

新时代中职思政课改革创新对学生心理健康提升的实施路径研究

张珊

(重庆工信职业学院)

[摘要]在新时代,中职思政课与心理健康教育的有效结合,是深化思政教育的必要选择,也是推进素质教育的根本要求。随着社会经济的不断发展,当今中职生面对整个社会的焦虑,多元文化背景下学生的思想极易受影响,容易沉溺于虚拟游戏和网络社交,缺乏实践的磨难,导致理想大于能力,成长难以深刻。本文从中职学生心理健康现状和主要问题的分析入手,剖析了将中职思政课改革创新与心理健康教育结合的必要性,以及思政课教育与心理健康教育结合的制约因素,在此基础上提出了中职思政课教学改革创新对提升学生心理健康的方法与路径,期望能有效发挥思政课的价值引领作用,以提升中职学生的心理健康水平。

[关键词]中职思政课;心理健康;价值引领;方法与路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.044

一、新时代中职思政课改革创新与心理健康教育相结合的必要性

(一)新时代中职学生的心理、思想特点

1. 面对中考失利,感到失落与不甘的心理;
2. 对过去恋旧,但又不堪回首的心理;
3. 青春期逆反但又从众的心理;
4. 嫉妒又“无所谓”的心理;
5. 感觉自己已经成熟但情绪往往不受控制的特点;
6. 懒惰和“总想一搏”的心理。

(二)新时代中职学生存在的心理主要问题

从初中步入职业中学,是中职学生全新的开始,但也是他们心理匮乏的阶段。在科学技术日新月异,社会生活日趋复杂,就业竞争日益激烈的新形势下,思想活跃、感情丰富的中职学生容易产生许多心理矛盾和障碍。本文以重庆市工业学校的1020名中职一年级学生为例,采用编制的中职生心理健康问卷,开展了心理调查,共回收问卷1018份。经过统计,中职生出现的主要心理问题有:

1. 自卑感较普遍。主要表现为胆怯,缺乏自信,不够积极主动性,做事瞻前顾后,担心会失败。在参与集体活动中,中职学生常害怕展现自己,很少主动报名争取机会。在受到同学或老师赞美或表扬时,常常持怀疑态度,难以接纳。在问卷调查中,“常常感到自卑”的同学有589人,占了所有参加者的57.82%。“大多数时间不太自信”的同学有270人,占了所有参加者的26.5%。“大多数时间比较自信”的同学仅159人,占所有参加者的15.68%。

2. 人际关系紧张。中职学生进入新的环境后,身边的人际关系发生较大的变化,我们现在的在校中职学生大部分是00后的独生子女,在与人相处的时候以自我为中心表现的也比较明显,人际交往中受挫时会习惯性找他人的原因,而不是反思自我。而人际关系紧张的同学,会出现失眠、焦虑、抑郁等心理表现,严重的则会出现轻微的精神问题。在问卷中,“当感到同学对你不友好时,无所谓,不喜欢我的人我也不喜欢,今后不交往了”的同学有438人,占所有参与者的43.02%。“心情低落,并想法设法讨好对方”的同学有297人,占所有参与者的29.17%。“认真反省,不卑不亢,以真诚的态度对待同学”

的同学有283人,占所有参加者的27.79%。

3. 依赖心理和受挫心理。现在的独生子女在上中职之前基本上生活起居都是照料者包办,很多同学在中学期间是没有独立住过校的,甚至是第一次这样长时间离开家里离开家人。所以在中职生中依赖心理和受挫心理也比较突出。很多学生生活能力和自理能力比较差,也不太擅长求助于人。

4. 情绪问题突出。正处于青春期的中职学生容易情绪不稳定,产生冲动行为。在日常生活中,他们会躁动不安,甚至发生激烈的冲突。还有一些情感冷漠的情况,表现为对人怀有戒心,对事的态度冷淡,漠不关心,对集体活动冷眼旁观,置身于外。在问卷调查中,“大多数时间,能保持乐观、开朗和愉快的心境”的同学有378人,在问卷中,“当感到同学对你不友好时,无所谓,不喜欢我的人我也不喜欢,今后不交往了”的同学有438人,占所有参与者的43.02%。“时常感到沮丧、郁闷,并为此苦恼”的同学有190人,占所有参与者的18.66%。“情绪时好时坏,我也控制不了”的同学有390人,占所有参加者的38.31%。

5. 产生青春期“性心理”困惑。从年龄来看,中职学生处于成人和未成年人之间,他们一下子难以适应生理和心理方面的双重变化;从角色来看,中专生的学习生活没有高中生那么辛苦,他们有更充裕的时间进行交流,但他们通过各种渠道得到的“性”方面的教育与学校、家长的教育有不一致的地方,他们宁愿相信道听途说也不会请教老师和父母。所以中专生对青春期“性”教育存在的疑惑还是比较多的。在调查量表中,对同学中异性之间过于亲密或谈恋爱现象,认为“支持,早恋是青春期正常需求”的同学有220人,占了所有参加者的21.61%,认为“反感,早恋会产生很大的负面影响”的同学有369人,占了所有参加者的36.24%,认为“无所谓,早恋可以成为美好回忆,但要三思而后行,不要影响前途”的同学有429人,占了所有参与者的42.14%。

总之,一些中职学生因学习成绩不好、家庭困难等原因而自卑,自我认知不足,不能正确定位自己,缺乏脚踏实地、吃苦耐劳的思想准备和意志力,心理脆弱,遇到困难和挫折时很容易消沉,怨天尤人,情绪自控能力较差,缺乏性教育,出现一些不理智的早恋行为。这些都需要我们从新的方位和角度去

分析和思考,开拓创新,不断在中职思政课教育活动中加强改进心理教育和疏导工作,实现二者的有机结合。

二、中职思政课对提升学生心理健康水平存在的误区和制约因素

1. 目前的中职思政课对中职学生的心理发展规律、心理特点、心理现状等没有足够的研究与了解,教育就缺乏针对性。心理健康教育不仅仅是对心理问题的疏导,甚至心理疾病的防治,更是对正常学生身心健康、个性发展、生涯规划等起到积极到的作用。

2. 以往的中职思政课教育是填鸭式的灌输理论知识,多数是老师讲、学生听、布置作业、检查笔记等,期末进行开卷考试,没有达到提升学生核心素养的目的,学生学完了也就忘了。这样忽略了从人的心理角度去入手,没有去进行入心入脑的科学教育。

3. 中职思政课教学内容滞后,缺乏科学性。通常课程比较注重对思想素养、劳动素养、工匠精神、职业道德等方面的教育,忽略了对中职学生心理素质的培养。教学内容中涉及学生心理健康教育的内容很少,以往中职《心理健康》课属于选修课,2020年这门课才纳入思想政治课程标准中与《职业生涯规划》合为一门成为必修课程。

三、新时代中职思政课改革创新对学生心理健康提升的实施路径

(一) 认真研究中职学生的思想心理特点

在中职思政课中有效地开展心理健康教育,需要从根本上解决当前思想政治教育中针对性不强的问题,要从心理学的角度去研究中职学生的个体心理差异,采取不同的教育方式,贴近学生心理实际,从而达到更好的思政育人效果。比如说,同一个年级,要根据学生不同生源、不同家庭结构、不同性别、不同性格,分类去把握他们的思想心理特点,同时结合青春期学生的心理共性,有意识地开展学生心理问题研究,进行归纳、整理,采取积极主动的方式和措施,去引导学生乐观向上地应对类似人际交往、情绪情感等问题,让学生首先在思想政治课上能够悦纳自我,轻松学习。

(二) 结合思想政治课程育人教学目标,挖掘心理健康素材

一方面,在思政课教学中,对进行思想政治教育需要有明确的教学目标,这是实现课堂教学价值的关键。所以,在进行教学之前,教师必须要先确定教学的目标,要对教材进行充分的挖掘,总结课程教学中与心理健康有关的内容,做好引导,让学生真正的重视起来,从而实现对学生积极正向的心理健康教育。另一方面,心理健康教育与思想政治教育都有自己的侧重点,但是作为中职学生,他们遇到问题不仅有思想方面、品德方面、行为习惯及法律观念方面的问题而且还伴有心理方面的问题,而且中职学生所碰到的各种现实矛盾与问题,许多是思想问题,思政课教师要深入到学生中去通过谈心、咨询等活动,指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、生活

等方面遇到的矛盾和问题。思想政治课教师要遵循大学思想认识发展的规律和心理健康发展的规律,从心理的角度入手,运用心理健康教育方面的知识方法,帮助大学生消除心理障碍,提高解决实际问题的能力。这既有助于学生的心理健康和顺利成长,同时也深化了思想政治教育,并为学生接受思想政治教育创造了良好的心理条件。

(三) 讲究教学策略,创新教学手段

思想政治教育与心理健康教育在方法和手段上既有交叉又有不同,需要取长补短,发挥各自的优势。思想政治课教师应该多采用和借鉴心理健康教育中真诚、接纳、倾听、尊重、同感等理念,及时调整自己的教学方法、教学行为和工作态度,在教育引导学生中感受学生的情感体验和认知方式,这样才能更会面地了解学生的气质类型、性格特征和能力特点,引起学生的情感共鸣,调动学生的内在积极性,使育人理念成功转化为学生的思想,引导学生付诸行动,产生良好的行为效果。心理健康教育改进过去坐等学生上门、个别、保密进行的方法,要主动、公开、广泛地面对全体学生进行心理健康教育,可以采用课堂教学、小组讨论、团体辅导与个别辅导相结合等多种方式引导学生重视心理问题,体现对学生的人文关怀,增强承受挫折、适应环境的能力,提高学生的心理素质。

(四) 科学评价思想政治学习效果,培养学生们的健康心理状态

为了加强和巩固学生的学习效果,老师们展开的思想政治课堂,一方面需要在课中对学生的学习主动性、活动参与程度、团队协作等方面进行及时性过程评价,另一方面也会在课后给学生们预留一定的时间,让学生对所学习过的内容进行练习和完成作业,进行阶段评价。学习评价对提升学生的积极性和自信心有非常重要的作用。对于学生的学习效果,老师在进行评价的时候,要采用科学的评价方式,结合学生们具体学习状况,针对性地对学生们进行正确的指导,让学生们在老师的评价下,认识到自身的不足之处。同时,老师要鼓励学生们对自己的不足之处进行弥补,要给予学生们学习上的信心,充分调动学生们的积极性,使学生们形成更加健康积极的心理状态;一些学生可能会通过抄袭的方式来完成思想政治作业,老师在得知之后,要给学生们进行讲解,让学生们认识到自主完成学习的重要性,并且要让学生们感受到学习所获得的成就,从而使学生们虚心接纳老师的教学建议,使学生们在提升自身学习能力的基础上,能够具备更加积极健康的心理状态,为他们的未来打好坚实的基础。

参考文献

- [1]何华.中等职业学校“课程思政”育人体系构建与实施路径探索[J].生活教育,2020(9):3.
- [2]顾丹华,徐亮.思政教育与心理健康教育协同创新发展路径研究[J].中学政治教学参考,2020(17):1.