

浅谈职校生情绪管理

雷洪梅

(沈阳市中医药学校, 辽宁 沈阳 110000)

摘要: 中职阶段的学生正处于青春期, 他们的心理在飞速变化和发展, 随着对世界和社会的不断认知, 逐步拥有了主观意识和个性思想, 但是由于他们的认知不全面, 了解不深刻, 所以会常常出现情绪上的波动, 产生多种负面情绪。作为心理健康教师, 就必须正确对待这一现象, 通过有效的方法与策略, 降低学生的负面情绪影响, 引导学生学会管理情绪, 从而稳定平和的度过青春叛逆期, 拥有积极健康的心理。

关键词: 职校生; 负面情绪; 情绪管理

中职生产生不良情绪是一件正常的事情, 就学生自身而言, 他们的个性与思维方式刚刚建立, 在遇到与自己观念不同的人或事时, 难免会产生争端, 引发不良情绪产生; 从客观角度来说, 家庭的不和、社会的现状、周边的风气等, 都是引起学生负面情绪的来源。但是, 负面情绪的产生是正常的, 其影响却是危险的, 教师的责任就是要疏导学生心理, 让他们在产生负面情绪时, 学会管理和抒发, 降低其负面影响。

一、职校生常见负面情绪及其产生原因分析

(一) 自卑

自卑是一种不自信的表现, 认为自己什么都不行, 但是却不去努力改变, 形成自暴自弃的隐患根源。中职生之所以会产生这样的情绪, 主要原因在于他们大多数都是因为中考失败, 被迫选择的职业学校, 长期的落后成绩, 让他们对任何事情都呈悲观心态, 形成强烈的自卑感。

(二) 厌学

厌学是学生对于学习的一种不良态度, 如上所说, 学生的自卑心理让他们认为自己无法获得更高的成就, 因而放弃了努力的机会, 对待学习就会产生厌倦感。

(三) 焦虑

焦虑是一种内心恐慌的情绪, 主要指学生在受到客观环境的影响下, 内心所产生的不安心理。对于中职生而言, 他们的心理不成熟, 在看待问题时比较片面, 要么固执己见, 认为自己都是对的; 要么人云亦云, 容易被他人影响, 由此让学生对自身定位失去了判断, 对未来也感到了迷茫, 这种不安定的心理是造成焦虑情绪的主要原因。

(四) 冲动

冲动是一种感性化的情绪, 在理性控制薄弱的状态下, 常常表现为行为鲁莽, 不计后果。这也是中职生常见的负面情绪, 主要原因在于他们社会经历浅薄, 习惯了父母为事情后果买单的状态, 理性思维欠缺, 行为不经思考。

二、职校生负面情绪管理与引导策略

(一) 消除自卑, 建立自信

自卑心理是一种需要长期引导才能改变的负面情绪, 教师需要从两方面进行指导, 其一需要让学生建立自信, 每个人都有自己的闪光点, 而教师就需要找到每一个学生的优点, 并设计相应的课程活动, 让他们获得鼓励和赞扬; 其二, 自卑心理会造成学生懒散, 放弃努力的负面思想, 教师应该以强制性的办法让学生开始努力, 让他们在一次次进步中, 发现努力是可以改变现状的事实, 从而推翻他们自卑心理所构建的“安逸世界”, 让他们看到自己的改变和希望。

比如笔者就有一名学生, 其成绩差, 性格内向, 自卑心理严

重, 但是我偶然发现, 他虽然唱歌跑调, 但是声音洪亮, 节奏整齐, 非常适合喊口号, 于是我推荐他担任体育委员, 让他不得不做出全班表率, 在体育课程中一马当先, 获得了非常好的表现, 还被学校评为优秀体委, 从此他的性格逐步转变, 自卑心理也悄悄不见, 成绩还有了明显的进步。

(二) 家校联合, 培养兴趣

厌学心理是影响学习的重要因素, 心理教师需要其他教师与家长的共同配合, 一方面需要学科教师革新教学形式, 以趣味性和活跃度吸引学生学习的欲望; 通过平时对学生的关心和交流, 建立良好的师生关系; 并且还要为学生建立不同层次的学习目标, 让他们能看到努力的希望, 产生想要学习、想要进步的心情。另一方面, 还需要家长的配合, 通过家庭教育的引导, 让学生认识到, 只有通过学习, 将来才能获得更好的职业和社会地位。

(三) 树立理想, 哲理启示

焦虑心理是学生心智不成熟的表现, 教师需要抓住学生的兴趣爱好, 帮助他们树立远大理想, 由此让他们一心投入到学习和努力中, 不再胡思乱想; 另外教师还要适当向学生讲述一些哲理故事, 启示他们拥有良好的成长心态。

比如笔者的一名学生就喜欢画画, 但是由于一些原因, 他并没有学习画画的专业, 平时总在慨叹自己选错了方向, 又在担心自己未来的发展, 笔者为改变他的焦虑意识, 特意找到一个机会与他交谈, 和他聊起了绘画, 从乔托·迪·邦多纳到丁托雷托, 从威尼斯画派到法国现实主义, 从黄金分割线到透视原理, 这些内容他都不清楚, 于是我告诉他一个道理, 无论是绘画还是其他专业, 知识和文化才是基础, 只有脚踏实地, 认真学习, 才能达到更高的目标。该学生从此不再整日焦虑, 而是为了自己的绘画梦想, 在坚持努力学习文化。

(四) 加强德育, 耐心引导

冲动心理是非常难以改变的一种负面情绪, 其与学生性格关系密切, 所以教师要从侧面进行引导, 加强德育教育和法治教育, 让学生认识到社会道德的标准和法律法规的要求, 避免学生因为一时冲动犯下大错; 另外也要耐心引导, 让学生拥有更加全面的见识, 避免沾染不良风气, 从而克制自己的冲动心理。

三、结语

综上所述, 职校生拥有多种负面情绪, 心理健康教师需要对症下药, 根据学生不同的状况, 做出科学合理的疏导, 以促进学生健康成长。

参考文献:

- [1] 安月英. 中职学生情绪管理浅析[J]. 职业, 2017(33).
- [2] 刘江华, 陆家浩. 培养提升职校学生的情绪控制与管理能力的实践与研究[J]. 校园心理, 2017(01).