

# 小议中职青少年心理健康教育的实施

宋雪莲

(新疆维吾尔自治区伊宁市霍城县职业技术学校 新疆 伊宁 835200)

**[摘要]**新的教育教学环境下, 课堂教学的改革力度之大, 全新的教学体系为学生注入新的力量, 促使学生的整体学习效果得以持续的上升, 对于中职院校的教育教学改革来说, 在全面研究中, 更加需要注重青少年心理健康教育的实施和开展, 探索出新的教学路径, 才能帮助学生丰富心理的阅历, 促使学生的认知意识得以全面的提高, 以更好的关注学生身心的变化, 解决学生心理的困扰, 促使学生更加积极地参与到职业的学习之中, 以提高学生的人际交往能力, 培养学生积极健康的优秀品质。

**[关键词]** 中职; 青少年; 心理健康教育; 实施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.1020

目前我国的心理健康教育, 在全新的教育教学领域里, 凸显其时代特色, 真正与学生综合素养的提升结合在一起, 关注学生身心的变化, 为学生提供丰富的成长资源, 以更好地展现其教学优势, 提高整体的教学质量, 推动教育教学改革的持续运行和发展。对于中职院校的学生来说, 由于他们的成绩不太理想, 心理的变化比较大, 特别是在面对激烈的职业竞争中, 内心的紧张情绪尤为强烈, 面对此种情况全面进行心理健康教育的实施和推进, 显得十分必要。在此过程中要求中职院校的教师升华心理健康教育的体系, 构建完整的教学结构, 组织多元化的心理引导, 及时疏导学生的不健康情绪, 全方位进行更新和转变, 真正找到心理健康教育的突破口。那么在实际的发展中, 应该通过哪些方式和策略实施终止青少年心理健康教育呢?

## 一、促使心理健康教育服务于职业的发展需求

我们都知道, 进入中职院校接受教育的学生大部分, 将来以后都要进行职业的选择, 而他们内心深处的认知意识并不是很强烈, 特别是对职业的发展需求并不是很明确, 没有形成完善的培养目标, 导致学生的主体意识受到影响, 在这样的情况下, 只有走进学生的心中, 探索中心的教育教学路径, 才能更加符合学生的成长方向。在此过程中全面进行心理健康教育的更新和转化, 把握其与职业发展之间的联系, 明确其导向能够探索出精彩纷呈的教学案例, 让学生在具体的事件中深刻的领会到学习的重要性, 并制定出清晰的发展目标, 促使学生更加深刻的理解专业课程, 帮助学生全方位理解职业学习的教育意义, 提高学生的职业修养。比如在进行《我的情绪我做主》《向快乐与幸福出发》的课堂教学中, 教师可以全面渗透心理, 健康教育的内容要与实践性的教学案例联系在一起, 并深深的贯穿于课堂教学的始末, 阐述学生在参与企业管理中所遇到的心理困惑, 要及时地进行表达和描述, 调节学生的情绪, 这样一来才能确保案例更加贴合学生的专业需求, 真正走进学生的职业成长历程中。

## 二、构建心理健康教育全面开展的教学氛围

对于教育教学领域来说, 心理健康教育不能流于形式, 而需要客观的进行分析, 制定出符合学生实际的教育模式, 要真正走进学生的心中, 确保各个环节完美地结合在一起能够真正形成良好的课堂氛围, 确保心理健康教育的教学成效, 得以全面的提升。对于中职院校的学生来说, 在组织和开展心理健康教育的探索中, 其方法相对比较落后, 如果没有进行深刻的认知, 则会影响到学生的全面成长。根据新形势下的教学机制, 构建从心理健康教育全面开展的教学氛

围, 要形成高效的教育机制, 以班主任为主体适当地进行引领, 探索出学生喜欢的心理健康教育方案, 促使学生进行深刻的掌握和理解, 要把握教学契机, 适当地进行心理健康教育的渗透, 才能开辟出心理健康教育的正确渠道。如在学科专业教学改革中, 可以充分利用课程内容, 适当地进行心理健康教育, 或者借助班会活动为学生进行心理疏导, 要适当地进行创新, 要与学生心理动向结合在一起凝聚教学智慧, 能够寻找到多种教学路径, 确保心理健康教育的顺利开展和实施。

## 三、开展精彩纷呈的心理健康教育的实践活动

一份耕耘一份收获, 全面进行课程的探索, 总结出实践性的活动, 才能化解学生心中的疑问, 为学生提供强大的支撑和力量, 让学生在接收知识的同时更能鼓足勇气探索未知的领域, 提高学生的综合素养, 培养学生积极健康的性格, 塑造学生优秀的思维, 为学生的全面发展创造契机。在中职青少年心理健康教育的开展中, 需要通过多元化的活动, 点亮学生的成长道路, 为学生提供无形的支撑, 促使学生的内心感触更为强烈, 正确的指导学生, 提供强大的援助展现心理, 健康教育的育人价值, 优化学生的人格, 促使学生能够乐观开朗的面对生活中的挑战, 以实现学生道德素养和水平的全面提高。如教师可以针对具体的案例, 把心理健康教育的相关信息融入其中, 然后与学生进行讨论, 以辩论会的形式让学生畅所欲言的说一说, 自己的心理感受和体验, 这样一来不仅帮助学生能够学习更多的科学知识, 同时也强化了技能训练。

总而言之, 制定出全方位的教学机制, 能够全面开展各种形式的教育教学改革, 促使学生身心的健康成长, 能够真正实现各种力量的协调, 全面推进教育教学领域的升华。在中职心理健康教育的实践中, 需要对青少年的身心状况做出科学化的评析, 并运用上述方法形成健康稳定的课堂教学环境, 及时地进行心理健康教育的引领, 要协调与各方面的关系, 促使学生能够心中有数, 及时的展现学生的个性化优势, 尊重为前提明确心理健康教育的价值取向, 培养学生正确的认知观, 促使学生拥有一个健康健全的心理, 从而为将来以后所从事的职业, 奠定坚实的心理基础。

## 参考文献

- [1] 毕玉芳. 积极利用SNS探索中职学生心理健康教育的新途径[J]. 当代教育科学, 2019(15): 40-42.
- [2] 朱涛, 席从文. 中职院校学生心理健康教育途径创新[J]. 煤炭高等教育, 2019, 28(03): 114-116.