

中职心理健康教育与德育的融合研究

杨阳

(河南技师学院 河南 郑州 450007)

[摘要]心理健康教育与德育都是中职学校教育教学中十分重要的内容,中职教师应在开展心理健康教育活动的基础上积极融合德育,从而不仅利于学生心理健康状况的改善,而且也能提升学生的思想道德修养,促进学生身心的全面发展。

[关键词]中职心理健康教育;德育;融合策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1230

一、中职生常见的心理问题

(一) 情绪不稳定

情绪的出现是以大脑神经的活动为基础的,同时也会受到腺体、内分泌的生理影响。中职生正处于青春期,生理与心理在发展水平上可能会出现失衡的情况,以至于难以有效地控制生理逐渐成熟而产生的情绪波动,不懂得如何正确处理各种情绪。此外,生病或者生理上的低谷期也会使学生产生、加重不良情绪。

(二) 抵触、逆反情绪

对于青春期的学生来说,逆反心理是比较常见的情况,中职生的自我意识较强,但人生经验较少,思维方式比较简单,在面对问题时,容易与老师、家长的想法产生分歧,进而形成强烈的抵触和逆反情绪。部分学生会以抵抗、排斥的情绪来表达自己的不满,有的学生则想要通过逆反来表达自己的独立性。

(三) 容易愤怒暴躁

愤怒、暴躁通常是由于羞耻、悲伤等情绪引起的,大部分人在愤怒的时候,最开始出现的情绪是感到伤心和痛苦。在中职学校中,学生可能会由于被欺骗、被误会等情况,感到自尊心受到伤害,从而产生易怒的情况。在家庭当中,中职生常常会因为父母约束过多、自由受限而感到烦躁,甚至与父母产生冲突和争执。

二、中职心理健康教育与德育的融合策略

(一) 完善课程内容

在课程内容编排上,深度挖掘和整合德育资源,找准契合点,整合课程内容,一个课程目标会由不同章节的多个知识点支撑,形成多条思政育人路线,这些路线构成总体德育育人局面,同时将这些点、线、面与不同的心理健康课堂体验式教学方法相结合,能更好地达到促进学生心理素质和人文素质的协同发展。例如在社会主义核心价值观融合心理健康标准、自我认识、人际交往等内容中,运用角色扮演、案例分析的方法可以深度解读社会主义核心价值观的内涵;在人际交往、职业能力的培养中,通过角色扮演可以让学生体会有效沟通的作用。

(二) 建立高素质的师资队伍

为建立一支高素质的师资队伍,一是要加强对教师德育相关政策和知识的培训,加强心理健康教师与思想政治教师的合作,提升他们对德育的科学认知,消除思想上的误区。二是教师应主动、持续学习中国优秀传统文化、中国历史等方面的知识,关注时事热点,主动联系德育专家,通过总结和反思,不断挖掘课程中蕴藏的思政元素。三是促使教师多途径实施德育,通过单个知识点、课外作业尝试实施德育。

(三) 巧用影视资源

影视资源在德育教育和心理健康教育中也能够发挥很大的作用,教师在德育教育中应合理利用影视资源。多数中职学生都是很喜欢观看影视作品的,学生在观看具有教育意义和正能量的影视作品时能够提升认知能力,丰富自身素养。中职教师可以利用班会活动时间来为学生播放一些经典的影视作品,比如教师可以为学生播放电影《当幸福来敲门》的片段,观看过后请学生讲一讲自己的观后感。学生观看影片过后看到了一个普通人身上的坚定、顽强品质。在平时的学习生活中,学生也会遇到重重的困难和挫折,中职生也要向电影中的主人公一样

挑战自己的极限,朝着自己梦想的方向前进。

(四) 家校联动教育营造德育环境

要想使学生实现心理健康发展,家长要重视心理健康教育,实现这一点,需要学校发挥自身的育人功能,对家长进行教育和指导。比如,我们在学校会定期组织心理健康教育座谈会,邀请学生家长走进校园,参与其中;通过与专业的心理健康教育教师或专家互动,发现心理健康教育的重要性,积累心理健康教育经验。此外,各班教师和任课教师也会利用网络渠道,每天向家长推送一些以心理健康教育为主题的文章,鼓励家长阅读,通过阅读正确地认知心理健康教育,掌握心理健康教育方法。当家长重视心理健康教育,且掌握心理健康教育方法时,可以在家庭生活中竭力地为学生营造和谐、轻松的家庭氛围,对学生及时地进行心理疏导,从而帮助学生塑造健康心理。

在树立了正确的心理健康教育认知,掌握了心理健康教育方法之后,家长需要将心理健康教育切实地落实到家庭中。家庭心理健康教育的方法是多种多样的,其中,最为有效的当属家长的爱。当学生感受到家人关爱的时候,自然而然地会朝着好的方向发展。但是,这里提到的爱是有限度的。如果家长对学生的爱超出限度,会起到适得其反的效果。如家长溺爱孩子,会使孩子产生自负心理。因此,家长在实施家庭心理健康教育的时候,要学会把握爱孩子的度。比如,当孩子犯错的时候,要对他们进行批评教育;当孩子表现良好或有点滴进步的时候,要对孩子给予鼓励和肯定。

(五) 培养积极关系

①寻找真相。这个主题主要是帮助学生学会换位思考,试着从不同角度看待问题,而不要快速评判他人。我们首先通过短视频向学生呈现常见的误会和不同的看待问题的视角,然后引导学生去思考生活中常见的误会和谣言对大家的伤害。我们为这个主题设计的活动是“线索侦查”,请学生根据线索卡提供的线索推断事情的真相,引导学生认识到暂时悬置真相,用更加积极的态度去关心他人,而非评判他人。②心理边界。这个主题主要是帮助学生学会保护自己的心理边界,学会拒绝他人的不合理请求。我们为这个主题设计的活动是“我说你做”,通过活动让学生体会自己的心理边界在哪里。之后,我们设计了一些拒绝他人的具体情境,在此情境中,请同学们练习拒绝的技巧。③好好说话。这个主题主要帮助学生以积极的方式表达自己的感受、观点和请求,避免以消极和暴力的方式表达自己。我们为这个主题设计了一个“沟通飞行棋”的活动。通过这个棋盘游戏,学生可以判断哪些表达是积极的,哪些表达是消极或暴力的。

三、结束语

总之,中职教师应当不断地去探究有效展开德育教学和心理健康教育工作的方法,在德育教学当中融入自己的真心与真情,切实地进入学生的心灵当中找到问题的根源,以此来给予学生有效的教育。

参考文献

- [1]孙好强.分析德育工作中职学校班级管理中的应用[J].学周刊.2019,(13).26.
- [2]张玉.探讨高中生心理健康教育中存在的问题[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2018(7):645.