

积极心理学在中职心理健康辅导教育中的运用

王文鑫

(江苏省泰兴中等专业学校 江苏 泰兴 225400)

[摘要]随着社会的不断发展,学生接触到的新鲜事物越来越多,心智越来越成熟,广大教育实践者现在不仅要对学生进行教学,让学生进行有效学习,还要在积极心理学的视野下开展心理健康辅导教育,解决学生出现的各种心理问题,让学生得到健康成长。为此,身为一名中职教育工作者,我们要对积极心理学有一个充分的认识,并要在积极心理学的指导下,对学生开展心理辅导,从而能够促进学生积极健康心理的养成。

[关键词]积极心理学; 中职心理健康辅导; 运用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1033

以往,中职心理健康教学比较强调形式,只是关注问题的本身,却忽略了学生的实际情况,这样的教学方式只是单纯解决了问题,却没有对学生的心理健康进行关注,不能从根本上解决有关问题。如何解决上述问题是广大中职教育实践者一直在探索的问题。积极心理学的出现为解决上述问题提供了新的教学思路,开创了中职心理健康教育的新局面,取得了有目共睹的成绩。为此,广大中职教育实践者需要以积极心理学为指导原则,转变传统心理学的教育方向,运用全新的心理学教育体系对学生进行心理健康教育,从而能够更好地解决中学生的心理问题。下面,我将对积极心理学在中职心理健康辅导教育中的运用进行一番探究。

一、建立平等的师生关系,引导学生建立信心

中职教育实践者与学生进行平等友好的交流,将学生的积极心理调动起来,充分发挥学生的潜能,引导学生重新建立起对学习和生活的自信心,可以很好地解决学生烦闷、抑郁的心理,让学生的心理更加健康。为此,广大中职教育工作者要积极与学生建立平等的关系,让学生主动说出困扰自己的事情,从而能够更加有效地对学生进行指导,不断提高中职心理健康教学的高效性。

例如,在我曾经接手的一个班级中,班级的安安非常不合群,每天独来独往,几乎不和任何人交流,针对他的情况,我与他进行了友好的交流,鼓励他说出了自己的问题,通过交流我发现安安比较内向,害怕和他人交往,担心与他人交往时,自己说错话或者做错事被他人指责或者嘲笑。针对安安的这种情况,我运用积极心理学对他进行了教育,当他与他人交流或者回答问题,参与活动时,都会对他进行表扬,并使他意识到了犯了错及时改正,大家还是好朋友,很好地提升了安安与人交往的勇气。总之,建立平等的师生关系,增进了师生之间的情感交流,帮助学生建立了正确的价值观念,获得了中职心理健康教育的双赢。

二、以发展眼光看待学生,促进学生长远发展

以往,中职教育实践者总是从一个方面看待学生,将所有问题都集中在某一个方面,却很少从不同的角度看待问题,这导致学生的心理变得非常糟糕,严重阻碍了学生的可持续发展。为此,广大中职教育工作者要做到以发展的眼光看待学生,从而能够消除学生的心理疾病,促进学生的长远发展。

例如,班级中有许多的学困生,许多教师对他们睁一只眼闭一只眼,只要求他们不在课堂中捣乱就行,而且,也很少让他们参加一些学校组织的活动,完全放弃了他们,严重阻碍了他们的良好发展。为此,我与这些学困生进行了交流,了解了他们擅长的领域,并根据他们的特长引导他们参与了学校组

织的各项活动,如擅长绘画的,我鼓励他们参加了绘画比赛等等。而且,我还对他们进行了教育,让他们看到了自己的优点,并引导他们认真进行了学习,在取得进步后还对他们进行了表扬,促进了学困生的向前迈步。总之,以发展的眼光看待学生,维护了学生的自尊心,帮助学生得到了进一步的提升。

三、要培养学生正面情绪,预防学生心理障碍

中职教育实践者对学生的正面情绪进行培养,帮助学生找到幸福感,可以很好地预防学生的心理障碍,让学生用自己所具备的美德来积极进行生活,从而能够促进学生积极向上生活态度的养成。为此,广大中职教育工作者要积极对学生的正面情绪进行培养,消除学生的负面情绪,从而能够为学生今后进行健康发展提供一定的帮助。

例如,班级的楠楠在班级一直名列前茅,成绩较好,但是在某次考试时,没有发挥好,被老师批评了一顿,他感觉非常丢脸,总是感觉其他学生在嘲笑他没有考好,所以他总是躲起来,不愿意见人,而且他的心情非常抑郁,不愿意和他人提起考试的事情。针对楠楠的这种现状,我先与他的朋友以及家长进行了沟通,与他们一起对楠楠进行了鼓舞,使他明白了一次失败不算什么,但是一直颓废下去,一直失败就会影响自己今后的人生,维持了他的积极情绪。然后,我引导他分析了自己考试发挥失常的原因,并结合他的优势对他进行了心理教育,帮助他走了出来,很好地恢复了他受伤的内心。总之,对学生的正面情绪进行培养,使学生做到了从积极乐观的层面思考问题,提升了学生的综合素养。

总而言之,广大中职教育实践者需要明确积极心理学在中职生心理健康辅导中所发挥的重要功能价值,并要转变以往过于形式化的心理健康教育方式,从学生的实际入手,开展有效的心理健康教育,从而能够真正提升中职心理健康教学实效性。

参考文献

- [1]罗锋. 中职生心理健康教育新模式——基于积极心理学视角[J]. 科教导刊(电子版), 2018(9).
- [2]王文博. 积极心理学视野下的中职生心理健康教育[J]. 都市家教: 下半月, 2016, 000(008): 18-18.
- [3]张月. 浅谈中职学校心理健康教育的问题及对策——基于积极心理学视角[J]. 教育科学(全文版), 2016(10): 00187-00187.
- [4]贺彦芳. 当前中职学校心理健康教育模式的反思——基于积极心理学的视角[J]. 科教文汇, 2013.
- [5]王四妹. 积极心理学指导下的心理健康课程对中职生的影响研究[J]. 卫生职业教育, 2017, 035(023): 150-153.