

# 中职思想政治课教育教学中实施乐观主义教育的实践探索

罗文东

辽宁省葫芦岛市兴城市职业教育中心, 中国·辽宁 葫芦岛 125100

**【摘要】**发挥思想政治课的优势,对中职学生进行乐观主义教育,培养中职学生革命乐观主义。结合中职学生心理性格、思想实际及人生矛盾,阐述对中职学生开展乐观主义教育的必要性,探讨在中职学生思想政治课教育教学中开展乐观主义教育方法途径。

**【关键词】**乐观主义教育; 中职生; 思想政治课教育教学

## 1 乐观主义教育的理论释义

著名的积极心理学家塞利格曼指出,孩子的乐观与悲观都不是天生的,他们都是从父母、教师以及大众传媒那里学到的,也就是说乐观是可以习得的。关于乐观教育存在着两个误区:一是乐观教育总是停留在励志言词上“我最优秀,我能行”等,二是没有任何事实理由地强迫自己选择乐观性思维“好死不如赖活”。乐观的人是一个自我肯定,自我认可、自我欣赏,自我想象、自我固化的人。乐观的人面对事情的结果时,如果是好的,就会认为个人的原因,是永久性的、是普遍性的。比如考试成绩很出色,乐观的学生就会认为是自己的功劳、自己聪明(个人化)一直(永久性)都很努力的结果,自己有很强的学习能力(普遍性)。反之如果是坏的结果,乐观的人就会认为是他人的原因,是暂时性的,是特定的,比如同样的面对考试成绩不理想时,乐观的学生就会认为这次(暂时的)考试试题太难,超出范围(他人化),并不是自己不努力,不是智商低,或者认为一次考试并不能说明什么(特定的)。悲观的人则恰恰相反。

## 2 中职学生心态现状分析

### 2.1 心理自卑

中职学生心理自卑大体来自两个方面:一是家庭原因,家庭由于社会地位低、收入少、经济状况较差,在人前抬不起头。二是自己原因,主要是学习成绩差,导致在家庭、亲属、社会上低人一等,由于自卑导致没有上进心,整天愁眉苦脸、郁郁寡欢,或者玩世不恭,自暴自弃、我行我素。这种心理状态是一种心理性格上的缺陷,由于对自己的能力和品质评价过低,或者自己看不起自己,这种严重的自卑直接影响到他们的学习以及人生的价值取向、与同学的相处难,时而又脾气暴躁等,给学校教育教学管理带来了非常大的困难。<sup>[1]</sup>

### 2.2 厌学逆反

从行为方面看,中职学生由于基础差,学习能力不强,所以进入中职学校后普遍不爱学习,认为自己今后只能是一个打工者,用不着努力学习,表现为:对学习不感兴趣,无动力,失去了人生目标,在学校就是混日子。由于理想信念的缺失,不服从管理,校园霸凌,时有发生,有的学生走上违法犯罪的道路,实在令人惋惜和痛心。

从心里方面看,性格心理存在自卑,抑郁、导致自杀行为日渐有增多迹象。这些都是中职学生被应试教育淘汰后出现的心理失衡,对自己人生前途比较悲观,所以成为了“失落的群体”。同时这也说明这部分中职学生是一个更需要全社会特别关注的群体。<sup>[2]</sup>

## 3 中职学校对学生开展乐观主义教育的必要性

中职学生面临理想与现实、职业选择、求职等矛盾,这些矛盾需要教师帮助学生树立“成人比成功更好”的理念,教育的本义在于影响人格、塑造灵魂,做到知行统一。乐观教育是素质教育的一个重要方面。其实乐观、悲观就是个人对待事物、事件的想法,是心态的问题,心态好就积极乐观,凡事都往好处想。悲观的人似乎就是没有办法凡事都往好处想。中职学生在社会中是占很大比例一部分群体,他们好坏关系到社会的稳定和繁荣。

开展乐观主义教育,使学生忘掉不好的我,接纳不完美的“真实自我”,坚信“我能行”的自己,从而激发改变的欲望和动力。中职教育担负着培养生产、服务一线高素质劳动者和技能人才的重要职能,培养学生具备良好的综合素质,才能使学生能够以饱满热情,积极向上乐观心态,走向工作岗位,适应社会,甚至走上创业之路。

## 4 中职学校政治课教育教学中实施乐观主义教育方法和途径

### 4.1 营造和谐氛围培养乐观心态

思想政治课教育教学过程实质上是情感交融的过程,是师生每时每刻都在进行的心灵碰撞的过程,是进行乐观主义教育最佳情境场所,教育者可以对教育持乐观的态度,教师带着乐观的激情充分挖掘思想政治课教材内容通过设计教学活动情境,采用生动活泼的形式,向学生传递乐观正能量,培养学生乐观情绪,要发自内心对学生给予肯定,及时发现学生的闪光点,给予恰当肯定与表扬,与学生融入一起以平等的态度,尊重每一个学生,关注每一个学生。基于大多数学生存在的心理矛盾,在教学过程中有意识帮助学生树立正确的理想,用乐观心态看待人生理想,要正视现实和自我,要懂得为国家做出突出贡献的科学家固然受人尊敬,在平凡岗位上做出贡献的大国工匠同样出彩。

### 4.2 运用解释风格在政治课教育教学中进行乐观主义教育

教师讲述解释风格时,要帮助学生树立改变别人需先改变自己的意识,自己在遇到好的结果和不好的结果时会是怎样的反应。好的结果时是不是会想到是自己的原因,而且是自己一直努力的结果还是自己能力的体现呢?不好的结果时,是不是可以看到其它的原因,不仅仅是自己的原因,而且能够对不好的结果,认定为是暂时的、特定的也就是可以改变的,只是在这一次上,这一件事情上出现不好的结果而已。

### 4.3 课堂教学中培养学生乐观心态教师应学会使用正确的赞赏和批评

中职学生由于存在自卑心理,在教学过程中对教师的一言一行,一个眼神都非常的敏感,教师应从心理上无条件接纳学生,切忌歧视性言语及态度,对学生赞赏时一定要把结果的产生和学生自己的行为联系起来,通过一些问题的解答,运用解释风格,让学生明白知道自己行为的能力,并能明白自己努力会有好的结果,通过描述性的语句、词,更有信心地去尝试新的事物,更乐观地看待不好的结果。

### 4.4 多种途径培养积极的乐观心理品格

思想政治课教师应该通过各种方式,不单局限于思想政治课课堂教学对学生进行乐观主义教育,可以延伸社会媒体、家庭等全方位、全时空对学生进行积极解释风格的教育和培养,让学生在各方面事情上体会积极解释风格的魅力,培养乐观的积极心态,真正成为乐观、健康、幸福的学生。

### 参考文献:

- [1] 刘晓丽. 培养学生职业道德的体验式教学的对策研究[J]. 中国新技术新产品, 2009. 15.
- [2] 王昱. 浅谈体验式教学[J]. 经济研究导刊, 2011. 15.