

# 优化父母教养方式，提升中职学生主观幸福感

郑和玲

(南京六合中等专业学校, 江苏 南京 210000)

**摘要:** 随着社会经济和信息技术的蓬勃发展, 处于中职阶段的学生面临着巨大的升学压力和就业压力, 正是设定人生目标, 细化就业方向的重要阶段。此外, 步入中职院校的学生需要重新建立朋友、师生关系, 适应新的学习环境, 与父母间保持正常的沟通交流, 维系情感。而面临毕业的中职生便需要正视就业问题, 自我缓解升学压力。基于中职院校的特殊性, 所招收的学生存在自控力不足、基础水平薄弱的问题, 从而导致实际学习情况不理想, 甚至会产生抵触学习的心理, 长期如此不仅会打击学生的学习自信心, 还会导致他们出现一些心理疾病。而父母应时刻关心孩子是否存在心理问题? 是哪些因素导致他们态度消极、情绪低迷? 对自己或父母哪些方面存在不满情绪? 父母应如何优化教养方式来提升孩子的主观幸福感? 父母应积极配合中职学校的教育工作, 并提升自我修养, 采取科学的教养方式来正面引导学生, 促进学生身心健康发展。

**关键词:** 父母教养方式; 中职学生; 主观幸福感

为提升中职学生主观幸福感, 很多中职院校都在积极研究父母教养方式与学生主观幸福感的相关性, 笔者结合教学经验和实践研究发现, 父母教养放回寺与中职学生主管幸福感有着显著地相关性, 其中父亲或母亲拒绝或是过度关爱都会给学生幸福感带来负面影响, 另外父亲拒绝与母亲过度关爱或是母亲拒绝与父亲过度关爱也会降低学生的幸福感, 而父母一方或双方情感温暖学生会提升学生的生活满意度和主观幸福度。

在新时代发展背景下, 为缓解学生压力, 提升他们的幸福指数, 父母双方需共同努力来优化教养方式, 促进学生的全面发展。

本文对此提出以下三个方面的有效建议: 父母双方积极调整教养方式、与学校共同开展“家校合作”、引导学生进行自我调节, 希望这些建议能够使得父母教养方式变得更具科学性和实用性。

## 一、父母双方积极接纳先进的教养方式

笔者参考研究文献后总结发现, 父母教养方式与中职学生的主管幸福感有着紧密地联系, 无论是父母以拒绝态度或是过度关爱的态度都会给学生的生活满足感带来负面影响, 降低学生的主观幸福感。

基于此, 父母需要学习和借鉴科学、合理的教养方式来培养学生的道德素养与个人品性, 提升学生的身心素养和心理承受能力, 进而帮助学生提升他们的幸福感。

### (一) 创建平等互爱的家庭氛围

在学生获取知识、接受教育的过程中家庭环境起着重要的作用, 家庭氛围的好坏直接影响着学生的情绪和学习态度。为此, 父母需要积极提升自己的文化素养, 为学生创造良好的学习氛围。

另外, 父母双方在采取家庭教育方式时应确保方式的科学性

和合理性, 并站在学生角度思考问题, 与学生建立平等的关系, 采取学生能够接受的教养方式, 进而为学生创建平等互爱的家庭氛围。

此外, 教师还应主动向学生表达自己意愿和想法, 并以商量的态度来解决问题, 进而引导学生积极主动地向父母表达自己内心想法, 进而打破年龄和思维方式的限制, 在和谐友爱的环境里提升学生的幸福感。

### (二) 给予学生适当的压力和鼓励

在应试教育背景下, 学生父母更希望他们能够取得优异的考试成绩, 对学生的期望值也越来越高, 在无形中增加了学生的学习压力, 也使得学生不敢与父母交流沟通。

甚至部分父母对孩子的定位不够准确, 所指定的考试目标也脱离实际情况, 导致学生很那在超强压力下达到预期目标, 而父母并不是给予他们鼓励, 而是选择责骂和惩罚他们, 这样, 不仅打击了学生的自信心, 学生也很难体会到学习的成就感, 从而降低了学生的主观幸福感, 甚至还会对学生的心理健康带来一定的负面影响。

为改善这种教养方式, 父母双方应正确认识应试教育, 并结合学生的基础水平、学习态度以及学习现状来制定符合实际条件的预期水准, 也必须是中职学生能够通过努力达标的; 另外父母双方还应给予处于低压状态的学生一些鼓励和表扬, 从而增强学生学习的自信心和主管幸福感。

### (三) 父母应以身作则发挥榜样作用

父母的言行举止对学生的影响是潜移默化的, 也是深远的。处于中职阶段的学生还未形成健全的人格与道德观, 在行为思想上还存在许多不成熟的地方, 但他们也有着较强的学习能力和学习兴趣, 父母应充分挖掘他们的无限潜力。

为此, 父母双方应以正确的思想观念和德行品行来引导学生, 从而帮助他们树立符合社会主义核心价值观的理想与信仰, 形成良好的学习、生活习惯。父母以榜样的力量开感染学生学习和模仿, 从而逐渐完善自己人格, 并在此过程中获取主观幸福感。

## 二、父母应积极配合中职院校开展身心教育工作

父母开展的家庭教育与高职院校开展的课堂教育有着紧密地内在联系, 两者所关联的内容涉及广泛, 父母教养方式不能完全脱离高职院校, 应与院校达成合作关系, 全面开展学生教育教学。

高职院校是中职学生接受课程教育的主阵地, 院校的教育方式和管理强度都会影响学生的幸福感, 基于此, 父母应结合学校工作的开展情况来采取互补性的教养方式, 其中可以具体表现在以下两个方面。

### (一) 促进“家校合作”的顺利开展

父母教养方式的形成与院校教学方式有着一定的关联性, 其

学生作为两者的中介,为充分发挥教育教学的有效性,父母与教师应共同探究一种有效地教育形式,其“家校合作”的形式得到广大父母和教师的认可,并在中职院校中得到广泛推行。

而学生遭遇打击与挫折影响幸福感的原因多是来自于家庭和学校,因此父母和中职院校应建立相互促进的合作关系,深度剖析学生所面临的问题与困境,进而为其提供指导和有效参考意见。

其一,院校教师应及时跟进学生在家转态和情感变化,从而实施符合学生需求的教学方案。

其二,父母应在了解学生在校表现和学习情况的基础上优化教养方式,从而在一定程度上构成相互促进的关系。父母应积极配合校方使得“家校合作”得以顺利开展,从而落实以人为本的教育理念,尊重学生的需求和个性。

### (二) 协助学生构建和谐师生关系

由于中职教师的教学方式和模式对学生有着直接地影响,父母应与教师保持联系,了解学生在校表现,还应主动询问学生对教师的满意度和接受度,从而有针对性地采取教养方式,帮助学生与教师构建和谐、平等的师生关系。

这样,不仅能拉近教师与学生间的情感关系,还能有效提升学生的学习兴趣。基于此,父母应与教师建立和谐的合作关系,并在此基础上帮助学生与教师建立和谐的师生关系,增强学生对院校的归属感和对教师的尊重感,进而获取幸福感。

### (三) 着重关怀学困生的心理教育

针对学习成绩不理想、自律能力有限的学生而言,其父母更应关注他们的心理成长和情感变化。父母应与他们进行深入谈话,走进学生心理,明白他们学习的阻力有哪些,并承诺帮助他们共同克服,走出学习困境,另外父母还应对学生取得成绩与进步给予奖励,增加他们的成就感。

父母还应关注学生的性格特点与社交情况,针对性格孤僻、性格敏感的学生,父母应带领学生参与更多排解情绪的课外活动,或培养他们的课外兴趣,从而缓解学习压力、发泄负面情绪,保持心态平衡,增强他们的自信心,从而持续获得幸福感。

## 三、引导中职学生进行自我调节

由于学生主管幸福感的主体是学生本身,所以父母还应积极引导学生进行自我反思和总结,从而提高自我认知的全面性。因此,父母应针对如何提升学生的自我意识和自我调节能力来采取有效地教养方式。

### (一) 引导学生设立合理的幸福指标

中职学生所设定的幸福感指标不同,其幸福感体验也大为不同,笔者结合研究发现,多数中职学生存在因为设定标准过高的幸福指标而致使幸福感较低,尽管经过不懈努力也很难实现设定的标准。

为此,父母应做好学生的思想工作,为其解压,循环渐进地进步,结合实际情况制定具有可行性的幸福指标,进而有效获取幸福感。

### (二) 引导学生自我疏导个人情绪

中职学生在生活和学生上总会出现情绪高涨和低迷的情况,有时会被困在负面情绪里难以出来,从而降低学生学习热情和主观幸福感,此时便需要父母做好引导作用,帮其疏导个人情绪。

随着社会经济的迅速发展,新媒体和信息技术得到革新与优化,网络平台上充斥着各种负面信息,中职学生的自控能力较弱,所以容易受到负面信息的影响,而导致情绪悲观低迷,态度消极,最终影响他们的心理健康。

为此,父母积极引导引导学生进行自我疏导变得至关重要,也是增强学生主观幸福感的重要途径。

### (三) 帮助学生建立人际关系网

学生在中职院校中生活和学学习,相当于小型社会,与教师、舍友、朋友的沟通交流中形成了一个广泛的关系网。而优质的人际关系网能够帮助学生找到知心朋友,从而提升自己的主观幸福感,与此相反,封闭的人际关系网会降低学生的幸福感。

因此,父母应鼓励学生多与人沟通交流,提升学生的包容度,积极主动的构建自己关系网,突破沟通障碍,实现主观幸福感的提升。

### (四) 鼓励学生自主规划就业计划

中职院校学生应结合自己的实际情况制定符合所需的就业方向,但是由于受到各种现实因素的诱惑和影响,多数学生并未设立学习目标、制定就业计划,从而缺乏一定的学生动力,更无法感知到主观幸福感。

为此,父母应就这种现状给学生提出参考性意见,并帮助他们理清自己的发展方向,鼓励他们独立自主地制定明确的就业规划和目标,增强成就感,并使得主观幸福感也得以提升。

## 四、结语

总而言之,父母的教养方式与中职院校学生的主观幸福感有着直接地影响,基于此,父母应充分发挥角色优势,以身作则,并积极引导学生全面了解自己、提升他们的道德素养、引导他们树立正确的价值观,并提升他们的心理素质,其中可以通过以下方式优化教养方式:父母双方积极接纳先进的教养方式、积极配合中职院校开展身心教育工作、引导中职学生进行自我调节,进而使得教养方式变得合理化、科学化,协助父母为学生营造温馨和谐的家庭氛围,使得学生能够获取更多的主观幸福感。

### 参考文献:

- [1] 王雁菲.初中生父母教养方式,主观幸福感与助人行为的关系研究[D].曲阜师范大学,2017.
- [2] 高晶磊.中职院校护理学生心理健康现状及其影响因素研究[D].吉林大学,2019.
- [3] 孙浩雄,李靖阳.父母教养方式对大学生应付方式及主观幸福感的影响[J].中国健康心理学杂志,2015,23(009):1403-1407.
- [4] 王慧媛,关雪,李妍.大学生主观幸福感与父母教养方式的关系[J].长春师范大学学报,2017,36(11):13-18.