

积极心理学影响下的中职学校心理健康教育 多元化发展探究

陶月阳

(常熟滨江职业技术学校, 江苏常熟 215500)

摘要: 近几年来随着我国社会经济的快速发展, 在素质教育理念的指导下, 中职院校在培养专业性职业人才发展的过程中, 越来越重视学生的心理健康指导。积极心理学凭借其科学性的心理指导方式受到中职院校的重视。中职院校心理工作室在发展过程中要结合心理健康教育资源、积极心理要素来引导中职生养成良好的心理素质, 通过培养学生积极、健康、向上的心理价值观来推动学生的全面发展。基于此, 本文通过深入探究在积极心理学影响下, 中职院校心理健康教育多元化发展策略, 以期能够推动中职学校心理健康教育质量的发展, 为推动学生养成全面的心理素养提供一些有价值的参考。

关键词: 积极心理学; 中职; 心理健康教育; 多元化发展

美国的著名心理学家马斯洛曾经提出著名的需求层次理论, 在这其中每个人都具备自我实现的心理需求。自认了发展至今, 人的天性中一直在不停的认知自我、需求自我, 以期望能够更加完美的追求自我。而人在最自我不断认知的过程中形成了艺术和心理学。积极心理学可以通过研究并发现学生个体和学生群体在学习、生活过程中的各种因素影响下, 对学生个体发展具有积极、健康、向上的各种心理力量, 来促进学生养成健全的人格, 为推动职业院校学生的健康发展提供正能量, 促进学生全面发展。

一、积极心理学与中职院校心理健康教育深度融合

积极心理学追求的是对学生积极心理因素的研究取向, 这一类积极向上的心理价值观念不仅能够为教师的教育实践提供一些新的启示, 同时也可以丰富中职院校心理健康教育的教学内容。作为中职院校学生的心理指导教师, 在对学生进行心理指导的过程中结合职业教育的特殊性, 包括职业教育与普通本科教育之间不同特点, 树立起正确的心理教育观念和育人观念, 自觉将积极心理学的理念与日常的教学和学生生活指导相结合, 通过调动一些积极健康的心理因素引导学生形成正向情感体验, 帮助学生建立起科学的自我认知及评价体系。

二、中职院校心理健康教育的多元化发展途径

(一) 以活动塑造学生的积极心理体验

积极情绪是指活动主体对既定经历的回忆、对生活现状以及可预知的未来的满足情绪, 中职心理健康教师可以运用趣味性活动的文体活动的方式来塑造学生的积极心理体验。具体呈现方式为: 基于时代和社会热点的班级类、学校类主题活动; 基于学生优势的技能类、运动类竞赛活动, 通过这样的活动使中职院校的学生养成参加活动和社交的积极性、主动性与创造性, 使得学生在活动过程中养成积极向上的健康心态, 形成全面的社会道德意识和责任感。

例如, 我们曾经结合本校学生的专业实际引导学生举办了一系列的技能知识和技能操作比赛, 比如化工专业技能大赛、电子图像设计、化工仪表相关维修以及插花园艺等技能大赛, 使学生在发挥自身技能优势的过程中, 得到他人的接纳与认可, 促进学生自尊心

和自信心的正面成长, 通过积极情绪以引导学生全面发展。

(二) 通过心理建设挖掘学生潜力

在中职院校做心理健康指导的过程中心理咨询师要注意, 中职学生大都处于叛逆期, 青春期的学生大都个性鲜明、活泼好动。积极心理学是强调学生个体进行自我积极因素寻找的一种形式, 通过学生自行挖掘潜意识中所掩盖的优势和特长, 可以塑造成比较完善的品格。因此中职院校心理辅导师可以结合学生的特点, 运用正确的心理观念进行引导, 在引导过程中以倾听为主, 以指导为辅。因为中职院校的学生大都具有强烈的自我中心意识, 也就是这个年龄段的中职生都具备一种通过语言和动作来表达自己的强烈欲望, 这是学生在发展过程中自我意识形成的重要表现。因此中职院校心理咨询师或者心理健康教师要注意到这一点的存在, 通过合理的引导, 在保证学生能充分表现自我的过程中也能够向正确的方向上发展, 以心理专业理论知识为参考, 结合学生实际情况做好学生的心理建设工作。

(三) 为学生心理健康发展营造良好的校园环境

在中职院校的实际发展过程中, 社会或者家长总是带着一部分对职业学生的偏见来对待我们的职业人才, 加上一些学校规章制度的限制, 导致这一时期的学生叛逆心理加重, 从而表现出一些常人难以理解的行为。在实际生活中每个人都希望体现自身的价值, 中职院校的学生也是如此。这些就需要中职院校的心理健康导师通过积极的心理建设及激发学生的内在潜能和优秀品质, 从而在引导学生获得价值认可的过程中, 形成积极的心理体验, 通过这样的教学方式推动学生的全面发展。心理学上常常将人的需求分为五个层次, 而自我实现是五层需求中最高层次。学生养成来良好的自我意识关键在于环境的影响。这就需要中职心理指导教师或者心理健康教师为学生营造一个相对真实、理性并且轻松的校园环境, 真实代表着学生能够从别人的反馈中的到自身的真是认知, 理性代表着学生在面对这些反馈时能够客观分析是否正确; 轻松就意味着学生不能遭受太多的负面影响形成消极性人格。通过这样的环境建设可以有效推动中职院校心理健康教育的多元化发展。

三、结语

综上所述, 中职心理教师在进行心理健康教育或指导的过程中应该严格落实以生为本教育理念, 通过心理知识教学方法的革新, 心理指导内容的精心设计, 来推动学生的整体心理素质发展, 使学生在积极心理学的影响下养成全面的人格, 为促进中职生的全面发展奠定基础。

参考文献:

- [1] 葛忠强, 高琳琳, 陈阳春, 宗成, 孙宏岩. 积极心理学指导下的班级学生团队培养[J]. 吉首大学学报(社会科学版), 2019(51).
- [2] 盛悦. 积极心理学在职业院校德育教学中的应用研究[J]. 现代职业教育, 2018(15).