

基于积极心理引导下的高职生学习过程管理探索

孙永

(江苏商贸职业学院 江苏 南通 226000)

摘要:积极心理学是一种能够激发学生学习和动力的心理方式,这种方式主要运用于学生的学习过程中,通过深入挖掘学生学习的潜力,增强学生学习的积极性,为此达到学习的最终目的,提高学生的学习效果和学习成绩。本文主要围绕着高职生的学习展开探讨,主要目的是达到人才培养任务的要求和标准,结合积极心理引导与知识技能教学的方式,从学习过程中的四个主要方面(学习过程计划、学习过程监控、学习条件管理、学习组织管理)入手,完成对学生的心理教育和知识技能教育。

关键词:积极心理引导;高职生;学习过程;管理

一、积极心理学概念

积极心理学是由美国心理学家 Martin Seligman 和 Mihaly Csikszentmihaly,在本世纪初共同提出的,两位作者发表了《积极心理学导论》,意味着积极心理学的概念正式产生。有学者对积极心理学这一概念进行研究,主要有三个方面:积极的情感体验、积极的人格特质以及积极的社会组织。在时代不断发展,社会不断变化的前提下,人们的物质生活和精神生活都有了较程度的提高,对心理学的认知更加客观,人们对心理学的关注点发生了改变,由过去的关注个体心理转变为关注个体的积极品质,同时过去存在的出现心理问题边进行治疗也逐渐转变为更加注重前期的预防,这能够将我们内心正面和积极的力量充分展现出来。从这一方面能够看出,积极心理学提倡的是构建人类的积极心理品质,与以上阐述的社会观念在本质上是相同的。

积极心理学的本质和目的与传统心理学存在一定的差异。积极心理学的任务和目的是在对人进行潜能激发的过程中,促进人内心成就感的生成,同时鼓励人们在遇到问题 and 解决问题的时候要具备良好的心态,并采用积极的方式来对问题进行解决,在问题解决以后人的心里中自然而然便产生了积极的影响。通过对积极心理学进行分析,我们能够发现,在每个人的内心中都会存在一些积极的正向的情绪,只要对这些情绪进行适当的引导,便能最大程度发挥出人的潜力。另外,人的内心中既然有积极情绪,自然也会有消极情绪,当人们的情感状态更加倾向积极的时候,那么伴随而来的便是喜悦、开心的情绪;当人们的情感状态更加倾向消极的时候,那么伴随而来的便是沮丧、自卑的情绪。人的消极情绪和积极情绪都会对人造成较大的影响,人最终会处于什么样的环境,是由内心两种情绪来主导的。

激发人们内心的力量,从而让人在这种力量的帮助下提高对学习的积极性和主动性,这是积极心理学的方式。我们只有在具备充足积极心态的条件下,才能让消极的心态降到最低。学生只有掌握了学习正确的态度和方法,才能取得优秀的学习成绩。从这一方面来看,人身上的优秀特征是一种长时间养成的习惯,这需要不断激发人们积极的心理品质,使其获得工作和学习优质的成果。

二、高职生心理教育问题的提出

就现阶段而言,我国对职业教育的重视愈加重视,不仅如此,社会和相关企业越来越认同职业教育的质量,以及对人才培养的方式,更多出自职业院校的学生在社会企业中大放异彩。但是高职院校对学生的心理教育这方面,却远不如本科院校和中职院校。高职学生的心理教育蕴含着认知、情绪、意志等内容的结合体,心理教育目的是让学生的身心潜能能够得到有效的发挥和使用,为职业人才的高素质形成奠定良好的基础。对于当前的学生,高职院校应当对学生的心理健康问题给予充分的关注,并对学生的心理健康教育程度进行提升。在这一过程中,高职院校应当认清自己的责任和使命,遵守教学的要求和标准,对学生的基础学习给予争取额的对待和引导,为社会和国家培养和输送更多高素质高技能的人才。为了做到这一点,高职院校的面前就出现了一个无法跨越的问题,就是怎样更好做到心理教育和知识技能教育的结合与统一。

三、高职生心理教育问题的分析

有研究者提出,心理健康属于类状态类变量的一种,由此可见,心理健康是能够通过外力进行调整的。在心理健康中存在稳定和不安定两个部分,以心理素质为代表的稳定部分,需要在长期的教育过程中才能不断提高;而对于不安定的部分,则需要为学生传输更多专业的心理健康知识,以及心理调节的实用方法。很多学生会出现心理个体自我聚焦的问题,这一状况的产生原因,可以归结为缺少必要的积极性认知和情感。这类学生通常更多将重点放在消极情绪上,而忽视了积极的情绪和事件,以此造成学生不能很好地在心理建立对外界积极的认知。在心理学层面,也有学者认为借助协同的方式,能够将心理、体力、脑力等系统进行充分的结合,进而提出了身体动作发展能够有效带动品德素质发展的创新性观点,这一观点具有双向协同的特点。在对高职生进行健康心理素质塑造的过程中,教育目标的确定要注重全面拓展性;教育内容的选择要切合实际,符合高职生的需求和心理特点;教育过程应当提高师生、生生之间的互动;教学手段的选择要注重体验性;教育效果要将重点放在个人静思、小组讨论以及教师总结等方面。高职生的心理辅导过程,可以更多从问题的应对方式和一般自我效能感等方面进行帮助和引导,例如:当学生在遇到不可避免的困难时,应当选择积极有效的方式建立信心,以正向的、积极的态度去面对难题。在此过程中,要帮助学生分析不同应对策略会产生的结果,正确策略和错误策略的区别等等。在积极心理学的指导下,高职生心理健康教育便自然而然形成了新的模式和方式,这种方式与积极心理学研究是相呼应的,但在此过程中,又分化出不同的组合和模式,对于高职生的心理健康培养和教育,促进高职生心理能够积极发展起到了不可替代的作用。

学生在校期间,最重要、最主要的任务就是学习,我们将学生的学些和心理健康教育进行结合,能够让学生的思想品德得到较大程度的提升,让学生在今后面对各种问题的時候,可以从积极的角度,运用积极的心态去对待,使其能够养成积极的心理惯性。在健康心理的指导下,为学生制定的小目标就是获得和重建信心,进而为心理的健康打下基础。

四、积极心理引导下的高职生学习过程管理对策

学习过程管理是以贯彻人才培养为主要目的,将每个学期制定的学习任务和目标进行落实,以此让学生的学习效果和学习成绩都能得到保证。以下将从四个主要方面来分析学习过程管理的实际内容。

(一)学习过程计划

学习过程计划作为一种管理方法,简单理解,即运用相应的计划,对学习过程进行组织、协调、监督和检查。在制定学习计划的时候,应当遵循人才培养方案的要求,并以本学期的学习任务为基础,站在整体性的角度,根据学校的对课程的具体安排以及学生的实际需求,确定每周、每月的学习计划,进而保证学习计划的系统性和全局性。在执行学习过程计划的过程中,应当做到对执行结果第一时间跟进,并对计划采取科学管理的方式和态度。计划检查是在日常检查计划结果的基础上,对执行结果进行客观的评价,并

对出现的错误和偏差实施相应的解决措施。对不同环节计划的执行,可以通过PDCA的方式做好系统性的管理和控制。

同时,学习计划在执行的时候,应当落实好目标管理的措施,根据不同学习小组的实际情况,进行目标的分解,将各个目标落实到不同小组成员的身上,使其做到自我的控制。在小组内应当积极鼓励其团队意识的形成,让成员之间能够产生互帮互助、互相监督的氛围和环境。将学习的目标进行具体化和数字量化,这能够充分发挥出数据的牵引作用,进而让整体的效果充分发挥出来。学习计划的执行过程,对以进度安排和各项学习任务之间存在的各种不同联系,都可以借助软件工具详细而具体的展现出来,同时也能将执行过程中的重难点问题加以明确,进而根据这些突出的问题,采取措施予以解决,促进学习计划实施的顺利性。

另外,还有一点需要注意,学习过程计划的实施要与学生的学习能力能够匹配起来,不能脱离学生的学习能力,空谈学习过程计划。对于学习能力,我们可以简单理解为在一个特定的时间和空间的范围内,学生对于学习任务的完成能力。学习能力主要包含着三种主要的类型,分别为学习任务书中说明的设计能力、由现实学生条件和学习环境调查的核定能力、根据学习安排的计划能力。这三种类型的学习能力如今已成为学习过程计划制定的前提和基础。学习能力的高于低,取决于学生的动力、智慧、毅力、技能以及学习环境等要素。

(二) 学习过程监控

学习过程监控是比较重要的,这是让学习效果得到保证的重要基础,因其需要对专业人才的培养方案,以及每学期的学习任务做到贯彻和落实,只有这样,才能让学习计划得以充分落实。学习过程监控所运用的方式为现代信息化技术,对组织管理进行全面的强化,从点、线、面等多个方面对学习过程进行跟踪和管理,将学习的效果进行如实的反馈。另外,在对学习过程进行监控的过程中,需要充分建立预警机制,如果有必要有条件,可以申请多方力量的加入,进而让监控的力量更加强,从根源解决问题。同时,还需要对学生进行正向的引导和教育,使其具备积极健康的学习心态,改正错误的学习习惯。

(三) 学习条件管理

为了让学习条件能够符合学习过程计划的需要,进而增强学习过程推进的顺利性和有效性,可以借助组织团体、技术手段,以及经济措施等不同的手段。只有让社会、家庭以及学校能够同策同力,才能为学生营造良好的学习氛围和学习环境。

教师可对社会中的热点问题,校园中的热点话题等进行多方面的了解和跟踪,在客观的角度引导和帮助学生正确看待这些问题,从而形成争取的三观,并促进学习内在动力的生成。教师可对社会和校园中的热点话题,借助信息化的手段,以学生喜闻乐见的方式,构建不同级别和层次的建档、验收、维护、使用、报废、改造和更新制度。对于食用材料的问题应当将重点当在预防上,而基本原则则需要遵循结果为导向。根据教育的效果、质量、成本等相关内容,对材料进行分类和整理,并定期维护,提高材料的时效性。例如,对于诚信教育主体的班会材料,可以从社会、校园、家庭等不同角度进行收集。

(四) 学习组织管理

学习组织是进行学习、交流等活动以完成共同的学习目标和学习任务的基本单元。以下将从三个方面对学习组织管理进行阐述和分析。

首先,空间组织。该组织针对的是学习场所的环境和设备。空间组织应当和学习目标相结合,根据学习过程的需要,对学习乘警进行布置和整理,从而让学生的学习场所能和学习过程相适应。在此过程中,空间组织还需保证经济、安全、环保的基本原则。

其次,时间组织。该组织的主要目的为提高学习过程的有效性,让学习效率和教学质量能够得到充分的保证,并将学习成本大胆降低。学习时间组织能够切实反映出学习和认知的基本规律,将知识和技能的联系充分展现出来。另外,学生可以完成手脑并用,学生之间相互配合,增强团队合作的精神,让学习过程能够保持充分的热情。

最后,内容组织。该组织需要从学习的要素出发,在学习任务中融合素养、知识与技能目标,将这些因素在时间和空间的允许下组织起来。对于工作过程的内容我们可以以不同类型角色扮演的方式进行实施。比如,在工艺过程角度来讲,可以分为不同的工种类型,让学生选择不同的工种;在基本工作和辅助工作的角度来讲,基本工作可以按照工艺过程来划分,而辅助工作则可以按照辅助专项来划分。另外,内容组织需要将学生、学习内容以及学习环境三者之间的内在联系进行合理的把握和控制,遵循爱护环境、保护环境的原则。

五、结语

本文在积极心理引导的条件下,分别分析了高职生学习管理中包含的学习过程计划、学习过程监控、学习条件管理、学习组织管理四个方面,以认真组织和管理的的方式,达到人才培养的最终教学目标和任务,促进心理教育和知识技能教育能够双向达标。但是本文对积极心理引导的学习过程管理措施只是一方面,并不能代表全部,而且这些管理措施需要在时代和社会的不断发展变化中进行完善。

参考文献:

- [1]魏晓.探讨高职积极心理健康教育对学生社会适应性的促进作用[J].心理月刊,2019,14(21):61.
- [2]郑云艳.利用积极心理引导学生有效学习[J].黑河教育,2019,(01):18-19.
- [3]蔡畅,霍惠芝.中外合作办学延长学制学生的心理特点探究——以江南大学北美学院为例[J].产业与科技论坛,2018,17(15):247-248.
- [4]张体勇,刘阳,张利儒,曲恩超.单招背景下高职学生的教育管理工作研究[J].石家庄经济学院学报,2016,39(06):141-144.
- [5]焦蕊.浅谈当代高职学生心理特点及心理健康教育[J].当代教育实践与教学研究,2016,(09):244-245.
- [6]李大君.高职学生的学习心理障碍分析及其矫治策略探究[J].英语教师,2015,15(12):32-33+38.