

# 技校生自信训练的途径和方法

钱敏娜

(广东省城市技师学院, 广东 广州 510000)

**摘要:** 自信心是一种反应个体对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特征, 是一种积极, 有效地表达自我价值, 自我尊重, 自我理解的意识特征和心理状态。文献综述中谈到影响学生自信的因素主要有学生对自我的认知, 学生是否被周围的人所肯定, 学生自身的长短处, 学生与周围环境和人的关系。研究的对象也主要是中小学生和大学生, 对于技工学校的学生的自信训练的方法的文献很少, 尤其是在对技工院校不同年龄阶段, 中技生(初中毕业生)和高技生(高中毕业生)两大不同年龄阶段的新生的自信训练的方法的文献是没有的。因此本文以技工院校的中技生和高技生的新生为研究对象, 从文献综述中谈到的影响学生自信的四大因素着手, 采用问卷调查和面对面调查方式, 找出影响技工学校中技生新生和高技生新生自信的原因, 结合这些因素, 找到适合该类学生的自信训练方法, 并在学期初反馈给各班班主任, 对技校生入校后的自信培养上有一定参考作用。

**关键词:** 自信心; 技校生新生; 途径; 方法

## 一、选题背景及意义

### (一) 选题背景

技校生在经历了中考和高考的挫折之后, 自信心减弱, 而作为国家主要培养的技能型人才, 更要注意技校学生自信的培养和树立。因此, 在技校中引导学生树立正确的文化观, 培育技校学生文化自信, 坚定技校生文化自信心具有重要的意义。

### (二) 研究意义

到2020年, 我国对高技能人才的需求将比2009年增加990万人, 缺口巨大。如何培养高素质的技能型人才成为技工教育的重中之重。目前入读技工院校的学生, 大部分是应试教育的失败者, 在中小学阶段由于学习成绩不佳而备受冷落与歧视, 自信心和自尊心备受打击。广西南宁地区某技工学校对2001级学生是否能够顺利就业进行了问卷调查。调查发现, 学生在回答“对于顺利完成技校阶段学业并成为目前所学专业的行家里手”这一问题时, 选择“信心不足”或者“毫无信心”的学生竟达80%, 在回答“凭着自己实力顺利就业”的仅有15%。

因此, 积极进行对技校生自信心的培养和训练, 自卑心理障碍疏导, 将有助于我们把握技校生学习的特殊性, 有针对性的搞好技工学校的教育教学工作, 这对于当前技工学校深化改革, 提高办学质量, 培养高素质的劳动者, 具有重要的意义。

### (三) 研究目的

本文研究以技工院校中技生和高技生新生为对象, 采用问卷调查和面对面调查的方式, 利用图表数据分析本校中技生和高技生新生的自信状况, 并且针对当下情况, 得出适合中技生和高技生自信培养的方案。

## 二、问卷调查

### (一) 调查对象

广东省城市技师学院(华美校区)2020级新生: 中技生30人(交通城轨专业), 高技生36人(交通城轨专业)

### (二) 调查内容

调查本校2020级中技生和高技生新生的自信意识, 问卷围绕先行研究中影响学生自信的因素, 重点筛选出影响最大的三个因素: 被人认可方面, 自身优缺点方面, 自身与周围环境方面。通过问卷和面对面调查的方式, 得出影响中技生和高技生新生的自信因素, 针对影响自信的因素, 得出适合的自信培养方案。

## 三、调查结果分析

### (一) 结果回收

共计回收66份有效问卷调查, 如下表(单位: 人):

表1 自信意识调查问卷

| 学生 | 中技生 | 高技生 | 合计 |
|----|-----|-----|----|
| 人数 | 30  | 36  | 66 |
| 合计 | 30  | 36  | 66 |

### (一) 结论分析

#### 1. 关于自信方面问卷调查图表分析

①喜欢你自己吗? 如下图(单位: 人)

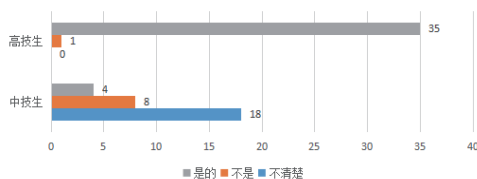


图1 是否喜欢自己调查结果

随着年龄的上升, 阅历的增加, 能够喜欢自己的学生数量增加, 值得注意的是本校的中技生新生对自己的喜欢偏低。

②在众人面前表达自己的时候, 能够流畅的表达你自己吗?

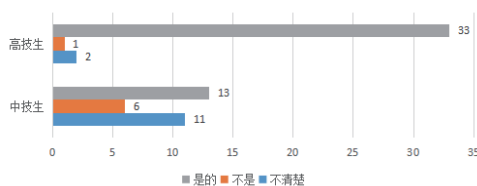


图2 是否可以流畅表达自己

就调查结果而言, 不论是中技生还是高技生, 自信的学生数量大于不自信的学生数量。而有文献综述指出, 近年来不自信的学生数量有增加的趋势, 本次调查结果也得到了证明。

[设问二]关于被人认可或者有没有人倾听方面

③周围有认真听你说话的人吗?

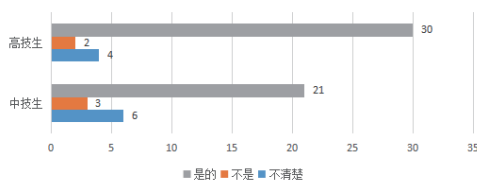


图3 是否有认真听你说话的人调查结果

被人认可与否, 也是自我展示。在高技生中, 被人倾听的人数较多, 近八成以上学生周围有人可以倾听自己; 在中技生中, 也有

七成学生也是周围有倾听自己的人。在周围是否有人倾听,显得极为重要;一成的中技生在周围没有倾听自己的人,可能是由于青春期的原因。因此,对于中技生而言,如何改善学生的交友关系,尽可能使他们周围有朋友可以倾听自己,从而增加自我肯定感。

[设问三]关于自身优缺点方面

④经常会想要改正自己的缺点吗?

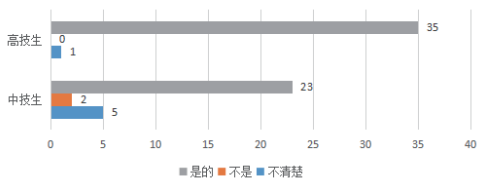


图4 是否想要改正自己的缺点调查结果

有七成以上的中技生是想要改善自己的缺点,通过面对面的调查,想要改善自己的缺点的学生普遍反映缺点让他们觉得不自信,在众人面前会很丢脸;但是实际的面对面调查中发现,有些学生认为是缺点,如早起床,但其实早睡早起是一个非常好的优点。因此在中技生的日常生活教育中,要多鼓励一些正方向的行为;而在高技生中,想要改善缺点的学生达到97%,仅一人表示不清楚。

[设问四]关于自身与周围环境方面

⑤会在意别人怎么想你?

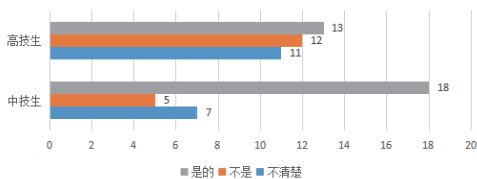


图5 是否在意外人怎么想你调查结果

在意周围人的想法,可以解释为自我意识。一方面自我意识过低不在意周围人的目光,自身就会无所顾忌,过度的话是不好的,另一方面如果自我意识过高太在意周围人的眼光也是不好的。面对面调查中,有学生反映,太在意别人的评价的时候,就不会按照自己的本意去做一件事情,有时候在交流上就会产生很大的困难。因此在这方面,自我意识应该到什么程度是值得探讨的;问卷调查显示,中技生的自我意识很高,近六成的学生是在意周围人的眼光的;而在高技生中,呈现比较平均的趋势。

2. 交叉分析

(自信) × (被人认可)

①自我喜欢和自我展示的关联。能够自我展示,也就是周围有倾听自己的人,比起那些无法自我展示的学生,自我喜欢的比例更高;自我展示有好的效果,但也会让别人看到自己的弱点。无法自我喜欢的学生,没有自信的学生,十分恐惧将自己的缺点展示给别人,因此会控制自我展示。因此假设一个这样的关系:能够自我展示,也会自我喜欢。将自己的事情告诉别人,在很多场合,可以得到来自对方的评价。比如,学生在说了自己的弱点以后,对方可能会回答“这个缺点不是很明显”“这是优点哦”。正因为这个回答,学生会变得喜欢自己。

(自信) × (优缺点)

②自我喜欢和优缺点的关联。对于中技生,不想要改善自己缺点的学生,自我喜欢的比例是很高的。在面对面调查后,回答不想改善优点的学生的理由是:认为本身没有缺点,认为缺点也是优点,因此觉得不用改善。在高技生中,被人表扬过自身的缺点,因此在自我喜欢的比例是很高的。学生如果能够自我喜欢,能够很大程度上捕捉到自己的缺点并想要去改正。

(自信) × (自身与周围环境)

③自我喜欢和自我意识的关联。不在意别人的眼光,也就是自我意识高的学生,比那些在意别人眼光的学生,在自我喜欢的比例上更高。如果过分在意别人的眼光,也容易动摇自己原本的意识。为了精神状态的稳定发展,坚持自己的想法,不用过分的在乎别人的眼光可能会更有利于学生的自信发展。

四、加强中技生和高技生新生入学后的自信培养路径

围绕本次调查中影响中技生和高技生自信的三个因素,对中技生自信培养的路径上提出如下建议:

在自信方面,要让学生喜欢自己,也要接受有缺点的自己。在面对面调查中,学生反馈跟别人相比,自身什么都不行,没有自信,因此不喜欢这样的自己。因此,在中技生中自我否定的学生存在大部分。自信难道是因为会做一件事才产生的吗?如果因为一件事比别人厉害,就能说拥有了自信吗?班主任在班会课中应该传达真正的自信,即要全方位的认可自己,只有自己才能给自己自信的教育。要告诉学生,没有完美的人类,即使自己做不到,那也是自我的一部分。要让中技的学生接受全部的自己,不论是好的还是不能的自己,充分的认识自己。

在被人认可是否被倾听方面,要尽可能的学会交知心朋友。因为本校的中技生中,没有倾听的朋友的人数占据不多,因此针对少数没有倾听的学生,班主任可以主动的关心这些学生。学校也可以开通知心热线,让少部分学生可以在想要被倾听的时候得到释放的渠道。

在优缺点方面,班主任要定期召开班会,让中技学生正确认识自身的优缺点,同时举例让学生去分辨是优点还是缺点,让学生自己分条列出自己的优缺点。制定一些计划给学生改善。班会课可以加入学生优缺点分享这个环节。

在自身和周围环境方面,班主任应该多多鼓励学生尽可能地表达自己的想法。比如在班级选举方面,班主任可以采取学生以记名的方式,将想法写在纸上后提交;在对班级管理上,班主任也可以经常采用以记名或者匿名的方式,鼓励学生将想法写下来。在班会课上,多鼓励学生上台发表。

本次调查中,本校高技生的自信意识是很高的,仅有极少数高技生在影响自信的因素自我喜欢,自我展示,自我意识上的培养需要重视。针对极少数缺乏自信的高技生,班主任留意本班学生,及时向心理教育工作者反馈,辨别学生自信缺乏的主要因素,帮助极少数学生建立自信。

参考文献:

- [1] 谢弗赵旭东. 社会学与生活: Sociology[M]. 北京世界图书出版公司北京公司, 2014.
- [2] 殷建玲. 阅读疗法在初中生自信感培养中的应用研究[D]. 上海师范大学, 2018.
- [3] 徐冰. 高职院校校园文化建设对策研究[D]. 湖北工业大学, 2014.
- [4] 章琳. 文化自信: “不忘初心”的时代内涵[J]. 思想教育研究, 2017(004): 44-47.
- [5] 赵斌. 论文化自信[J]. 齐鲁师范学院学报, 2016, 31(4)
- [6] 张丽霞, 方永锋. 让评价扬起学生自信的风帆[J]. 教育现代化, 2018, 005(002): 253-254.
- [7] 张素慷, 张新炼. 学生自信培养模式的初步构建[J]. 黔南民族医学学报, 2017, 30(2): 4.
- [8] 刘文俊. 学生自信训练途径和方法[J]. 科技信息, 2012(19): 2.