

心理健康教育活动中职学校对学生社交技能提升的具体实践

李 新

(济南艺术学校 济南 250002)

【摘要】中职学生社交技能提升意义重大，自然现状堪忧，本文剖析现存问题并探究心理健康教育作用，开展多元活动，涵盖课内外、师资、资源、环境等多方面举措，构建评估与优化体系，借校园文化与家校联动巩固成果。成效显著，既提升学生社交技能与心理健康意识、实践能力，助力其全面发展，又为中职学校心理健康教育工作提供参考范例，推动相关教育工作的进步与完善。

【关键词】中职学生；心理健康教育；社交技能；评估反馈；家校联动

引言：

当今社会，中职学生社交情境复杂，其社交技能影响深远，却存在表达、态度、礼仪等问题。心理健康教育是解决良策，深入探究中职学校借心理健康教育提升学生社交技能的实践路径，多方面举措并行研究，旨在为中职校提供系统的理论与实践指引，使学生能更好地融入社会，达成自我价值，推动中职教育在这一领域的进步。

一、中职学生社交技能现状与心理健康教育关联

(一) 中职学生社交技能现存问题剖析

沟通表达域，部分中职学生呈现出语言组织能力的薄弱态势，其话语的连贯性与逻辑性有所缺失，致使自身意图难以确切地予以传达，紧张怯场感油然而生，进而引发表达的中断或陷入混乱无序。人际交往态度层面，若干学生深陷过度自我中心泥潭，对他人的感受与需求予以忽视，团队合作的情境中难以达成协调配合效果，而另有部分学生则被极度自卑的阴影所笼罩，主动社交的勇气匮乏，常常处于社交活动的边缘地带。社交礼仪认知范畴，存在着颇为显著的欠缺状况，基本的见面礼仪、交谈礼仪规范皆不得而知，在与他人交往互动时，极易给对方留下不佳的印象，诸般问题的存在，对中职学生社交技能的正常发展形成了严重的制约，对其校园生活及未来社会中的适应能力产生了不良影响^[1]。

(二) 心理健康教育对社交技能作用探究

心理健康教育能够推动学生对自我进行深度的认知，借助心理测评以及辅导活动，驱使学生明晰自身的性格特质、情绪范式以及行为趋向，从而在社交进程中有意识地施展自身优势并规避劣势处。情绪管理维度，心理健康教育可将情绪调节的技巧予以传授，诸如深呼吸放松法、合理宣泄的路

径等，使得学生社交互动期间能够有效地管控不良情绪，维系平和稳定的心境，避免因情绪的失序失控而对社交关系造成破坏。心理健康教育有益于培育学生的同理心，令其学会换位思考，体悟他人的立场与情感，进而在社交情境中能够更为精准地回应他人，构建起优良的互动模式，从根源上提升学生在社交场景中的适应与应对能力，为其社交技能的进阶筑牢稳固的根基。

二、心理健康教育活动的多元开展形式

(一) 课堂教学中的社交技能融入策略

设立专门的社交技能理论教学板块，对社交沟通原理、人际关系构建要素等知识予以系统阐释，深入剖析人际吸引法则，涵盖相似性、互补性等理论内容，使学生能够从理论高度理解社交现象及其规律。开展情景模拟教学实践，教师创设丰富多样的社交情境，诸如同学间的意见分歧情境、职场中的汇报情境等，要求学生分组展开角色扮演活动。在此过程中，学生需依照角色特性进行沟通交流与互动，锤炼即兴表达、倾听理解以及应变等能力，活动结束后实施小组互评与教师点评，总结其中的经验与教训。组织小组合作学习任务，布置综合性作业，促使学生在团队协作中掌握分工、协调及相互支持的技巧，在此期间，他们要频繁地进行沟通交流，处理可能涌现的矛盾冲突，以此提升团队合作与社交沟通技能，并且教师可针对学生在合作中的社交表现提供针对性的指导与反馈，助力其持续改进^[2]。

(二) 课外实践活动对社交技能的拓展

举办社交技能工作坊与讲座，邀请专业心理咨询师、社交礼仪专家等担任嘉宾，工作坊可设置如信任背摔等团队信任构建互动游戏环节，增进学生彼此间的信任与默契；讲座则详尽

讲解社交礼仪细节,诸如着装规范、餐桌礼仪等方面。开展社团活动专项社交训练,针对演讲社团,设定不同主题的演讲任务,从演讲稿撰写到舞台展示,全方位提升学生公开演讲与表达能力,同时组织社团内部的演讲互评活动,让学生评价与被评价中实现学习与进步。对志愿者社团,安排学生参与各类志愿服务,如社区关爱老人活动、环保公益活动等,在与不同年龄层次、背景各异的人群互动过程中,锻炼学生的社交适应能力与沟通技巧,使其学会理解他人需求并提供有效协助,并且在活动后的总结分享会中,引导学生反思自身在社交互动中的行为表现,进一步强化社交技能的提升成效。

三、心理健康教育活动的保障与支持

(一) 师资队伍建设与专业提升路径

学校理应着重心理健康教育教师的遴选工作,优先择取具有心理学专业背景且持有心理咨询师证等相关资质证书人员,以此保障教师队伍专业性的初始水准。入职后,周期性地开展内部培训活动,培训内容涵括最新的心理健康教育理论,诸如积极心理学、社会学习理论社交技能培育进程中的运用等,促使教师及时对知识体系予以更新。推进教学技能培训工作,内容涉及如何规划生动且富有成效的心理健康教育课程、怎样运用多媒体教学、案例教学等多元化教学手段,从而提升课堂教学的品质。激励教师参与校外专业研讨会以及学术交流,令其拥有与同行专家交流心得、分享成果的契机,知悉行业前沿动态与先进实践模式。学校可设置专项经费,用以扶持教师参与的心理教育研讨会,并要求参会教师回校后撰写报告且组织校内二次培训,将所习得的新知识、新技能在团队内部予以推广。



图 1 心理健康教育教师建设与专业提升路径

学校能够依据自身师资队伍的结构与需求情形,支持并选派骨干教师参与短期进修项目,在进修期间,教师全身心地沉浸高校浓郁的学术氛围以及前沿的教学科研环境中,系统地研习心理测量学社交技能评估方面的精妙应用,不但能够深刻领悟各类心理测量工具的开发原理、信效度检验流程,更能够娴熟地掌握其剖析中职学生社交能力特质、潜在障碍以及发展趋向等方面的实践操作要点。借助丰富的学术资源与专家团队为进修教师提供诸如心理咨询干预策略社交困境中的有效运用、团体动力学理论社交技能团体训练中的深度融合等专业课程的深入研习机遇^[3]。如图 1 所示。

(二) 学校资源配置与环境营造举措

资源调配范畴,学校当构建专门的心理健康教育核心枢纽,装配完备的心理测评仪器,引入专业的心理测评程序,以此对学生社交技能及关联心理特性予以科学评测,为定制化教育构筑数据基石。规划多类功能有别的心理辅导区间,诸如个体咨询室、团体辅导室等,其中团体辅导室需配备音响器械、活动器具等,以契合不同样式的心理健康教育活动。环境塑造层面,营造心理健康教育文化长廊,陈列心理健康知识、社交技能进阶法及范例等素材,以润物细无声态向学生传输信息。学校图书馆宜充实心理健康教育关联书籍、期刊的收藏量,便利学生自主研习与资料查阅,借助校园广播、校园网络平台等传播途径,周期性推送心理健康知识与社交技能培育的要诀、篇章等内容,延展学生汲取知识的通道。

活动起始际,厘定主题月的关键要旨与多元指向,精准锚定心理健康知识播撒以及社交技能深度淬炼。活动推展进程中,精心筹划多元的心理健康知识竞赛形式,更好的驱动学生拓展心理健康知识和提升心理健康意识;心理情景剧创编与展演竞赛,激励学生将内在体悟与社交场景精妙糅合,借舞台呈现彰显深邃洞见与创新表述。独具匠心地创设各类展示活动,心理健康科普海报展,凭直观具象的视觉展示,鞭辟入里地解析心理健康的幽微与社交技能的精要;学生心理健康手工作品展,经由一件件满溢创意与情愫的成品,悄然倾诉他们心理健康探寻与社交践行中的心灵轨迹。

四、心理健康教育活动的成效的评估与反馈

(一) 社交技能提升的量化评估指标

自沟通能力维度切入,可创设语言表达流畅性衡量基准,借由学生特定时段内能够清晰且精准表述观点的语句数量及其复杂程度予以判定,三分钟即兴演讲场景下,核算词汇运用的丰富层级、语句连贯性所获分值等要素。构建倾听理解准确性评判标尺,采取问答测试模式,播放一段蕴含诸

多信息要点的对话音频,令学生解答相关疑问,依凭回答的正确数量评估其倾听理解水准。

人际关系处置范畴,设定社交互动频率计量维度,借助校园智能社交监测体系(若具备构建条件)抑或学生自我记录手段,统计学生每周与不同同学、老师展开交流互动的频次。继而确立社交满意度评测尺度,周期性地发放问卷,让学生针对自身近期的社交关系品质予以打分,自非常满意至非常不满意实施梯度评定,综合运算满意度的均值状况。面向团队协作能力,规划团队任务完成效率参照指标,记录学生参与团队项目时达成任务所需的时长、资源运用的效益等数据,并纳入团队成员相互评价的得分情形,从任务成效与团队内部关联这两个维度综合权衡其团队协作的层级,借由这些多维度量化指标的综合剖析,全方位且精准地把控学生社交技能在历经心理健康教育活动后的提升情状^[4]。

(二) 基反馈的活动优化调整方法

收集反馈信息后,率先展开系统的数据分析流程,针对量化数据,运用统计分析软件探寻数据内里的规律与特异值,诸如某一班级学生在社交互动频率指标上普遍处于低位,深入探究其潜在的成因,究竟是活动形式欠缺吸引力致使学生参与热忱不高,抑或活动时间规划失当与学生日常课程彼此冲突等情形。有关活动内容层面的反馈,若学生反馈社交技能理论知识的讲授过乏味,可将理论知识与多媒体资源相互融合,创制生动且富有趣味的动画演示或引入真实案例视频加以阐释,强化内容的趣味性与易解性。

对活动形式的反馈,若察觉团体辅导活动中小组讨论论成效欠佳,可对小组规模予以调整、变革讨论引导的方式,譬如采用头脑风暴策略激发学生的思维活力,或者增添小组间竞赛元素以提升学生的参与激情。在活动时间与频率维度,依循学生的学习与生活节奏反馈予以优化改良,倘若学生期末复习阶段对心理健康教育活动的参与程度显著下滑,可适度削减活动频率或把活动时间调适至假期前后的时段区间。

五、心理健康教育成果巩固与持续发展

(一) 校园文化建设与社交技能长效培育

学校能够凭借制订明晰的校园社交准则与价值观念来引领学生的行为模式,诸如大力倡导友善、互助、包容的交往准则,并将其深植校训、校规内,使得学生日常校园生活中时刻均可受到其浸染与熏陶。踊跃开展以社交技能提升为主题的校园文化活动,例如社交礼仪展示周,在特定的时段校园内部设置展示区域,展示不同情境下的社交礼仪规范与

演示流程,以便学生能够直观地进行学习并强化印象。借助校园广播、宣传栏等宣传平台,周期性地传播社交技巧的精华提示、卓越社交案例的分享等内容,营造浓郁的社交技能培育氛围,打造聚焦社交主题的校园社团,如社交艺术俱乐部,定期组织社团活动,像社交情景模拟演练、社交故事创作与分享等,促使学生在兴趣的驱动下持续磨砺社交能力。在校园环境规划层面,设置若干激励社交互动的空间,如户外交流角、室内合作学习区等,为学生构建更多自然交流的场地,从文化与环境的多元维度切入,令社交技能培育成为校园文化的有机组成部分,达成长效发展的目标^[5]。

(二) 家校联动机制促进学生社交成长

学校构建家校沟通平台意义重大,周期性反馈学生社交表现,家长会详细汇报其团队与班级社交行为及进步,让家长深入了解,举办家长学校讲座,邀请专家剖析家庭环境对孩子社交技能的影响,传授在家培养孩子良好社交习惯、有效沟通及组织家庭社交活动之法。积极开展亲子社交活动,像亲子户外拓展、家庭文化交流节等,增进亲子关系,助力学生将校内社交技能在家庭中实践,建立线上交流群组等日常沟通机制,家长可随时咨询,教师即时指导,双方携手合作,为学生社交技能的持续提升与稳固发展保驾护航,全方位促进学生社交能力成长与家校共育成效。

结语:

本研究阐述了中职学校心理健康教育活动提升学生社交技能的实践路径,涵盖现状剖析、活动开展、保障支持、评估反馈及成果巩固等环节,形成完整体系。其有效改善学生社交技能现状,营造校园和谐氛围,不过仍要持续关注活动创新优化,整合资源,应对变化需求与学生特点,助力中职生全面发展,推动心理健康教育进步。

参考文献:

- [1] 谢尔辉. 教育转型背景下学生心理健康调适策略[J]. 闽西职业技术学院学报, 2024, 26(03): 112-115.
- [2] 肖向雄, 何杏华, 吴连娜. 中职学生心理健康教育初探[J]. 新智慧, 2024, (24): 30-32.
- [3] 李志群. 拓展训练在中职体育教学中的应用分析[J]. 体育风尚, 2024, (08): 95-97.
- [4] 吴碧蓉. 中职学校心理健康教育的实践路径探索[J]. 福建教育, 2024, (35): 35-36+47.
- [5] 陈芳圆. “三全育人”视域下中职院校创新学生心理健康教育的实践探索[J]. 教师, 2024, (20): 9-11.