

新时期中职学生存在的心理健康问题与教育对策探析

何 昆

(贵州交通技师学院, 贵州 贵阳 550001)

摘要: 中职学生相比于普通中学学生来讲, 没有特别明显的差别。除了学习成绩上的差异外, 中职学生的心理健康问题相对来讲更为严重。中职院校学生的目的不再是升学, 而是向着就业进行转变, 直接面临着社会的压力。尤其是在当前竞争压力大以及青春期的现状下, 学生会产生自卑、逆反、攀比、从众等一系列的负面心理。教师如何引导学生正确看待这些问题, 并妥善解决是其教学的重点内容。

关键词: 中职院校; 心理健康; 问题分析; 对策研究

消极心理猛如虎, 能够让人做出一系列不理智的行为。对于中职学生来讲, 社会往往会对他们有着一定的偏见和看法, 影响他们的自信心和积极性, 从而产生堕落、叛逆等心理特征, 这对于中职教育有着极大的弊端。如果教师对中职学生的心理问题不重视, 将会产生一系列的后果, 甚至会让他们萌生出负面的想法。为此, 教师要善于对学生进行分析问题和心理引导, 让学生认识到自身的价值, 健全性格发展, 为社会培养高素质的中职人才。

一、中职学生的心理健康问题分析

(一) 学生厌学心理

学生的职责便是在校努力学习, 但是部分中职学生对于学习没有积极性, 甚至将其视为一种负担, 谈起学习便会感觉到心烦、痛苦, 从而诱发出课上睡觉、旷课、逃学甚至直接辍学的问题。发生这种问题主要是因为中职学生认为自己的能力不足, 学习成绩也不好, 在学校完全是混日子, 缺乏上进心和积极性。当然也有可能因为家长和教师对其不给予厚望, 同学的嘲笑以及社会的漠视, 让他们看不到学习的希望, 逐渐放弃了学习, 进而演变成厌学心理。

(二) 学生的自卑感强, 意志力薄弱

中职学生大多是从中考失利, 不得不选择一所学校来被迫学习的, 他们内心会无形之中产生一种自卑心理, 自卑心理容易诱发他们负面情绪, 是形成性格孤僻的重要导火索。在这种心理影响下, 学生的心理问题较为严重。性格孤僻的人, 交际能力和人际关系较弱, 厌烦心理和戒备心较强, 这也就导致他们意志力比较薄弱。

(三) 情感问题复杂

情感问题涉及亲子之间的亲情、学生和教师之间的师生情、同学之间的友情以及对异性之间的仰慕之情等。学生的生活经验以及社会阅历较少, 加之处于青春期阶段, 他们的情感极为不稳定, 自控能力也比较差。往往因为父母或者教师的几句批评、同学之间的几句玩笑话而做出不理智的行为。对周围人产生一种疏远感和戒心, 从而形成一种冷漠、置身事外的态度。

除了上述的心理问题之外, 沉迷于虚拟的网络环境、就业心理问题等在中职院校都较为突出, 教师如何引导学生正确看待并解决相关内容, 是心理教育辅导的重点。

二、中职学生心理健康教育的对策研究

(一) 教师要提高学生的自信心

自信心可以帮助学生养成乐观、积极向上的健康性格, 进而

对学习、社交、就业等有着较高的热情。想要培养学生的自信心, 教师要定期给予学生鼓励和赞扬。每个学生都有自己的独特性, 如何挖掘他们身上的闪光点是教师开展心理教育的难题。如教师可以鼓励身体素质好的学生参加校运动会, 为班级争光; 责任心强的学生可以让其担任班干部; 成绩优异的学生可以辅导其他同学的学习。教师帮助学生找到属于自身的优势, 扬长避短, 逐渐培养他们的自信心, 激发内心的热情, 从而达到一个良性循环。

(二) 为学生树立理想

理想是人奋斗的动力, 为此, 教师要根据学生的兴趣爱好以及天赋来帮助他们找到属于自己的理想, 进而规划好人生航向。有了目标, 学生才有努力的方向, 将最大精力放在自己所热衷的内容上, 让其对学习和生活充满了憧憬与希望, 摆脱不良习惯, 培养优秀的行为, 塑造健康向上的优秀品格和素养, 突出自身的人生价值。

(三) 为学生创设班级氛围, 增强他们的归属感

学生态度冷漠、特立独行、对于班级事物不关心的很大一部分原因是班级氛围较差。班级是学生生活与学习的场所, 也是思想升华的宝地, 教师为学生创设良好的班级氛围, 可以增加他们的幸福感和归属感, 让其感受到班级凝聚力、合作意识、责任感等, 以一种主人翁的精神投入到班级建设中来。

(四) 教师教导学生环节不良情绪的方法

面对不良情绪的时候, 学生往往不知道怎么排解, 憋在心中, 从而产生一系列的心理疾病, 为此, 想要降低学生心理问题, 可以适当给予学生一些较为实用的排解不良情绪的方法。如自我勉励法: 时常暗示自己, 去挖掘自身的优点和长处, 培养战胜困难的信心; 倾诉法: 将遇到的问题倾诉出来, 倾诉的对象可以是教师、关系较好的同学, 也可以是日记本等, 来帮助学生发泄情绪; 活动转移法: 遇到不开心的事情, 可以去做一些自己热爱的运动来转移注意力, 如打球、爬山等。

三、结语

无论是在学习还是生活中, 学生总会遇到一系列的心理问题。教师要善于观察学生的行为举止, 去发现其中的问题, 并采用多种手段鼓励学生, 让他们认识到自身的价值, 培养良好的学习习惯, 健全人格的发展, 摆正心态, 从而为社会发展培养高素质的人才。

参考文献:

- [1] 潘小莹. 中职学生心理健康教育实效性影响因素分析及对策[J]. 内江科技, 2019(03).
- [2] 高婕. 中职学生心理健康问题及教育策略研究——基于“三位一体”模式[D]. 天津职业技术师范大学, 2018(06).
- [3] 范恒, 李存兰. 中等职业学校学生心理健康现状调查与对策研究[J]. 心理月刊, 2020, 15(01): 1-2.
- [4] 白芬. 中职学校学前教育专业学生心理健康问题及教育引导方法[J]. 科学咨询(科技·管理), 2019(08): 111.
- [5] 张杨, 周海泉. 中职模具专业学生心理问题及教育活动干预实践研究[J]. 职业, 2018(20): 42-43.