

浅析中职学校心理健康教育渗透的现状以及策略研究

刘旭霞

(衡南县职业中等专业学校 湖南 衡阳 421131)

摘要: 中职学生作为未来高素质劳动技能人才的重要储备,他们在学校接受教育的同时,因为自身、外界环境、学习压力等各方面因素的影响,心理健康出现了很多问题,也引起了社会各界的高度关注。为了提高中职学生的心理健康水平,国家做出了很多相关规定,要求中职学校根据中职生的心理发育特点,开展有效的心理健康教育,提升中职学生的心理素质,从而提高他们适应不断发展的社会生活的能力。心理健康教育的有效开展不仅能促进德育工作的时效性,还可以综合提高中职学生的全面素养。

关键词: 中职学校; 心理健康教育; 现状; 策略

Analysis on the current situation and strategy research of the infiltration of mental health education in secondary vocational schools

Liu Xuxia

(Hengnan Vocational Secondary School Hengyang, Hunan 421131)

Abstract: As an important reserve of high-quality labor skilled talents in the future, secondary vocational school students have many problems in their mental health due to their own, external environment, learning pressure and other factors while receiving education at school, which has also aroused great concern from all walks of life. In order to improve the mental health level of secondary vocational school students, the state has made many relevant regulations, requiring secondary vocational schools to carry out effective mental health education according to the characteristics of secondary vocational school students' psychological development, improve their psychological quality, and thus improve their ability to adapt to the constantly developing social life. The effective development of mental health education can not only promote the timeliness of moral education, but also comprehensively improve the overall quality of secondary vocational students.

Key words: secondary vocational school; Mental health education; present situation; strategy

前言:

在我国经济快速发展下,新时期的教育也在持续地进行着变革,尤其在普职分流后,中等职业学校学生已经成了青少年的一个重要组成部分,而随着我国对中等职业学校的逐步重视,中职学校在学习、就业、技能等方面都将承受更大的压力,由此带来的心理问题也将日益增多。加强中职校学生的心理健康教育,是促进其身心健康发展的一个重要方面。随着新时代的来临,大多数中等职业学校仍单纯从学习内容、掌握技术等方面来判断学生,而忽略了中职职业学生的心理健康问题,从而影响其成长成才。另外,中职学生的心理健康问题与自身、家庭等因素密切相关,也与我国的社会发展有着密切的关系。因此,在中职教学过程中渗透心理健康教育极其重要。

一、中职学校心理健康教育的现状

1. 学校重视程度不够

很多中职学校对心理健康教育的重视度较为低下,他们觉得学习成绩才是最重要的,所以在心理健康这方面的渗透不够深入。学校很少开展健康教育讲座这类可以拓展健康教育的活动。没有一个完善的健康教育体系和比较健全的教育模式,很多职校完全没有把心理健康列入必修课程当中,有的学校甚至都没有这项课程。只有学校足够重视之后的每一个环节,才能够起到作用,才能够进行下去。学校有时候把心理健康教育课程放在“说起来重要,做起来

次要,忙起来不要”的位置,完全不能落到实处。

2. 中职在校学生心理不容乐观

(1) 普遍存在逆反心理

大多数中职学生都是首次远离家庭、开始独立生活,这促进其自我意识得到了空前的发展,开始注重追求自我实现,渴望被重视被认同,希望与成人拥有相同的权利和平等的地位。在这个时期,随着自尊心的增强和独立意识的觉醒,他们很容易将父母、师长的关心误解为干涉,不自然地就会予以排斥的意识和行为。特别是当他们感受到客观环境要求与自己的预期不相符或者感觉自尊心受到伤害时,就很容易产生不安和愤怒,进而产生严重的逆反心理和抵触情绪。这种普遍存在的逆反心理,若不对症下药、采取科学有效的策略加以引导,而任由其发展下去,不仅会严重影响中职学生的学习生活,甚至可能会导致其性格偏执、道德沦丧、理想破灭、价值观扭曲等诸多心理问题,而这对其未来发展将会产生不可估量的巨大危害。

(2) 易受网络不良观念影响

中职生处于智能发展的黄金时代,有强烈的认知需要,他们对一切都感到新鲜,都能引起探索的强烈兴趣。但由于中职生的社会成熟度低,认知结构和思想方法简单,对真伪、美丑、精华糟粕的分辨能力较差,容易兼收并蓄。然而对于刚刚离开父母开始住校生活但又社会经验不足、防范能力有限的中职学生来说,面对网络

中铺天盖地的信息时往往难辨真伪,容易受到网络上不良信息的影响,从而沉迷于网络游戏、网络购物、网络交友、网络色情、网络赌博之中。若青少年长期沉溺于网络中的虚拟世界,不仅会导致作息紊乱、神经系统失调,甚至还会导致现实生活中人际关系的疏离、道德感的弱化,以及其人生观和价值观偏离正确的轨迹,为其身心健康发展带来了严重的消极影响。

3. 心理健康教育师资匮乏

中职学校的心理健康教育教师数量严重不足。大部分中职学校甚至没有专职心理健康教育教师。由于心理健康教育工作对教师的专业素质有很高的要求,没有一定的工作经验与专业知识和各种学派的疗法,是不能够胜任去保证心理健康教育的质量的。其次体现在心理健康教育教师的专业化程度不高。有些中职学校的心理健康教育教师都是没有参加过任何心理健康教育方面的培训,更没有相关的心理学或教育学背景。因为缺乏专业性的教师,在学生的授课上就无法给予准确的知识点,在处理学生问题时,也更无法给出建设性意见,这就大大地影响着中职学校心理健康教育的渗透和发展。

二、中职学校心理健康教育渗透的策略

1. 提高学校对心理健康教育的重视程度

学校应该对中职学生心理健康教育问题重视起来,这样才能使老师和学生也同样重视。当学校重视这个问题的时候,就会鼓励学校的老师去参加心理培训,在专家的带领下,每周对学生进行一次到两次的心理辅导。学校也可以成立一些心理活动部门,让这些部门开展一些小游戏来缓解焦虑情绪,避免发生心理问题。可以开设心理咨询室,健全相应的制度,比如心理辅导制度和心理危机预防和干预制度,这些制度得到完善后,再完成一个完整的心理辅导体系。学校还可以建立心理监察小组,时时刻刻监管学生的心理问题,及时发现然后进行心理疏导。也可以定期进行心理监督,下发一些小的心理测试题,随时观察学生的心理变化,当发现问题时,要及时干预。避免因为疏导的不及时造成心理问题,导致学生心理问题越来越严重,最后出现一些轻生的想法。及时发现心理健康问题及时进行干预,可以形成一个体系,上下互相监督,让每个人都承担起一定的责任。学校的体育馆可以全天开放,这些地方是缓解心理压力的重要场所。学校应该对家长也进行教学,让家长更懂得如何和孩子沟通,而不是一味地去命令,甚至否定自己的孩子。即便孩子们在中职学习,学习成绩不是最好的但是其他方面也是可以培养的,不要因为学习成绩就直接否定学生。家长也需要随时关注孩子的心理变化,及时对孩子进行疏导,学校培养出一个懂孩子的家长。总而言之,只有学校重视了心理健康教育这项工作,那么,接下来的每一个环节才能够正常运行,学校要尽自己的所能保护青少年健康成长,在家长老师的配合下,大家一起守护学生的幼小心灵,防止因为心理问题而发生悲剧。

2. 将德育教育与心理健康教育相融合

心理健康教育和德育教育之间是互补的,这也使得二者在教育方法中也有一定的相似性。对此教师在展开心理健康教育和德育教育时可以融合两者的教学方法,平衡德育教育和心理健康教育之间的关系,进而更加深层次的关注学生内心发展规律,根据德育教育过程给学生有效展开心理辅导,而根据心理健康教育的过程,教师也可以有效地学生的心理素质以及德育能力,将理论和实践结合起来,让学生们在参加实践活动的过程中,可以了解到心理健康教育和德育教育之间的融合性,进而促使学生们可以用道德知识来约

束自己的不规范行为,同时也可以利用心理健康知识来更好地培养学生的道德认同感,进而更好地优化心理,健康教育和德育教育的质量。

例如中职学校在与其它学校协同共同开展足球比赛时,教师可以将该项任务交给学生们,让学生们进行合理化的布置,如让学生们准备比赛所需要的物品,布置球场招待其他学校的学生等等,让每个学生在参加该实践活动时,可以更好地了解到自己的职责所在,进而更好地组织足球比赛能够正常开展。学生们在组织该活动时,也可以学习到更多的与心理健康和德育教育相关的知识,如学生们会了解到如何和其他的学生进行更好的沟通和交流,提升自己的文明礼仪,在其他学校学生面前塑造个人更好的人物形象,在举办活动过程中,也可以不断地培养学生的自信心,增强学生的心理承受能力,了解到团队合作的精神,以此来有效帮助学生的心理健康得到更好的发展。

3. 通过角色换位体验强化学生思考

角色换位体验是一种能够帮助教师营造好的课堂氛围的有效方式,它是让学生扮演不同社会角色,来获得丰富的体验。学生利用这种方式,能够从多角度感受到不同人的责任与压力,懂得换位思考、合作交流的作用与意义,在以后自己步入社会后遇到同样的问题或者感到困惑时,也可以让自己通过换位思考去理解别人,从不同的角度看待问题,从而调节好自己的情绪,找到正确的前进方向和方法。

比如在应对来自父母的压力这一话题时,可以让学生分组扮演父母和孩子的角色,由于每个学生的出身性格都不同,面对父母的压力时候的情绪反应也不同;同时自己扮演的父母角色给出的压力方式也不一样。通过这样的角色体验,学生能够换位思考,体会父母的不易与压力,也能够让“父母”这一角色体会到孩子身上的压力与痛苦,从而更有助于学生学会与父母的正面有效沟通,正确疏解自己在面对父母时的压力,养成善于沟通交流的习惯。运用角色换位的教学方法,教师在平时课堂中要善于观察,了解不同学生的特征,以便于选择合适学生去演绎不同角色,并尽可能让更多学生参与到表演中来。学生通过这样的体验活动,能够更深刻地明白每个人面对和承担着不同的问题和责任,在与人相处时,就能够去包容理解别人,避免因误解而产生心结,造成自己的心理困扰。

三、结束语

综上所述,如何让中职学生健康成长已经成为一个需要重视的问题。心理健康教育的目标是比较明确的,我们要结合合理的方式方法和内容教学,采用正确的途径对中职学生进行心理健康教育。心理健康教育是一项综合性比较强的工作,需要时间和耐力,对中职学生进行正确的心理健康教育,才能为国家培养出高心理素质和高新技术的综合型人才。

参考文献:

- [1] 刘芳. 加强中职生心理健康教育, 促进中职学校高质量发展[J]. 快乐阅读, 2022(08):114-116.
- [2] 林超. 中职学校心理健康教育工作浅析[J]. 延边教育学院学报, 2021,35(04):247-249.
- [3] 涂开荣. 中职学校心理健康教育实施的现状及应对策略[J]. 现代职业教育, 2020(04):58-59.
- [4] 黄彩燕. 中职学校德育与心理健康教育的整合[J]. 教育教学论坛, 2018(48):44-45.