

中职学生自卑心理及其对策探讨

吴礼柠 杨玉琴

(湖南通道县职业技术总校 湖南 怀化 418000)

[摘要]随着我国教育的发展,中职教育在很多看来成为一个不得已的选择,这也让很多的中职学生出现了比较严重的自卑心理问题,这样的心理问题严重影响了学生的日常学习生活,甚至还有一部分的学生因为自卑没有得到正确的引导,而走向歧途。因此在中职教育中,除了关注学生的学习之外,更需要关注学生的心理健康,本文主要对中职学生自卑心理进行分析,并探讨相应的解决对策。

[关键词]中职学生;自卑心理;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1633

中职教育一直都是我国职业技术人才培养的摇篮,但是在我国现代教育发展的过程中,高等教育不断普及,所以让很多人对中职教育产生了偏见,并且将这种偏见带到了学生身上,这也对中职学生产生了严重的心理阴影,让很多学生变得自卑,并且开始否定自己。在中职教育中,除了基础的文化教学和专业培训之外,更需要关注学生的心理健康,引导中职学生建立起自信,让学生可以用积极健康的心态去学习专业技能,在未来可以在相应的技术岗位上发挥自己的作用。

一、引导学生正确认识自己

中职学生感觉到自卑的一个重要原因是没有完全认识自己。他们大部分是在中考中失利,不能上高中,所以选择读中职,大部分还停留在自己中考失利的阴影当中。所以他们看到的自己只有学习成绩差这一个方面,而没有更加全面地认识自己,没有意识到自己身上也有优点,有其他人比不上的地方。所以在中职教育中,教师除了传授知识和技能之外,也需要让学生更加全面地认识自己,找到自己的优点,并在此基础上帮助学生建立起自信。让学生可以用更好的状态投入到中职阶段的学习中,让学生可以牢固地掌握相应的职业技能。对此,中职教师可以组织学生在班会上课的时候互相进行自我介绍,包括自己的优点和缺点,这样会让学生更有意识地去了解自己,并且认识到自己的优点。除此之外,也可以让学生们玩一次贴标签的游戏,就是让每个学生轮流走上讲台,其他同学写下对这个学生的印象,然后贴到学生的身上,通过其他同学的角度找到学生的优点,让他们感受到自己并不是自己想象的那么一事无成。让学生可以通过这些活动更加全面认识自己,并且肯定自己,如此才能真正地帮助学生走出自卑。

二、加强学生对中职教育的认识

中职学生很多的自卑来源于中职教育,因为他们从小开始接受的观点就是只有失败者才会去中职,胜利者则是可以继续读高中,考大学。所以在他们进入中职学习之后,他们会认为自己也是被淘汰的,因此而产生自卑的心理。因此在中职教育中,教师需要引导学生跟家全面地认识中职教育,如此学生也可以更好地接受当前的教育,并且在此基础上寻求更好的发展。中职教育是职业教育的基础,其教育目标是培养职业技术人才,是根据不同的基础岗位需求而设立的职业学校,中职教育中教授学生职业技能的同时,也会教授学生一些基础的文化课程,更好地提高学生的综合素质,方便于学生快速适应自己未来的生活,而且中职教育并不意味着中职就是学习的终点,中职的学生同样可以参加高考,知识与一般的高中生参加高考有所不同,但是在学生足够优秀的情况下,还是可以进一步接受教育,可以上大专甚至是本科学校,所以中职学生也有很多可选择性。当中职学生了解中职教育之后,对于自己的未来也会更加有信心。

三、帮助学生确定自己的发展目标

中职学生中很多会对自己的未来感觉到迷茫,这也是让中职学生产生自卑心理的一个重要原因。中职学生认为自己未来不能接受更高的教育,获得不了高文凭,未来在工作中也只能做一个底层工作人员。这样的未来让学生感觉到茫然,也不愿投入到学习中,整个人表现比较颓废。所以中职教师应该引导学生找到自己未来的发展目标,让学生可以朝着这个目标勇敢前行。对此教师引导学生在班会上说出自己的理想,然后全班同学一起商量如何才能当前的基础上实现理想,这样可以让学生知道自己的未来并不是一片黑暗,他的梦想还是有实现的可能性。如其中一个学生提出自己的梦想是参与大型的科研项目,就有学生提到:“科研项目不仅需要科研人才,好多都需要技术人员进行制造和组装,你可以努力成为大型科研项目中的一个优秀工人。”这也是给学生实现梦想提供了一个方向,那个学生也受到了启发,所以在平常的专业课程中更加认真,特别是一些操作方面,还会主动缠着老师询问问题,如今他对自己的未来充满了自信。

四、与家长合作解决学生的自卑心理问题

家庭是学生成长的主要环境,中职学生的自卑心理问题与家庭也有着分不开的原因,所以在中职教师解决学生自卑心理问题的时候,也需要与家长进行合作,让家长也可以在家中对学生进行开导,并且减少一些对学生的刺激。如有些部分家长习惯性地在家中将自己的孩子与其他优秀孩子进行对比,这样的对比会让学生感觉到自卑。对此中职教师需要与家长进行沟通,让家长认识到学生心理健康的重要性,让家长可以不再将学生与其他孩子进行比较,并且建议家长在家里给学生更多的鼓励,让学生感受到来自父母的认可,这对学生建立自信有着非常重要的意义。在家长和学校的共同努力之下,才能更好地让学生认识到自己的优势,并且更加自信、勇敢地面对自己未来的人生。

结束语

综上,自卑心理已经严重影响到中职学生的学习生活,对于这种情况,中职教师需要及时采取有效的措施,引导学生正确认识自己,加强学生对中职教育的认识,帮助学生确定自己的发展目标,与家长合作解决学生的自卑心理问题,让学生逐渐走出自卑的阴影,恢复属于他们年龄的自信风采。

参考文献

- [1]徐明刚.中职学生心理健康教育现状及对策研究[J].现代职业教育,2019(36):184-185.
- [2]赵林.中职学生常见的不良心理及应对措施的探析[J].世界职业技术教育,2019(02):3-5.
- [3]云国辉.如何克服中职生的自卑心理[J].新教育时代电子杂志(教师版),2020(06):253.