新职教高考视角下中职学生心理教学分析

刘志英

（临沧市凤庆县职业教育中心，云南 临沧 675900）

摘要：“职教高考”制度出台，中职生升学工作不断规范化发展。升学考试的变化使得学生心理状态发生相应变化，关注中职生在新职教高考背景下的学习状态与心理波动，并采取相应措施促进学生心理健康发展非常关键。本研究分析了新职教高考制度推行过程中，中职学生的心理状态，并结合学生成长环境、心理年龄等因素展开分析，提出相应的心理健康教育措施。

关键词：新职教高考；中职生；心理现状；教育措施

新职教高考制度推动中职升学工作规范化发展。升学制度的转轨使得学生面对升学、发展问题时产生一定的心理波动。关注中职学生的心理健康，基于学生个体心理发展的影响因素，及时把握学生心理状态并适当提供帮助，是心理健康教育工作的重要任务。本文分析了新职教高校视角下中职学生的学习现状和心理状态，通过调研分析提出切实可行的辅导策略。

一、新职教高考对家长和学生心理的影响

近年来，社会对职业教育的认可和需求的增加，职业教育体系越来越完善。职教高考报名人数呈现快速增长趋势，预计未来，职教高考报名人数还将继续增长。职教高考将成为中职毕业生升学的主要途径之一，为更多学生实现自我发展和职业梦想提供了广阔的舞台。升学已是中职教育的主要去向，据统计，中职毕业后直接就业的人数占比 35%，约 65% 的升入高等院校继续学业，而且升学的人中约 1/10 进入的是本科院校。对高学历的渴望、对社会竞争压力的担忧都使得家长和学生对职教高考格外关注，备考压力、升学后的发展前景使得家长和学生在考前承受巨大的心理压力。

二、新职教高考视角下中职学生心理状态

（一）专业认同感不强，学习状态被动消极

心理状态直接影响学生的学习效率与学习信心。据调查，中职学生选择就读所学专业的主要原因是中考未能达到高中录取线，无奈之下选择接受中职教育。中职学生普遍处于 15–16 岁的年纪，对未来职业发展认知迷茫，入学时选择所学专业主要是受家长意见影响。学生对专业发展认知迷茫，未能将专业学习与自身发展不能很好关联，在学习过程中表现出极大的随意性，专业认同感不强。

（二）学习目标与行动脱节，情绪波动大

社会发展使得当代中职学生能够接触到多元化世界，各类信息通过互联网传递到学生面前。多元信息干扰和影响学生的学习生活，导致学生学习目标会出现波动与摇摆，在学习行动上表现得浮躁、散漫，知识与技能的掌握不够理想。特别是随着新高考制度的出台，升学工作越来越规范化，临近高考时，学生发现自己现有知识水平与考试水平相比较后，明显的差距让学生有明显压力，容易出现焦虑情绪。

（三）缺乏自信心，自我价值感偏低

中职学生在义务教育阶段普遍学习表现较差，在学业发展中遭受较多挫折，容易对自己形成一些负面认识，产生“习得性无助”。比如，相当一部分学生认为“我就不是学习这块料”“我天生数学能力差”等较低的自我认知，自信心不足，自我价值感低。当面临具有一定难度的任务时，多表现出怯场与退缩心理。

（四）学习倦怠明显，学习压力大

学习倦怠是学生对长时间的繁重学习产生的身体与心理上的疲倦与懈怠，这种心理在学生中，特别是临近升学考试的学生群体中较为普遍。在巨大的学习压力下，学生感觉到疲惫，面对学习内容繁多、难度较大的负面情绪得不到及时疏解，最终导致学习倦怠现象产生。

（五）对自身心理波动敏感、无助

中职学生正处于青春期，他们情绪敏感，对自身学习状态与心理波动比较在意。当自我评价学习状态不好，会产生紧张与焦虑情绪；当觉知到自己的紧张、焦虑时，又会进一步对该情绪产生恐慌。加上学生缺乏较为系统的心理学知识，当出现负面情绪时，很多学生无法从中脱身，对自身情绪变化束手无策，从而陷入无法集中精力学习的烦躁状态中。即对“紧张”的紧张，对“焦虑”的焦虑。

三、新职教高考视角下中职学生心理健康教育

（一）关注隐性心理问题，做好心理辅导

教育家杜威曾经提出关于学校教育与训练的观点：当重点放在矫正错误行为而不是放在养成积极有用的习惯时，训练就是病态的。调适性（也称补救性）教育模式，更多地关注解决学生各种心理危机，缓解和消除学生严重的心理异常。大多数中职学生没有主动寻求心理咨询的经历，所以只有范围较小的学生人群主动寻求帮助、自愿接受调适。针对新高考压力下，中职学生的心理问题，学校有必要强化心理咨询工作，给学生提供科学引导。当前中职学校在心理求助工作上，通过专题讲座、展板宣传、橱窗宣传等活动宣传心理健康咨询，未来还需要进一步普及心理健康咨询，引导学生在面临心理压力和心理困扰时，及时、主动寻求咨询帮助，及时有效调节负面情绪，打造健康的心理状态，为自身学习和生活营造良好的心理环境。中职学校可根据本校的办学条件和实际情况，建立特色化的心理健康活动，如美丽心灵、心理剧、访谈录等一系列实践性的心理健康活动，让心理健康教育和心理咨询融入到学生的学习和生活中。

（二）做好心理健康理论教育，强化学生自我心理调节能力

不论学习状态还是心理波动，都有规律可循。学生要掌握一定的心理健康知识，及时察觉、自主调节自身情绪。

一是培养学生的情绪感知能力，让学生做自我情绪的觉知者。对自身学习状态和心理波动及时觉察，如出现紧张、心慌、烦躁、难过等情绪时，出现易怒、思维停滞、记忆力减退、失眠、食欲减退、对外界反应敏感等行为表现时，提起警惕，寻找空间让自己冷静分析情绪的产生原因。比如，学习效果不佳导致心理波动，害怕失败、同伴高效学习给自己造成压力，或者自我期望太高、难以完成目标带来的心理恐慌等。有时各种因素都有，缠绕不清，学生需要让自己冷静，耐心分析。关注自己情绪波动，及时察觉心理变化信号，是学生保持健康心理状态的重要任务。

二是培养学生情绪调节能力，让学生做情绪的管控者。认识情绪之后学生需要合理调节情绪，心理健康教育要传授给学生科学的心理调节方法。如面对呼啸而至的汽车，产生的紧张会让人

迅速采取行动，躲避危险，此时的紧张可救人性命。学习中出现中等程度的焦虑，会激发学生的思维灵活度与敏捷度，呈现出最佳的学习效果与成绩。对于过高的焦虑与特别放松的状态，则需要进行调整。如，呼吸放松法、冥想、肌肉放松法缓解高焦虑，改善特别放松则需调整学习目标，达到认真对待学习与考试的目的。当学生自己没办法缓解心理波动、改善学习效果的时候，可以求助心理教师，甚至接受专业的心理辅导。

三是指导学生掌握脑科学的相关知识，让学生联系学习需求调整学习方法。例如，利用前摄抑制、倒摄抑制、遗忘规律等大脑节律规律，结合自己的学习特点和脑科学规律，找到适合自己的学习方法，使学习效率事半功倍。比如，清晨醒来，大脑刚进入学习状态，没有先摄入的信息对此刻信息的干扰，因此学习效果最佳。反之，夜晚睡眠时，此刻信息不会有后摄入的信息干扰，效果很好。在此基础上，仔细体会并捕捉自己学习高效时间段，安排学习任务，事半功倍。遗忘规律显示，记忆后的遗忘进程“先快后慢”。因此，及时有序的复习可以巩固知识的记忆。科学学习，避免各种信息在头脑中相互干扰、抑制，提高记忆、思考的效率。杜绝大脑疲劳工作，废寝忘食的学习并非高效学习。保证充足的睡眠并在学习间隙积极合理的休息，做好大脑的保健是高效学习的保证。

（三）遵循以人为本，强化心理教育能力

中职心理健康教育应基于中职学生群体的心理特点，科学分析中职学生常见的心理问题和影响其心理健康的各种因素，对症下药拟定心理健康教学策略。心理健康教育要符合中职学生当下的认知水平、满足学生的学习兴趣，引导学生重视心理健康，主动积极地学习心理健康知识。

学校要关注心理教育教师的专业化能力，鼓励心理健康教师开展继续学习和培训活动，加强与心理健康领域专家的对话，掌握扎实的专业功底，对学生的心理健康情况进行精准诊断和精准治疗，推动心理健康教育高质量发展。心理健康教师还要加强自身心理健康教育，将自身的心理问题作为从事教育职业的基本要求，并时刻审视自身，避免在教师内部出现心理问题，为学生的健康成长构建一个优质的环境。

心理健康教师还需密切关注高考及人才培养方案的变化，拓展视野，对“职教高考”有深入、明确认识与理解，并融入到日常教育教学之中。要联系学生的升学、就业等发展需求制订和调整心理健康教育教学方案，突出心理健康教育的规范化、专业化、系统化，充分调动教师教学的方向性和积极性。

（四）家校联动教育，共同守护学生心理健康

家长是孩子成长的第一任老师，家庭氛围、家长教育理念对孩子的情感支持最深厚。职教新高考视域下，学生心理健康教育要获得家长的理解与支持。学习内容过多过难、家长或学生本人过高的期望、害怕出错和失败等心理，都让学生备感压力，倦怠、焦虑情绪突出，进而导致学习倦怠等心理问题。这种负面的心理状态又会作用到学生的生理层面上，导致学生出现脾气变差、作息不规律、食欲变差等生理反应，严重的会出现心理疾病。

中职学习有必要加强对家长的心理健康教育指导，指导家长学习心理健康教育，关注孩子的心理变化。对于出现负面情绪和心理状态的孩子，家长持宽容、同情、理解的态度，主动、深入了解孩子产生消极情绪的原因，与孩子商量出应对策略。家长的理解、支持与陪伴是孩子挑战困难的勇气，有助于孩子形成积极乐观、敢于挑战、直面困难等的良好品质。同时，家长要做好自身情绪调节，特别是面对新高考格局，家长对自身出现的焦虑状况要自我觉知，监测自身情绪、生理反应及行为。如，出现坐立不安、焦虑失眠、食欲不振、易怒、小题大做、喋喋不休等现象，必须及时调整。如转移注意力、寻求家人的支持与理解、调整对子女高考的预期等，严重者需求助专业心理机构。当家长能以轻松、愉快的心情看待孩子的学业，对孩子的状态能起到积极的影响作用。

在家庭中，打造相对亲密的亲子关系，家长同孩子做好交流，为孩子提供建议与鼓励，监督、鼓励、理解、支持孩子，让爱能迅速转化为个体前进的动力。因此，中职学校和家长要密切配合。

（五）联系专业教育、现实生活，完善心理健康教育体系

当前，学校教育重视学生的升学和就业，设置了职业生涯规划、面试礼仪、人际沟通等相关的课程，但有关心理健康的专题课程很少，多是关于心理健康的通识课程，但课程内容单一，课程体系也不够健全，在学生的全面发展中，心理健康教育的作用没有得到充分发挥。

心理健康教育课程能够帮助学生正视或解决成长过程中遇到的一系列问题，有利于开发学生幸福生活、快乐成长的心理潜能。将心理健康教育课程渗透到其他课程教学中，可以从“心理健康专门课程”“隐性课程”“融合课程”“生活课程”等几个层面来构建“心理健康”课程体系。1. 专门课程，主要是介绍心理健康专业知识，同时了解学生的心理发展情况，提高学生对心理健康的认识水平。2. 隐性课程，从课程的表现来看，它又称“潜在课程”“无形课程”，主要是通过营造优美、干净、文明、舒适的校园氛围，以校园氛围引导学生养成积极的心理魅力，塑造健全的人格、积极向上的人格。3. 融合课程。融合课程是就学科内容构成而言的，是指将几门学科结合起来形成一个新的学科，也就是将心理健康教育内容与其他课程内容有效融合，借助其他课程提高学生的心理素质。4. 生活课程。生活课程是联系学生的生活，以体验为主，采取团体辅导、情景体验、团队活动等方式让学生在生活体验中学习和反思，进而获得所需的心理健康知识、技能和态度，鼓励学生主动参与心理健康活动，不断优化学生的心理状态。

四、结语

心理健康教育是中职教育的重要内容，包括自我认知、情感体验、学习、人际交往和就业等等内容，是学生成长的必修课，特别是在当代社会，多元化的思潮激烈碰撞，中职学校更要重视心理健康教育。中职院校要结合新形势，坚持以人为本的教育原则，尊重学生的生理和心理发展规律，加强师资队伍建设，构建多元化教育模式，建立健全心理健康教育机制，切实有效地开展大学生心理健康教育工作，保障学生心理健康，培养出符合新形势的全面发展的人才，使心理健康教育能够真正为学生的身心健康发展服务。在职教高考制度实行过程中，中职学校仔细分析学生在职教新高考制度下的学习状况和心理状况及变化情况，深入挖掘出现的各类问题，科学加以分析与研究，找出有效的应对方法，指导学生科学备战职教高考。

参考文献：

[1] 柴文孝 . 浅谈中职学前教育专业幼儿心理学教学有效性的提升 [J]. 青海教育，2024（04）：48.

[2] 曹铭倩 . 增值评价对中职健康评估课程教学的指导与应用 [J]. 知识文库，2024，40（08）：95-98.

[3] 薛增娥 . 中职“家校社网心”五位一体全环境育人实践研究 [J]. 职业技术，2024，23（05）：58-64.