

# 职业高中班主任工作中的心理健康教育研究

徐芹芳

(上海市现代职业技术学校, 上海 200054)

**摘要:** 研究学生的心理问题是班主任工作中重要的一部分内容, 尤其对于职业高中而言, 学生更需要教师的心理健康教育, 以保证在学习和实训中保持良好的心态, 坚持积极向上的职业精神。本文即以西式烹调师专业为研究对象, 探求职业高中学生心理健康教育的必要性, 并且提出几点班主任开展心理健康教育的有效途径。

**关键词:** 西式烹调师; 班主任工作; 心理健康教育

随着社会发展速度的急剧变化, 人们的生活压力越来越大, 而学生的学习压力也陡然上升, 由于职高学生恰恰处于心理发育接近成熟的时期, 因此更容易出现心理问题。这就需要班主任积极开展心理健康教育工作, 通过辅导学生的心理问题, 帮助他们树立正确观念, 能够勇于面对自己, 向着自己的职业道路长远发展。

## 一、职业高中学生心理健康教育的必要性

### (一) 学生的特殊属性需求

职业高中的学生具有特殊的性质, 他们绝大多数都来自于中考失利, 甚至于更多的学生从小成绩就较差, 一直接受到外在的非议和嘲笑, 这样的生活环境让他们更容易产生自卑心理, 也更容易出现心理问题, 这会严重干扰他们学习职业技能, 所以需要班主任教师开展心理健康教育, 通过鼓励和暗示, 让他们收获自信, 重获新生。

### (二) 学生的技能成长需求

对于西式烹调师专业的学生来说, 他们需要更细致和谨慎的态度, 需要更耐心和坚定的意志, 这样才能保证在学习职业技能时更高效, 在完成烹饪时更稳定, 如果学生心理存在问题, 或过于急躁、或缺乏耐心、或情绪干扰严重等, 这些心理问题都将成为他们专业技能成长路上的巨大阻碍, 因此班主任的心理健康教育必不可少。

### (三) 学生的职业发展需求

从学生的长远发展来看, 良好的心理素质是成就职业未来的重要因素, 这种心理素质会帮助学生获得良好的职业素养、高超的职业技能、优秀的交际能力以及强大的人格魅力, 这会成为学生职业发展甚至人生发展过程中重要的推动力、潜在的影响力, 从学生的终身发展来看, 班主任教师更需要开展良好的心理教育。

## 二、职业高中学生心理健康教育的途径

### (一) 教师应积极学习心理学

心理教育是一门特殊的学科, 班主任并不能完全根据自身的经验和猜测开展。学生的心理是敏感而脆弱的, 教师必须要掌握科学的方法, 才能达到良好的教育效果。所以对于班主任来说, 积极学习心理学是对学生进行心理教育的重要前提。

一般教师可以通过两种方式学习心理学。其一可以由学校组织班主任心理学培训, 由专业的心理教育专家指导在教学过程中

的心理指导方法; 其二可以通过看书或者借助网络的途径, 以自学的方式获取有用的信息, 并通过实践不断完善心理教育的方法和形态, 由此为学生的发展构建一道安全屏障。

### (二) 引导学生掌握交际能力

对于职业高中阶段的学生而言, 产生一些心理问题是正常的事情, 教师的责任就在于如何降低产生心理问题的频率以及如何减轻心理问题产生的负面影响。从心理学而言, 人际交往是抒发心理压力、缓解心理问题的重要途径, 因此掌握良好的交际能力, 获得更多的朋友, 是有效降低学生心理问题影响的重要举措。班主任教师应当在日常教学或者活动中, 增加学生之间配合与协作的内容, 加强学生的集体意识与观念, 并且教会他们良好的沟通技巧和方法, 既能减少学生之间的矛盾, 还有利于让学生们形成互帮互助的大家庭, 当某一个学生心理出现问题时, 能够有朋友诉说和倾听, 这为学生的心理压力提供了良好的排解通道。

### (三) 在学生实践中加强渗透

对学生的心理教育最好应当落在实践之中, 尤其对于西式烹调师专业的学生来说, 他们所学习的理论并不足以支撑他们做出一道好菜, 必须要通过实践练习, 才能获得经验与技巧, 而只有在他们实践时, 心理的问题才会真正展露和爆发出来, 班主任教师就需要在学生实践过程中, 积极鼓励学生, 为学生宣扬职业道德修养, 渗透爱岗敬业、甘于奉献、诚实守信的道德目标。同时也可以劳逸结合, 当学生疲倦时带他们看一看《舌尖上的中国》《中餐厅》《锋味》等美食娱乐节目, 让学生们认识到只要做的好, 厨师也将得到所有人的称赞和尊重。

### (四) 认真开展心理保健课程

除了日常学习中对学生开展心理教育之外, 班主任教师还可以开展心理保健课程, 比如可以利用班会或者其余空闲时间, 组织学生教授专业的心理健康知识, 解释该时期学生所出现的心理现象与问题, 让学生拥有正确的对待方式, 并且学会科学的调节与保健方法, 从而可以在根源上帮助学生解决心理问题。

## 三、结语

综上所述, 对于职业高中西式烹调师专业的学生而言, 由于他们本身的特殊性以及职业技能和职业发展的需求, 需要班主任教师展开有效的心理健康教育活动, 班主任则需要通过学习心理学, 从而帮助学生掌握良好的交际能力、职业修养以及心理保健能力, 由此为学生的长久发展提供支撑。

### 参考文献:

- [1] 孙聪弟. 试析学生心理健康教育在高职班主任管理工作中的重要性 [J]. 新校园 (中旬), 2017 (4).
- [2] 张丽双. 浅谈班主任工作如何融入心理健康教育 [J]. 新课程 (中旬), 2019 (5).