

# 微时代背景下中职学生心理健康教育工作方法探究

梁玉慧

(广西壮族自治区都安瑶族自治县职业教育中心 广西 河池 530700)

**[摘要]**随着我国社会经济的高速发展,各类互联网媒体已成为我国国民日常生活中最重要的组成部分,我国社会发展逐渐进入到微时代。微时代的到来,对社会各方面产生巨大影响。受到社会以及家庭等多种因素的影响,我国中职学校学生的心理状态存在着较大的问题,这些心理健康问题的存在,不仅使得学生在学习过程中难以达到理想中的水平,同时也会对学生的正常成长发育产生非常不利的影响。所以,作为中职学校中从事学生管理工作的一线教师,必须把握好微时代下学生在心理健康方面存在的问题,不断优化心理健康教育工作的质量,让学生更加健康、快乐地成长。

**[关键词]**微时代; 中职; 心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.022

## 引言

互联网的普及使得当前社会的发展过程中出现了许多全新的媒体平台,这些媒体平台对于我国中职学校学生的发展也产生了极大的影响。中职学校的学生由于其本身就存在一定的特殊性,在学习过程中,很容易受到外部因素的影响,而微时代中信息的高速流动与其质量的良莠不齐,极易导致中职学生受其不良信息影响而出现各类心理问题。在当前微时代的背景下,作为中职学校负责学生管理工作的一线教师,在开展学生心理健康教育时,必须把握好微时代对于学生心理健康的影响,针对学生存在的心理问题做好相应的教育工作,并对心理健康教育的有关内容不断地进行创新优化,做好微时代背景下的中职学校学生心理健康教育工作。

### 一、微时代的特点以及微时代对中职学校学生的影响

微时代是社会信息技术发展到一定时期的必然产物,当前例如微信和微博的社交平台已经成为我国国民日常生活的主要工具之一。并且微时代的到来,使得我国社交媒体的发展也发生了巨大的变化。各类媒体在进行有关信息的传递过程中更加的高效和快捷,同时在微时代下信息的获取者和传播者的身份也发生了较大的变化。

微时代的来临,对于中职学校学生造成了巨大的影响。中职学生三观还没有完全形成,很容易受到外部不良因素的影响。在这一时期,互联网上的各类不良信息也会导致学生会形成错误的三观,也很容易使学生产生各类心理健康问题。这种情况使得中职学校的教育教学面临全新的挑战,作为中职学校中从事学生管理工作的教师就应当将教育的方法和理念进行创新升级,使得新阶段开展的心理健康教育可以符合微时代的时代特点,满足学生的实际需求。

### 二、在中职院校中进行心理健康教育的作用

#### (一) 满足这一阶段学生的成长需要

学生在中职时期是走向心理和生理多方面成熟的关键时期。所以在这一时期进行的心理健康教育具有非常重要的意义。在这一阶段,学生在成长的过程中会发生许多生理方面的变化和思想与心理的成长,生理变化易被观察,但是学生在心理健康方面出现的问题,就很难被外界所知。在这样的背景下,对中职学校的学生开展心理健康教育具有非常重要的意义。而随着当前微时代的来临,学生的心理健康更容易受到外界各类微媒体的影响,并结合学生所处年龄段,学生在出

现心理问题和疑问时不像传统的教学模式中愿意接受教师的建议和指导,而是更愿意通过自身的力量从互联网上获取有关信息。所以在这一时期,中职学校中进行心理健康教育的教师更应当做好相应的教育工作,以多元化手段满足学生的身心发展疑问和需要,尽可能减少外部不良信息对于学生成长发育的影响。

#### (二) 提升教育的质量

在中职学校中开展心理健康教育,可以帮助学生树立正确的三观。因为不同的学生在成长发育的过程中所遭遇的事情以及自身的成长环境都存在着区别,所以学生在成长的过程中很容易受到外部不良因素的影响。在微时代下,信息的来源以及种类都十分复杂,单纯依靠学生自身的力量很难将各类不良信息进行甄别和剔除,如果长时间受到不良信息的影响,就会使得学生的心理健康出现问题,导致学生无法顺利地开展有关的学习活动。在中职学校中,开展心理健康教育可让学生在学的过程中,通过教师的引导不断地对自我进行调整,使得学生可以以更好的状态开展有关知识的学习,从而保证中职学校可以培养出更多符合社会需求的人才。

#### (三) 帮助学生解决青春期的问题

中职学校学生正处于进入青春期的关键时期,在这一时期的学生很容易出现情绪方面的问题。特别是在微时代下,在互联网中有许多对青春期的学生成长不利的案例,学生在看到这些案例时很有可能会进行模仿,不利于学生的健康成长。而在这一阶段有效开展心理健康教育,指导学生正视自己的情绪和变化,并为学生做出有效地引导,使学生能够积极面对青春期中遇到的各种问题,在教师的指导下,学生实现健康地成长发育。

### 三、中职院校心理健康教育的现状

#### (一) 对于心理健康教育重视不足

从当前我国中职学校的教育实际情况来看,许多中职院校中并没有将心理健康教育贯穿于日常教育教学内容中,在开展日常的教学实践活动中,仍然是过于重视培养学生的学业水平,心理健康教育课程往往是被作为选修课程进行教学。在这样的情况下,就使得无法构建起系统化的心理健康教育体系,学生也无法通过日常的教育活动接收到完整的心理健康教育。此外,在当前微时代的背景下,许多中职学校在开展心理健康教育时也没有把握好当前时代的特点开展教育活动,使得整体

的教育质量较低。

#### (二) 缺少开展心理健康教育的专业化教师

在许多中职学校中负责学生心理健康教育的教师, 大多都是由班主任兼任, 并没有根据学校的实际情况建设起具有较高专业素养的心理健康教师队伍。要想保证心理健康教育的教育质量, 就必须组建起具有专业素养的心理健康教育团队。当前, 许多中职学校内心理健康教育教师缺乏的情况, 不仅不利于通过课程的形式对学生做好心理健康教育。在某些情况下, 还会由于教师缺乏专业性, 许多教师也不会利用当前的各类信息技术手段对学生开展相应的教育活动, 导致学生对于心理健康教育课程产生抵触。

#### (三) 心理健康教育模式不合理

在部分中职学校所开设的心理健康教育课程中, 教师使用的教育方法以及课程设置都存在一定的问题, 存在整体的教学模式都是单一和被动化的情况。在教学的过程中, 大多都是通过教师在课堂上进行有关理论知识的教学, 学生被动对于有关知识进行接受和理解。这种情况就使得学生无法通过这样的学习活动, 满足实际心理健康需求。同时, 由于学生缺乏主动性, 使得整体的教学质量受到极大的影响, 外加许多从事心理健康教育的教师并没有充分的心理健康教育专业素养, 使得在对于有关心理健康教育案例进行讲解时, 往往都无法准确的寻找到案例中的重点内容, 使得学生对于参与心理健康教育课程学习的兴趣也受到极大的影响。在微时代下开展心理健康教育时, 所构建起的心理健康教育模式必须要符合微时代的时代特点, 这样才可以保障心理健康教育的质量。

#### (四) 教育质量考核难度较大

从当前我国中职学校的心理健康教育实际情况来看, 对于心理健康教育进行考核时所采取的考核方法, 往往是与文化理论课程相同的书面考试模式。在这样的情况下进行的考核并不能准确地反映出学生对于心理健康教育课程的具体感受, 更无法考核出学生在教学过程中的学习情况。

### 四、微时代背景下中职院校学生心理健康教育工作策略

#### (一) 以学生为基础构建起全新的心理健康教育模式

中学时期是学生迈入到青春阶段的关键时期, 在这一时期开展的心理健康教育对于学生未来的成长具有重要意义。要想保障这一阶段心理健康教育的教育质量, 就必须把心理健康教育工作作为教学的重点内容。以学生为教学基础, 构建起科学的心理健康教育模式, 为每一个学生建立相应的心理健康档案, 保证学生在这一环节中都可以获得足够的符合学生实际需求的心理健康教育, 让学生在教师的指导下健康成长。在这一过程中, 教师必须针对微时代对学生产生的各类影响进行相应分析工作, 把握好学生在微时代下发生的心理变化。

#### (二) 做好教师的心理健康专业培训

针对当前存在的中职学校中缺乏专职心理健康教师的情况, 各地中职学校应当积极地招收心理专业教师, 积极推动校内教师参与专业的心理健康教育辅导学习培训工作。通过这样的培训工作, 不仅可以让教师有效地提高自身的心理健康教育工作水平, 还可使得教师自身的心理健康受到相应的教育, 帮

助教师在解决心理健康教育工作中存在的各项不足, 利用现有的教育资源, 对学生进行高效高质的心理健康教育, 充分地利用好互联网中的各类资源引导教师开展学习活动, 从而使教师通过这样的方式不断地提升自身的心理健康教育专业素养。

#### (三) 推动心理健康教育实现常态化

当前, 许多中职院校的心理健康教育质量较差的根源就在于, 并没有正确的认识到心理健康教育对于中职院校教育的作用。因此, 各个中职院校内就应当将心理健康教育作为日常教学过程中的重点内容之一, 科学的对于心理健康教育的有关课程进行设计, 确保心理健康教育在教育的过程中可以实现常态化的发展。在这一过程中, 作为负责学生心理健康教育的教师, 还需要学会充分地利用好其他各门专业课程内蕴含的心理健康教育资源, 从而使得学生可以接受到更加全面的心理健康教育。同时在校内还可构建起基于互联网的心理健康咨询部门, 从而更好地满足学生在心理健康教育方面的需求。

#### (四) 建立良好的家校共育模式

许多学生之所以出现心理健康方面的问题, 与家庭教育是分不开的。针对这一现象, 在学校应当加强与学生家长之间的沟通和交流, 有效指导学生家长树立正确的教育观念, 引导学生家长参与校内开展的心理健康教育活动, 共同做好学生心理健康教育工作, 保障学生在成长过程中的心理健康。教师还可以利用好微信、QQ平台与学生家长进行沟通, 定期在微信上为学生家长推送与心理健康教育有关的教育理念, 使学生家长可以构建起更加符合当前时代背景的家庭教育模式。

#### (五) 利用现代网络技术做好心理健康教育

针对微时代下各类互联网技术的广泛应用, 在中职学校中开展心理健康教育工作时, 也应当充分利用好互联网技术。通过互联网信息技术构建起全新的心理健康教育体系, 让学生可以更加方便快捷地进行心理健康教育知识的学习, 有效地降低教师与学生之间进行沟通和交流的难度, 让学生在成长的过程中遇到心理健康问题时, 更加积极地与教师之间进行沟通。

### 结语

在微时代的时代背景下, 许多中职学校的学生容易出现心理健康方面的问题。因此, 作为中职学校从事学生管理工作的教师, 就应当把握好当前的时代背景, 结合学生的具体情况, 不断地创新优化心理健康教育的教学模式和教学理念, 通过多元化的教学手段不断地提高心理健康教育的教育质量, 让学生可以在学习的过程中健康成长。

### 参考文献

- [1] 陈敏. 互联网时代中职生心理健康教育的突出问题与应对策略探究[J]. 山西青年, 2021(04): 181-182.
- [2] 涂开荣. 中职学校心理健康教育实施的现状及应对策略[J]. 现代职业教育, 2020(04): 58-59.
- [3] 温斯颖. 关注新时代中职生心理健康教育[J]. 课程教育研究, 2019(50): 128.
- [4] 韦萍. 新媒体时代中职生心理健康教育的必要性[J]. 记者观察, 2019(24): 148-149.