

# 中职学生心理健康教育探析

王瑞雪

(邢台技师学院, 河北 邢台 054000)

**摘要:** 教育部关于印发《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》中指出, 中等职业学校学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分, 加强心理健康教育是增强德育工作针对性、实效性的重要举措。中等职业学校学生正处在身心发展的转折时期, 随着学习生活由普通教育向职业教育转变, 发展方向由升学为主向就业为主转变, 以及将直接面对社会和职业的选择, 面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化, 他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。在中等职业学校开展心理健康教育, 是促进学生全面发展的需要, 是实施素质教育, 也是提高学生综合素质和职业能力的必然要求。本文就中职学生心理教育展开论述, 分析中职学生心理问题具体体现, 提出具体的解决策略。

**关键词:** 中职学生; 心理教育; 策略

中职生, 一群与高中生涯失之交臂的孩子, 该类孩子学习能力不强、自制力比较差, 容易出现很多心理问题。在新的时代背景下, 中职学校要将心理健康教育工作放到核心位置, 关注学生的内心世界, 帮助其走出心理困境, 开启崭新的人生道路。

## 一、中职学生心理问题具体体现

### (一) 厌学情绪

#### 1. 学习目标模糊

目前来看, 部分中职生没有明确的学习目标, 在中考中未取得满意的成绩, 从此一蹶不振, 对自己的学习也没有详细的规划。还有部分中职生对专业没有清晰的认识, 应试心理严重, 不利于其专业能力提升。

#### 2. 学习兴趣减退

部分中职生对学习没有正确的看法, 在课上做与学习相关的事情, 常表现为上课睡觉或者玩手机, 没有良好的学习习惯, 久而久之容易对学习失去兴趣, 这种情况下也会助长其惰性思维。

#### 3. 自制能力不强

部分中职生自控能力比较差, 经常扰乱课堂秩序, 影响其他学生学习。还有一部分学生经常旷课、迟到早退, 不利于增强班级凝聚力, 也从一定程度上影响了良好班风的建设。

### (二) 法律方面

#### 1. 学生个人: 不知法律

目前来看, 还有部分学生不关注法律, 受应试教育的影响, 将重心放到了如何提高成绩上。还有部分家长过于强调学习结果, 没有给学生传播法律方面的知识, 使部分学生成为“法盲”, 导致其与法律愈行愈远, 在遇到法律问题时容易产生一系列心理问题。

#### 2. 学校层面: 不重法律

部分学校将提高学生的升学率作为重点工作, 未为学生创设学习法律的环境, 导致部分学生陷入思想误区。目前来看, 一部分学校存在轻法律教育重成绩提升的现状, 忽略了法律的重要性,

导致学生与法律距离变远。虽然有部分学校将法律教育作为重点内容, 但将其作为相关学科教师的责任, 教学内容不新颖, 不利于学生深度剖析法律知识, 也不利于其法律意识的培养, 这种情况下容易使学生无形之中触碰了法律的底线。

#### 3. 社会层面: 不传法律

社会是学生成长的一个大环境。目前来看, 一些社会群体引导了不良社会热潮, 如拜金主义、炫富等, 给中职生的学习生活带来了极大影响。这种思想腐蚀着学生的思想, 同时也从一定程度上影响了学生三观的建立, 容易使其误入歧途。

### (三) 环境层面

#### 1. 未创设人文环境

环境对人的心理有很大的影响, 现阶段部分中职学校在人文环境创设方面还存在很多问题, 未为学生创设良好的学习环境, 不利于其个性发展。

#### 2. 家校共育效率低

现阶段部分中职学校未将家校共育提升日程, 部分家长也将心理教育工作归结为教师的责任, 不利于提升家校共育合力, 也不利于促进学生身心健康全面发展。

## 二、中职学生心理教育路径

### (一) 消除厌学情绪, 重拾学习信心

#### 1. 转变教学观念, 树立新型职业观

教师作为教育工作的主力军, 在教学过程中, 其要转变教学观念, 将学生的心理教育工作放到核心位置, 摆脱“应试教育”的束缚, 树立新型职业观, 带领学生走出心理困境。总体来看, 中职生处于成长的关键时期, 该时期的心理健康教育尤为重要, 能够引导其建立正确的三观, 同时也能提高其岗位适应能力。在心理健康教育过程中, 教师可引入不同岗位的先进人物, 如公交车司机开车途中突发疾病, 强忍疼痛将车停到站点; 特殊时期清洁工人每天早起一小时为公共区域消毒; 飞机上患者病发, 医生用吸管帮助其排尿帮助患者度过危机……通过渗透职业方面的内容使学生重拾学习信心。

#### 2. 注重因势利导, 疏导不良情绪

总体来看, 影响中职生厌学的因素有很多, 在具体教学过程中, 教师要做到具体问题具体分析, 因势利导, 帮助学生疏导不良情绪。对于部分自卑心理严重的学生, 教师要发现其闪光点, 并鼓励其从简单的知识入手, 思考更深层次的内容; 对于部分有考试焦虑心理的学生, 教师可让其考试前听音乐, 舒缓心情, 同时还要让其控制好复习时间, 做好心里有底; 对于部分比较内向的学生, 教师可鼓励其参加班级活动, 与同学交流, 敞开心扉。

#### 3. 加强学生管理, 提高自我管理能力

学生是班级的主体, 做好学生的管理工作尤为重要。对此, 教师要进一步加强学生管理, 可以以班级为单位, 在每个班级中评选“劳动模范”“学习模范”“品行模范”等, 发挥榜样的带头作用, 促进学生个人成长。

## （二）提升法律意识，做知法守法人

### 1. 开展讲座，认识法律

教师要定期开展法律讲座，使学生对法律有新的认识，在自己合法权益遭到破坏时能够拿起法律的武器，保障自身的合法权益。在此过程中，教师可创设多个主题，如“保护知识产权”“保护名誉权”，在此过程中可引入多个案例，如人民日报报道：石家庄11月23日，海关查货一起涉侵犯商标权的知识产权案件，依法扣留涉案皮毛一体鞋靴4400双；11月26日，某网友在微博上发布不实言论，爆料某艺人与男性基金投资人有亲密关系，受害人第一时间提起诉讼，上海第一中级人民法院最终宣判该网友侵犯了艺人的名誉权，要求其删除不实言论并罚款121万元；重大公共卫生事件发生时期，北京市通州区的刘某某编造了自己“感染新冠病毒，到公共场所通过咳嗽向他人传播病毒”的假信息，在微信朋友圈、微信群、QQ群传播，直接覆盖人员共计2700余人。公安机关掌握该信息后，采取了紧急应对措施。此外，教师还可引入多个法律案例，使法律知识在学生内心的土壤中生根发芽，认识法律，不做违反法律之举。学校也可邀请专家为学生进行普法教育，规范学生的行为。

### 2. 德育引路，遵守法律

德育是教育的根本，其能使当代教育步入新的领域。在新的时代背景下，教师可发挥德育的隐性教育功能，引入德育方面的法律案例，使学生播种德育的种子，收获德育之果。在此过程中，教师可以引入相关案例：刘先生拾金不昧，将捡到的100万如数奉还给失主；王先生与李先生发生交通事故，李先生因抢救无效死亡，王先生经济条件较差，无法偿还某某家庭提出的赔偿金额，在警方的协调下，王先生的儿子自愿挑起还款的担子，经过五年的奋斗还清了要求赔偿资金的2/3。后受岗位调动的影响，王先生的儿子失业，没有如期还剩余债务，于是李先生的儿子再次起诉王先生，经警方协调后，王先生儿子承诺两年后还清所有欠款。在此基础上，教师可引入民事法律的相关内容，即父子是两个独立个体，两者享受的权利不同，义务也不同，财产上也是独立的。出于孝心，王某儿子勇于承担责任，体现了中华民族传统美德——孝；钟南山院士在特殊时期只身一人赶往重要疫情防控点，由于当天的车票已经售罄，一位七十多岁的老人挤在餐车，度过了漫长的黑夜，达到目的地后直接前往会议中心。于他来说，人民健康才是他实现生命价值的途径。以德育为引导线，引入法律知识能够降低学生对法律知识的理解门槛，激发其守法意识，做守法人。

### 3. 舆论引导，宣传法律

目前社会中存在一些虚荣和金钱至上的不良风气，导致未成年人受其影响而误入歧途。对此，教师要应用舆论对学生错误的观念进行引导。在此过程中，社会要为学生创设良好的氛围，定期开展民间法律交流会，可由当地的政府机关举办，宣传法律知识，营造浓厚的学习氛围，从根本上普及法律知识。此外，学生还要站在社会发展的角度定位自身的能力，采用积极的心态应对负面影响，积极传播正能量，形成正确的价值观。在此过程中，大众媒体也要加强法律宣传，进一步拓宽法律宣传路径。

## （三）创设人文环境，促进师生发展

### 1. 创设人文环境

中职学校的职业教学特征显著，学生接触的专业知识涉及的领域比较广，且均有一定的研究价值。从根本来看，中职学校集

经济建设与劳动就业为一体，其于学生专业能力提升与个性发展均有积极意义。对此，中职学校要为学生创设良好的人文环境。在此过程中，学校可定期组织各类演讲活动，如“我的理想”“理想与现实的差距”“立足当下，展望未来”，与此同时，学校也可开展教师演讲比赛，主题可以设定为“争做四有教师”“办好学生满意的教育”“做学生的良师益友”等，营造普教、职教并重的社会大环境，促进师生共同发展。

### 2. 注重家校共育

家庭是学生成长的第一环境，其对学生良好品格的培养有引导作用。当今社会背景下，部分中学生的心理存在诸多问题，其中一部分问题由于家庭环境引起，如父母离异、单亲家庭等，从一定程度上造成学生情感的缺失。对此，中职学校在心理教育过程中要与学生家长取得联系，建立家校联动机制，共同关注学生的心理问题，提升家校共育合力。在此过程中，学生的家长要为其创设良好的家风，关注孩子的心理健康，经常带他们去郊游，拉近亲子之间的距离。教师也可定期召开家长会，鼓励各个家长积极参与，分享育儿经验，全面改善中职学生的心理状态，促进其心理健康发展。

## （四）成立心理咨询室，消除心理障碍

在新的时代背景下，中职学校要成立心理咨询室，同时还要实施专家坐诊，从根本上解决学生的心理问题，消除其心理障碍。

### 1. 为学生宣泄不良情绪提供渠道

中职生在学习生活中难免遇到不顺心的事情，在这些事情的影响下容易产生不良情绪。对此，教师可在心理咨询室内设置“知心姐姐信箱”，鼓励学生将自己的问题写到纸上投入信箱，教师阅读后在学生来信的背面写出不良情绪的疏导方法，帮助学生走出困境，做情绪的主人。

### 2. 帮助学生走出情绪管理的困境

情绪能给人带来正能量，也能使人一蹶不振。在心理教育过程中，教师要从学生的情绪入手，鼓励学生听音乐、去室外活动，转移不良情绪，建立积极健康的心态。

### 3. 采取鼓励式教育提升学生信心

每个学生都有自己独特的闪光点，教师应该采取鼓励式教育，发现学生的优点并充分挖掘其潜能，提升其学习信心，使其以积极健康的心态应对学习与生活。

## 三、结语

心理健康教育是中职学校的一门必修课程，其于中职生多方面发展均有积极意义。在此过程中，教师要创新教学理念，注重家校共育，同时还要依托社会之力，为中职生创设良好的学习与生活环境，促进其身心健康全面发展。

## 参考文献：

- [1] 李国庆. 心理健康教育在中职德育工作中的渗透探析[J]. 成才之路, 2020(32): 26-27.
- [2] 刘慧慧. 中职心理健康教育的有效措施探讨[J]. 心理月刊, 2020, 15(20): 64-65.