

论心理健康教育工作在中职学校教育中的作用

——以南昌某中等职业学校为例

徐秋珍

(江西省电子信息工程学校 江西南昌 330096)

摘要: 职业教育要培养学生健全的人格, 心理健康教育是中职学校不可或缺的一部分。中职学校学生因年龄特征和身心发育期的特点, 以及新的教育改革措施的出现, 势必会出现更多的心理问题, 中职学校更要重视加强心理健康教育, 促进学生在体智德美全面发展。

关键词: 心理健康; 教育工作; 中职学校

心理健康教育是中职学校思想政治工作的重要组成部分, 开展心理健康工作是推进中职学校思想政治工作适应时代发展的必然要求。党的十八大报告明确指出: “加强和改进思想政治工作、注重人文关怀和心理疏导, 培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。” 因此, 中职学校要在全面提高人才培养质量、促进中等教育内涵发展的宏观背景下, 充分认识心理健康教育工作面临的新形势。

一、中职学生心理健康现状分析

中职学生处在身心发展的转折时期, 生理上处于少年向青年的转化时期, 学习由义务教育转向职业教育, 发展方向由升学为主转向以就业为主, 学生面临诸如学校教育、人际交往、就业竞争等多方面的挑战和压力, 如果得不到很好地调适, 就会形成心理困惑。

自卑感较强, 自尊心不足。中职学生大多数是升学考试失败或家庭经济条件较差的学生, 相当一部分学生在接受义务教育阶段有不同程度的挫折经历, 加上社会上一些人长期以来对中职学生存在严重偏见和歧视, 学生心理压力较大。他们原有的知识基础薄弱, 学习能力差, 没有养成良好的学习习惯, 面对相对陌生的专业理论知识和技能操作训练难免会感到束手无策、困难重重, 因此自暴自弃, 整天无精打采, 对任何事情不感兴趣, 自卑感较强, 毫无自尊心。

人际交往障碍引起的不良心理问题。中职院校的许多学生都是独生子女, 有着鲜明的个性, 都是以自我为中心, 相对控制能力较差, 没有足够的人际交往能力。由于学校的学生来自不同地区、不同环境, 因此性格、兴趣与生活习惯等方面存在着明显差异, 有的学生不善于与人交际, 对他人的优点难以认同, 不能真诚地赞赏别人, 不太会为人处世, 对他人的缺点又过分在意, 难以容忍, 往往易引发人际冲突。

二、中职学校开展心理咨询工作的重要性

近几年来, 南昌的部分中职学校开始组建心理咨询室, 聘请专业心理咨询师, 定期开展心理健康讲座, 在校园开展心理健康咨询宣传, 分期分批做心理普查, 鼓励有心理问题倾向的同学主动走进心理咨询室。南昌某中职学校成立了心理咨询室以来, 平均每学期普查 2754 人, 咨询案例 100 例左右。从而, 该校因心理问题导致的极端行为案例逐渐减少, 学生的学习积极性逐渐提高, 人际关系处理能力得到提高。

如在 2019 年秋季, 该中职学校心理咨询室在心理普查和班主任发现的心理问题学生后, 在心理咨询室的帮助下, 取得了良好的成效。心理咨询师在普查到的 A 学生, 在中学里面成绩不太好, 家长长年在外务工, 家里只有爷爷奶奶, 老人只能满足其物质上的需求, 精神上的关爱给予不了。由于成绩不太好, 跟同学关系处的也不好, 正在青春期, 荷尔蒙的旺盛期, 跟父母的交流很少, 哪怕节是假日回家, 几乎都是给钱就完事, 该生得不到正确的情绪宣泄, 长期憋在心里, 逐渐地压抑自己。心理咨询师分期给他做心理疏导, 定期帮助指导他适应学校的生活和学习, 经过 2 个多月的疏导, 该生慢慢地敞开心扉, 和同学关系渐渐拉近, 找到正常学生的感觉, 开始适应新的学习环境。

三、心理健康工作在班级管理中的地位和作用

长期以来, 中职学校班主任既要管理班级, 又要担负起班级学生的心理咨询、疏导和教学等工作, 班主任的工作压力较大。据南昌某中职学校班主任历年带班情况回顾, 该校 X 和 Z 老师有近 20 年的带班经验, 据他们回忆, 从 2004 至 2019 年, 在 2004 至 2008 年期间, 学生的心理健康属于良好状况; 2009 至 2019 年这 10 年期间, 学生心理问题逐年增加, 如学生和家关系恶劣, 无法沟通, 心理上得不到家人的理解, 物质上得不到满足; 被抛弃, 生母和养母之间的争夺矛盾, 引起处于青春期的孩子的心理伤害, 无法回到正常的学习和生活, 经常逃离校园; 重男轻女家庭因父母的关爱给予不均, 导致严重的抑郁或焦虑; 因长期以来家庭矛盾的影响, 从而留下心理阴影。

班主任在开展心理健康教育时, 要耐心细致, 对于那些已经出现明显心理问题的学生, 需要单独跟学生沟通交流, 了解学生思想动态, 指导他们分析自己遇见的问题, 提出建议, 引导他们学会解决问题, 并对学生进行适当的心理辅导, 让他们的情绪得到舒缓。建议对心理有明显问题的学生经过沟通疏导后, 还要建立健康教育档案, 详细记录学生当前的心理状况, 也要向专业心理咨询师请教开导学生的方法, 联系家长沟通, 做到家校共育, 做到保护好学生隐私。学生心理问题得到改善后, 班主任要密切关注学生的表现, 以防出现反复和恶化的情况。

四、中职学校德育教育与心理健康教育相互渗透

中职学生处于才智与健康心理养成的关键期, 这个时期的学生年少轻狂、随性、心智尚未健全, 易受外部环境影响, 容易出现心理问题, 如自卑、焦虑、孤僻、自负、厌学、社交恐惧等心理问题, 严重阻碍了学生的身心健康。故中职学校应加强对德育教育工作的开展, 各任课老师, 尤其是班主任应将心理健康教育融入德育教育中, 让学生敢于面对问题, 能认识到心理问题是可以通过有效的方式矫正的, 且能以相对轻松的方式去接受心理问题的疏导, 引导学生形成正确的价值观和构建健康的心理, 为其以后的发展奠定基础。中职学生综合素质的提高, 均离不开德育教育和心理健康教育, 心理健康教育是德育教育开展的基础, 德育教育是心理健康教育工作开展的依托, 只有将德育教育和心理健康教育相互渗透开展, 学生才能有健康的心理, 进而促进学生以健康的人格、完整的状态去发展。

五、结束语

心理健康教育在中职学校十分重要, 关乎着中职生步入社会生活, 在社会的巨大压力之下顺利地立足。中职生是我国新时代社会主义建设中技术型人才的一部分, 他们有了健康的心理, 健全的人格, 良好的心理素质, 才能投身于我国的社会建设工作中, 为国家的经济发展社会发展贡献出自己的一份力量。

参考文献:

- [2]王群:《大学心理健康教育》, 复旦大学出版社, 2005 年。
 - [3]林 黎:《中职学校思想政治课中渗透心理健康教育探讨》
 - [4]王静:《中职班主任心理健康教育的开展策略》
 - [5]丁苏娟:《基于心理健康教育的中职生德育工作初探》
- 作者简介: 徐秋珍, 女, 1973 年 4 月生, 高级讲师, 研究专业方向: 学前教育。