

新时期做好中职学生心理健康教育的有效策略分析

李莉

(新疆第十师北屯职业技术学校 新疆 北屯 836099)

[摘要]近年来,越来越多的青少年因为学习成绩差而选择进入中职学校学习技术。然而,对于中职学校的学生来说,他们通常害怕学习并且没有理想,对自己的未来没有一个规划,这就导致他们意志薄弱,对周围的环境以及人际关系的适应能力较差。在此背景下,只有教师与家长一起努力,不断帮助中职学生克服心理障碍,中职学生才能更好地完成学习任务并保持健康的心理。

[关键词]新时期; 中职学生; 有效策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1748

1、引言

心理健康教育是我国中职学校的重要课程之一,它是学生心理健康教育的主阵地。但是结合中职学生心理健康教学现状来看,教学方法较为传统,效果差强人意。为提升中职学生心理健康教育效果,达到培养学生自信心和心理素质的最终目的,可以引入高效教学模式,对提升中职学生心理健康教育课堂实效有着深远的意义。

2、中职学生心理特点

2.1自卑感

自卑感是大多数中师生的共同心理特征。自卑情结意味着轻视自己,看不到自己的优点,觉得自己不如别人。大部分的中职学生都是由于在中考的过程中,因为自身的知识水平有限或者发挥失常等因素,中考成绩相对较低,无法选择自己心仪的高中,因而被父母责怪,被同学嘲笑,进而产生了一种自卑的心理。在自卑的心理状态下,中职学生一直处于消极的情绪里无法自拔,觉得自己学什么都学不好,觉得自己做什么也都做不好,觉得自己无论哪个方面都差,便无法走出自己给自己设置的困境中,有时候还会因此变得烦躁和焦虑。因此,在自卑的心理状态下,中职学生很难有所提高和进步。

2.2自我认知

中职学校学生由于中考失败而不得不选择职业教育。他们有某种挫败感,认为自己一无是处,没有自信,内心比较封闭。还有一部分学生过高地估计自己,以自我为中心,认为自己什么都懂,能力比别人强,觉得周围人一无是处,这样的学生容易骄傲自满,有强烈的嫉妒心理,一旦别人超越自己或受到打击和挫折,容易引发过激行为或一蹶不振。

2.3厌学情绪

大多数中职生文化基础薄弱。他们之所以选择中等职业院校,是因为中考成绩达不到普通高中的要求,或者他们无法选择自己喜欢的高中。之所以出现文化课成绩较低的情况,除了与自身的学习能力和智力水平有关外,更多的是与中职学生学习的态度有关,面对学习,更多的中职学生都是选择消极对待的态度,甚至有的学生在上课的过程中玩手机睡觉,这样的学习态度久而久之就演变成一种厌学的情绪,形成了一种习惯,导致中职学生在进入中职学校后,依然保持着厌学的情绪和消极学习的态度,对待学习缺乏热情,出现了每天抱着脑袋混日子情况。

2.4交流阻碍

中职学校的学生来自不同的地区,有着巨大的文化差异,不同的家庭环境,不同的个性,不同的思维角度和不同的做事方式。稍有不慎就会导致沟通受阻,有时还会产生矛盾。比如少数民族地区的学生和汉族学生在信仰、饮食、文化等方面均有差异,如果不能相互尊重,沟通交流不畅,就容易形成误解,不利于班级的团结、稳定。如果相互之间不能理解和容忍,长期处于敌对的状态,势必会影响到各自的身心健康。

2.5人际关系紧张

中职学生进入学校后,其人际关系也发生一定的改变,具体可以从师生关系和生生关系中体现出来。学生的行为习惯、家庭教育模式和个性特点都存在较大差异,因此相互之间的磨合成为一种难题。此外,在新媒体环境下,信息传输渠道多样,中职学生也更加适应通过新媒体进行交流,因此减少了实际交往的机会,导致学生人际交往的技巧不足,人际关系紧张,从而出现抑郁、失眠等问题。部分学生不擅长倾听,无法进行有效的情感交流和思想沟通,阻碍了人际关系的发展。

3、新时期做好中职学生心理健康教育的有效策略

3.1提升心理辅导师资力量

中职学校的心理咨询教师是必不可少的。在条件允许的情况下,中职学校每周或每两周为班级学生提供一次心理咨询,对中职学生的心理健康起着极其重要的作用。除了专业的心理辅导教师,中职学校还应该对各个学科的教师进行组织培训。聘请一些资深的心理专家来学校进行指导,在培训的过程中,指导教师一些帮助学生树立自信心、自尊心的方式。并且,还可以让中职学生听关于心理健康方面的讲座或者报告等,帮助他们解决自己所面临的心理问题。当然,对各科教师进行培训的过程中,还应该涉及哪些行为或者语言是不必要的、不合适的、不正确的、会对学生的心理健康造成不良影响的。相关的心理专家可以将心理学方面的基础知识讲解给中职学校的教师,包括说话的艺术等技巧。

3.2注重新生入学教育

新生入学后,对学校环境和管理模式不熟悉。班主任应及时召开班会,向学生详细介绍学校的历史、建设设施、专业特点、课程设置、就业前景、管理模式及各项规章制度,帮助学生尽快适应中等职业学校的校园生活。针对新生之间

比较陌生的问题,班主任可以通过学生自我介绍、举办读书会、迎国庆或中秋佳节等活动帮助学生之间多接触,通过交流沟通,相互磨合,尽快熟悉起来,建立良好的人际关系,提升班级凝聚力,创造和谐、温暖、积极、团结的班级环境,同时,学生也通过此类活动和班主任建立彼此信任的关系,遇事会首先想到向班主任求教,有助于班主任及早发现问题,更好地开展班级管理工作。

3.3 加强师生互动

师生互动是构建平等和谐课堂的主要手段。只有以学生为主体,让学生积极参与课堂活动,才能扭转课堂,提高学生的课堂参与度,形成良好的课堂氛围。在心理健康教育课堂中,开展师生互动的方法有很多,其中课堂讨论就是一种简单有效的方法之一,结合课堂目标设置问题,针对其中的某一点进行讨论,在讨论过程中,学生可以提出自己的观点和看法,教师可以对学生的观点进行评价,指出其中的创新之处和不足之处,在这样的情况下,能够有效拉近师生关系,提升学生的自信心,同时还能培养学生的交际能力和问题解决能力,使学生在面对问题的时候,学会自主思考,敢于提出自身见解和疑惑。总的来说,师生互动对提升学生心理素质有着极大帮助,师生互动方式的开展需视课程而定,从而达到最佳效果。

3.4 加强职业规划教育

中职生从以前的普通中学进入中职院校,会有一些的困惑感,会不知所措,对自己的专业没有正确的认识,也不知道将来会从事什么样的工作。因此,中职院校可以加强对中职学生的职业规划教育,避免中职学生出现一些自卑和茫然的心理问题。如:中职教师在开展教学的过程中,可以向中职学生渗透职业规划教育,给中职学生指明未来就业的方向,为中职学生树立明确的学习目标,让中职学生能够明确前进的方向,从而,促进中职学生的学习水平不断提升。

3.5 完善教育内容

在全面掌握中职学生心理健康教育概念的基础上,不断完善教育内容,具体包括以下几点。第一是青春期的心理教育,涉及青春期性心理、心理问题及解决措施、青春期心理现象、心理发展特点等。目前人们对于性健康教育的重视程度逐渐提升,为此需要强化中职学生的性法律、性道德和性知识的教育。第二是情感心理教育。中职学生正处于情感心理的重要发展期,情感情绪方面容易出现极端化、冲动性和不稳定性等问题。因此,在中职学生的心理健康教育过程中,应该加强培养学生的心理情感。情感心理教育需要教授学生掌握自身情绪特点,合理调节自身情绪,以及情感情绪训练等。第三是个性心理教育,包括学生兴趣、能力、气质、性格等,通过这项内容帮助学生掌握自身个性特点,攻克心理障碍,塑造健全个性。训练学生的成就动机、独立性、自控能力、自尊心、自信心等。

3.6 开展专题教育活动

心理健康教育的专题活动形式多种多样,包括专题讲座、心理情景剧、游戏辅导、情境设计、问题辨析、心理训

练和团体辅导等^[2]。学校应该创造完善的教学条件,设置心理辅导咨询室,通过开设热线电话、网络咨询、书信咨询、心理行为训练、个别咨询、团体辅导等方式,为学生提供科学指导,帮助其解决心理困惑。对于那些存在心理疾病,或者心理障碍较为严重的学生,学校应辅助专业机构对其进行治疗。此外,学校可以进行针对性心理分析,组织专业人员利用相关心理学知识、技术和方法,帮助有需要的学生解决问题,引导学生准确掌握自己的身心成长特点,了解问题解决方法,及时改正不良行为,提高社会适应能力和心理适应能力。

3.7 利用网络新媒体扩展教育渠道

新媒体时代下,各种传播媒介和信息技术的出现,为心理健康教师提供了新的教育平台。新媒体拥有交互性和平等性等特征,和传统教育方式不同,能够消除师生之间的沟通障碍。同时,因为新媒体还具有一定的虚拟性和隐蔽性,能够让学生在一个不需要戒备的宽松环境下交流,将自身的困惑、苦闷和压抑释放出来,主动向教师求助一些敏感性问题。通过新媒体实施心理健康教育可以满足中职学生的个体需求,促进线上和线下心理健康教育的有效衔接,改善了传统教育的缺陷,提高了心理教育成效。为此,中职学校可以利用现有新媒体资源,创建心理健康教育网络信息平台,为学生提供各种心理健康知识和减轻心理压力的方法。此外,还可以在新媒体平台上开通网络咨询热线,促进师生之间的有效互动,组织网络心理教育,帮助学生培养健康的心理品质,减轻心理压力。通过平台上的心理辅导,对学生进行有效的心理干预,帮助学生看清虚拟世界和现实世界的区别与联系,获得健康的交流体验,克服虚拟化网络给人的不良影响。

结束语

在社会发展新时期,更看重人才的综合能力。中职教育是人才培养中的重要阶段,需要重视学生的全面发展。心理健康问题一直是教育领域的重点关注问题,面对中职学生容易产生的各种心理问题,学校要采取有效的措施强化学生的心理教育,促进学生身心健康成长。对中职学生进行心理健康教育是社会发展和时代发展的需要,是中职学生全面发展的需要,也是特殊教育成长环境的需要。因此,加强中职学生的心理健康教育,提高心理健康教育的实效性,提升中职学生的心理素质和综合素质,为祖国建设培养阳光健康、积极向上、全面发展的新型技能人才。

参考文献

- [1] 丁常荣, 宋艳. 论当代中职学生的心理特点与培养策略[J]. 广东教育: 职教, 2018(1): 154.
- [2] 何志昌. 中职生心理健康现状及教育对策探索 [J]. 教育研究与实验, 2019(5): 91-94.
- [3] 邹玉玲, 张锡萍. 全员参与中职学生心理健康教育模式的探讨[J]. 校园心理, 2019(4): 253.
- [4] 张渊. 在中职学校教学中合理渗透心理健康教育的思考[J]. 卫生职业教育, 2020(11): 56.