比如为了让学生更好地感受心理暗示的力量和作用,可以设置这样的情景:让学生双手平举,闭上双眼,心里想着左手挂着一块砖头,右手吊着一个气球。如此在心理默念,持续一至两分钟,教师就会发现有的同学右手的位置越来越高,左手的位置越来越低,此刻教师提醒学生们不要动手,慢慢睁开双眼,学生看到双手的变化,暗示的作用已了然于胸。教师告诉学生:“大家看到的就是暗示的力量,所以我们平时要多给予自己积极的暗示,比如‘我能行’‘我可以’,这样你可能会真的会心想事成。”学生通过有趣的情境体验,更容易领悟教师说的话且记忆更加深刻。

2、角色扮演

角色扮演是一种综合性、创造性的活动,是让学生以一种类似表演的方式,展现相应的行为特点和内心感受,促使其自我发现、自我认识,减轻或消除心理与行为方面的问题,以促进其健康成长。

选择典型、贴近学生生活的故事,在课堂教学过程中让不同的学生进行角色扮演。比如在讲述“同伴关系”时,设置故事情节:由于同学之间的纠纷,苏浩和堂兄找到朋友张智勇帮忙打架。张智勇会怎么做呢?会出现以下几种情况:一是为了朋友两肋插刀,义愤填膺地出手帮忙打架;二是考虑到事件的严重后果,拒绝去帮忙,因此得罪了朋友,弄得不欢而散;三是劝说苏浩不要去打架,帮他分析事件可能出现的后果,并寻找更好的解决办法。将同学分为三个小组,每个小组通过抽签的形式选择表演内容,在表演过程中同学们可以设想更多的做法和细节。通过角色扮演,充分调动了学生的参与性和积极性,让他们可以更好地发挥自己的创造力和想象力,展示其才能,并在角色体验中得出正确的结论。

3、游戏活动

游戏活动是以游戏作为中介,让学生通过参与游戏活动,在轻松、愉快、活跃的氛围中自由表露自己的情绪,投射自己的内心世界,体验与反思自己的行为,分享同伴的经验与感悟,从而达到某种建设性效果的活动。

比如在讲述“自我认知”内容时,可以设置了两个游戏活动,首先进行第一个游戏:每人发一张纸条,写上对自己的认识,可以从外表、性格特点、日常表现等方面进行描述,写完后收齐,由老师一念出,让同学们猜猜是谁?通过这个游

戏，同学们在纸条上描述自己，这是一种心理自述的行为，有利于进行自我审视和自我认识，并且通过这个游戏活动同学们还可以轻松地判断出别人眼里的你与你自己认为的你是否一致。之后再行另一个游戏：分别在小纸条上写好全班同学的名字并折叠好，请每位同学轮流抽取纸条，打开纸条看见名字后描述该同学特点但不能说出其名字，让其他同学猜猜是谁？在这个游戏活动中，同学们不知不觉地流露出真实的情感，自然而然地相互调侃，在轻松愉快的氛围中，在欢声笑语中更完整、更全面、更客观地认识了自己。

苏霍姆林斯基说：“只有学生把教育看作是自己的需要而乐于接受时，才能取得最佳的教育效果。”而体验活动往往是学生乐于接受且乐此不疲的一种形式，作为教师，作为课堂的组织者、指导者、激励者应根据学生的心理特点，精心策划，周密组织，在内容的选择、过程的设计、手段的更新以及具体细节的敲定等方面都要力求围绕主题，严密有效。

二、动之以情，晓之以理

“情”是指情感，“理”是指道理，“动之以情，晓之以理”就是用真情让学生感动，用道理让学生明白。

如在讲述“父母亲情”这一内容时，笔者先给学生听了一首歌曲《天亮了》，并让他们谈谈感受，有的说：“很好听”；有的说：“很有感染力”；还有的说：“我知道，这是韩红的歌”。当问及是否知道歌曲背后的故事时能回答的人却寥寥无几，笔者讲述了歌曲的创作背景，讲述了在贵州麻岭风景区发生的一起缆车事故，重点强调了在缆车坠落的那一瞬间，车厢内来自南宁的一对夫妇使劲将仅两岁半的儿子高高举起。结果，这个名叫潘子灏的孩子只是嘴唇受了轻伤，而他的双亲却永远离开了人世。著名的歌星韩红知道这件事后，收养了这个男孩，并以他的口吻写了这首歌《天亮了》。这时学生的情绪已由刚才的喧闹变得平静了。再次播放歌曲《天亮了》，学生们静静地听着韩红近似哭泣的音调唱道：“就在那个秋天再看不到爸爸的脸，他用他的双肩托起我重生的起点，我看到爸爸妈妈就这么走远，留下我在这陌生的人世间……”，不少同学的眼眶中已含有泪花，再一次谈感受时同学的认知和最初所想相距甚远。老师总结：“在生和死的瞬间，父母想到的不是自己，而是孩子，他（她）们用双手把生的希望留给了孩子，这就是父母亲情”。同学们默默不语，轻轻点头。

“动之以情，晓之以理”不仅可以通过故事、音乐的方式，还可以根据教学内容播放优秀的演讲视频、温情广告、小品等富有感情，具有内涵的短视频，让学生感受情之所至，教师再娓娓道来其中道理，学生会更容易领会且深入人心。

三、电影“心”赏，讨论分析

一部经典的电影可能是一场豪华的视听盛宴，也可能是一碗温暖的心灵鸡汤，它可能会让我们感动、鼓舞、震撼或是安慰。组织学生观看经典电影，进行电影“心”赏可以放松心情，丰富情感，陶冶情操，感受激励，收获启发。职业院校的学生知识基础薄弱，理解能力也不尽相同，所以看电影不能仅仅是为了看而看，而是要在“心”赏之后进行讨论分析，达到

提高认识，掌握精髓的目的。讨论分析是在老师的引导和组织下，学生对电影的某一情节或人物发表自己的想法或看法，通过畅所欲言、各抒己见、交流思想，可以广泛吸收有益的意见，从而提高认识，引发思考。讨论分析的形式主要有两种，即分组讨论和集体讨论。分组的方式可以由教师指定安排，也可以由学生自由组合，一般以自由组合为主。

在心理健康课程的教学过程中可以播放二至三部符合教学主题，积极向上且有深刻内涵的电影，教师要严格筛选影片，因为优秀的电影会有“随风潜入夜，润物细无声”的效果。在讨论分析环节，教师要注意营造一种自由、民主的氛围，做到导而不牵，循循善诱，不评论好坏，不批评学生观点，让学生在自由的讨论中探究答案。

四、多向互动，平等交流

心理健康课的教学过程是师生为达到一定的教学目标，围绕教学内容共同参与，通过积极讨论、相互沟通和合作交流产生交互影响，以动态生成的方式推进教学的活动过程。“多向互动”并不仅仅是指老师与某个学生个体或者老师与小组、与全体成员之间的互动，也包括学生个体、小组、群体之间的互动活动；“平等交流”是指“师生”、“生生”之间，本着平等的原则进行真诚的对话。心理健康教育是心灵的教育，教师要用尊重、平等、理解来营造心理课的氛围，因为这样有利于学生敞开心扉、知无不言、言无不尽，只有做到“多向互动，平等交流”，才能在心灵之间架起一座桥梁，达到心灵沟通。

教师除了在课堂上与学生进行面对面的交流互动，还可以运用文字回馈的方式。很多学生都曾有过这样的经验：领到教师批改过的作业时，首先翻阅一下老师在上面写了什么。针对学生希望得到回馈的心理，教师应尽量去满足他们，有效地运用文字回馈。所谓文字回馈，不宜只对作业的正确或错误做出标示，宜在学生的作业本上写几句简单的话，作为回馈，而且应遵守三个原则：其一，对作业表现优异的学生，以称赞的方式给予肯定；其二，对作业表现较差的学生，避免直接写消极批评的语言，应指出问题并加以鼓励；其三，对于在作业中提出问题或表达疑惑的学生，应给予耐心细致的回答。心理健康教育是在沟通的基础上进行的，但因学生众多，心理健康课程教育难以在课堂上关注每个学生，但通过有效的文字回馈，可以弥补这一缺憾。

五、建立心理档案，关注个别学生

俗话说：“好记性不如烂笔头”，作为科任教师，所教班级众多，但个人的存储量有限，无法准确记住每位同学的情况。建立心理档案，是为了更好地掌握学生的情况，有针对性地进行教学。但因学生人数较多，如果让科任教师为每一位学生建立完整规范的档案显然是不现实的，所以可以用一页笔记本或一栏Excel表格为所教学生建立心理档案，记录学生的考勤、问卷调查结果、作业情况、课堂表现等。

经过分析整理，从中筛选出个别心理行为异常的学生，准确记住他（她）们的名字，在课堂中根据不同情况给予特别关注，但要注意不能刻意，最好不留痕迹。针对自卑心理较重

的同学,在课堂上多给予一些锻炼的机会,适时提出表扬,让其获得成功的喜悦,从而增强自信,逐渐摆脱自卑情绪;针对自制力差的同学,不使用严厉的语言进行批评指责,要教会他们一些提高自制力的方法,如《自控力》一书中提到的“5分钟大脑训练冥想”:在脑海中默念“呼”和“吸”,把注意力集中在呼吸上,当开始走神时,重新集中注意力;对于有畏难情绪的同学,要根据他的特点由易到难安排一些任务让他完成,让他相信可以做到甚至可以做好;对于情绪不稳定的同学,需要循循善诱、疏导启发,鼓励其多进行体育锻炼,因为这样可以有效地缓解不良情绪。

总之,心理健康课程是学生的认知结构、情感体验、行为方式在教师的精心设计和指导下进行调整、重组、整合的过程,这个过程是一个主动探索的过程,而不是依靠外力实现“塑造”、“教育”的过程,传统的“说教”、“灌输”缺乏

灵活性和有效性,所以心理健康课程应以疏导、调适、活动、体验、感悟为主,应在相互尊重、彼此信任、共同理解的基础上与学生进行平等的沟通交流,这样才能给学生一个自由的的心灵空间,才能更好地在学生心中播种健康的种子,让学生“心若向阳,无畏悲伤;微笑向暖,年华未央”,无论是面临残酷的竞争,还是面临重重困难,无论是面临复杂的社会,还是不可预知的人生,都能以积极的心态坦然面对。

参考文献

- [1]心理健康教育课程设计[M].吴增强.北京:中国轻工业出版社,2007.
- [2]中职校心理健康教学策略研究[J].陈勇.江苏教育.2014(08)
- [3]浅谈心理健康课的教学策略[J].张婧乔.教育现代化.2018(37)

(上接第2270页)

对给水系统进行监控,为城市的给水管网建立监测数据库,通过对日常数据的分析,来保证后期给水管网的合理规划,还可以根据数据统计分析,对给水管网进行合理的供水压力调整,能够满足城市的用水量和压力设置。给水管网在规划过程中不但要保证自动化设置的投入使用还要根据监控供水管网的使用情况对故障进行排除,要配备完好的应急体系,一旦在故障发生时,水务管理系统要能够根据供水管网提供的参考数据对故障进行排查和有效维修,以保证供水可靠性的基础上降低供水管网的整体维护和资金消耗。

4. 结语

城市建设发展过程中给水官网是建设的基础设施,以城市化的发展进程为主要推动作用,在新时期为城市发展方式带来利国利民的供水服务。在社会科技化建设的发展,给水管网的建设已经能够达到先进的管理水平,但是在规划和管理过程中

仍然存在着一些薄弱环节,所以现今的给水管网规划管理要以供水服务为基本宗旨,兼顾其经济可行性在城市规划中将供水管网进行有效建设,以综合分析给水管网的建设因素为主要原则,优化城市供水管网的管理和使用,为新时期城市建设和供水服务创造有利条件。

参考文献

- [1]冯宁.市政给排水工程施工管理探析[J].轻工设计,2014(5):212-214.
- [2]刘乘华.震区给水排水设计思考与做法[J].给水排水,2013(15):127-129.
- [3]朱炜.无负压供水技术在城市自来水供水系统中的应用分析与比较[J].四川建材,2012(28):193-195.
- [4]陈文森.论市政规划中给排水管网设计的原因[J].城市建设理论研究(电子版),2018(7):128.

(上接第2494页)

术平台的支持,在钻修井作业中实现了“以机替人”的工作目标,在提升安全生产性能的同时还提升了相应的钻修井工作效率。综上所述,钻修井自动化装置的体积较小,在使用过程中有着方便运输和拆卸的方便性,同时操控技术相对简单,能够适应各类复杂环境情况,在推广使用后,能够在极大程度上减小石油行业从业人员的安全隐患问题以及劳动强度,通过对钻修井作业的智能化管理,我们可以确定在油田工作中,以机械化装置的施工方法能够解决油田开采中钻修井作业中存在的问题,能够为我国石油行业的发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1]常玉连,肖易平,高胜,等.修井井口自动化装置的研究进展[J].石油矿场机械,2008,37(5):62-67.
- [2]耿玉广,谷全福,王树义,等.修井作业井口无人操作

起下油管装置[J].石油钻采工艺,2014,36(6):116-121.

- [3]中国石油天然气股份有限公司.井口无人操作系统起下油管的推拉机械手[P].中国:ZL201120558060.0,2012-08-15.
- [4]高胜,庞伶俐,常玉连等.修井井口机械自动化技术现状分析与展望[J].石油机械,2012,40(2):80-85.
- [5]杨传书,张好林,肖莉.自动化钻井关键技术进展与发展趋势[J].石油机械,2017,45(5):10-17.
- [6]王定亚,忽保民.提速提效石油钻机技术现状及发展思路[J].石油矿场机械,2016,45(9):45-48.
- [7]杨艳青,柴旭荣.基于人工神经网络法的遥感影响分类研究[J].山西师范大学学报(自然科学版),2017,31(1):94-98.