

试论积极心理学视野下中职生心理健康教育

◆古孜里努尔·艾尼瓦尔

(安徽省汽车工业学校 231131)

摘要:积极心理学作为一种站在积极的角度研究传统心理学的学科,其最终的目的是为了通过对现代中职院校心理健康教育现状的分析,发现中职院校心理健康教育存在的问题,并处此为基础制定切实可行的改进措施,为中职院校学生心理的健康发展提供全面的支持。本文主要是就积极心理学视野下中职生心理健康教育进行了分析与研究。

关键词:积极心理学;中职院校;心理健康教育

1、中职生心理特征分析

1.1 中职生浮躁心理问题

由于中职生主要是以中考成绩较差的学生中分流至职业院校的,这部分学生不仅自身的知识基础较差,而且也没有养成良好的学习习惯,所以导致很多中职院校的学生都出现了学习目标不明确、厌学、恐惧考试等心理问题。

1.2 中职生沟通障碍心理问题

由于来自于贫困家庭、单亲家庭的中职生在其成长的过程中不仅存在着沟通方式不完整的问题,而且其内心更加的渴望关爱、崇尚独立。所以,就导致了这些学生往往希望通过网络寻找情感和精神方面的依托,而忽略了高雅情趣培养和交流对其成长和发展产生的影响。

1.3 中职生自控力不强心理问题

虽然中职学生正处于自我意识增强且渴望独立的关键时期。但是,由于其年龄较小且自控能力相对较差。所以,很多中职学生在成长的过程中,往往因为出于好奇或者其他原因,而被不良现象或者事物吸引,久而久之就形成了影响其学习与生活的坏习惯。

1.4 中职生就业功利化心理问题

由于中职生受到自身认识局限性较大的影响,很多中职生在择业的过程中都存在着缺乏理性且以自我为中心的简单选择放手。而这也是导致中职生更换工作频率高等问题出现的主要原因。这种功利化因素已经成为了影响中职生成长与发展的关键因素。

2、积极心理学中职生心理健康教育措施

2.1 多角度的进行中职生心理健康教育

(1)站在主观水平的角度,引导和帮助中职生树立积极的心理体验。所谓的积极心理体验实际上就是从感官和心理两个温度感受幸福,憧憬未来的一种心理状态。积极体验不仅有助于人的积极性与活动能力的有效提升,同时对于中职生适应环境能力以及认知水平的发展都有着极为重要的意义。通过对心理学的研究后发现,一个人是否快乐是影响其认知判断、动机水平以及策略选择的关键因素。也就是说,一个快乐的人不仅做出选择的正确性较高,而且其接受外界信息也更加的敏感和有效。反之,不快乐的人则很难做到这一点。所以,中职院校必须通过积极心理的健康教育帮助和引导中职生树立正确的个人发展目标,同时要求其朝着这一目标努力奋斗,为其后期的成长与发展奠定坚实的基础。(2)站在人格特质的角度,加强中职生积极人格培养的力度。积极性心理学通过对人类所具有的不同类型的积极人格特质的研究发现,一个人的自我决定性、防御、智慧、善良以及乐观等性格特质。不仅是健全人格形成的基础,而且也是人身心健康外显行为最直接的体现,而在这其中自我决定性和乐观则是最重要的心理品质。自我决定性是一个人积极性选择自身成长与发展途径的关键。乐观则指的是引导人看到积极向上的一面,以一种积极阳光的人生态度面对生活。由于这两种心理特质是帮助人处理问题以及缓解压力最重要的手段。所以,中职院校在进行中职生健康人格培养的过程中,必须对中职生的自立、自信以及自强

意识的培养予以充分的重视,才能在激发并强化中职生潜在积极人格特质的基础上,为其良好行为习惯的养成奠定良好的基础。

(3)从群体水平上的积极组织系统着手,为中职生营造良好的心理健康教育组织体系。良好的组织环境是个体积极品质形成的关键。就目前而言中职生在学习与生活过程中所面临的组织环境主要有社会大环境和小环境等几种。作为中职院校而言,应该为中职学生营造良好的具有公民责任感与完善道德体制的社会大环境,通过打造阳光校园与快乐课堂的方式开展中职生心理健康教育,才能帮助和引导中职生养成良好的适应环境发展要求的积极心理品质。由于大多数中职院校采取的都是寄宿制教学方式,这就导致中职生字啊适应独立生活方式以及应对复杂人际关系的过程中,不可避免的会影响到其身心健康的状态与水平。所以,中职教师必须采取积极有效的预防措施,帮助和引导学生消除不良心理现象。但是,如果只是依靠学校的力量是无法实现这一目标的。这就要求中职学校必须加强与学生、家庭、社会等各方面密切合作的力度,通过建立全方位立体化教育体系的方式,对中职生的心理健康教育给予积极的干预,才能在激发中职生青春活力的同时,促进其适应环境能力的不断提升。

2.2 积极心理学下的心理健康教学模式

首先,制定明确的心理教学目标,树立积极健康的心理教学理念。中职学校必须在明确自身教学目标的基础上,深度的进行学生潜力的挖掘,同时根据学生身心发展的特点,树立积极向上的教学理念,才能达到促进教学效果稳步提升的目的。其次,积极元素与心理健康教学的紧密融合。作为中职教师而言,必须在改变传统心理教学模式的基础上,选择积极的题材作为教学案例,并以此为基础加强针对学生积极心理品质的培养。最后,积极元素与心理健康教学考核的紧密融合。通过考核的方式对学生的表现进行客观公正的评价,以便于及时的发现和纠正学生在日常学习过程中存在的问题。

2.3 开展积极心理学下的教育主题活动

中职学校必须以构建积极心理学视野为基础为学生营造积极成长的心理氛围。比如,通过开展学生喜闻乐见的主题活动的方式发掘学生的潜能,培养学生的优秀品质,将学生积极向上的力量最大限度的激发出来。充分利用校内宣传橱窗、校园广播电台或者校园网站等媒介将积极心理学的教育理念传授给学生,鼓励和组织学生参加不同类型的心理专家讲座,要求学生在参加活动的过程中发现自身存在的不足,为其树立追求幸福的信念奠定坚实的基础。

结束语

总而言之,由于积极心理品质是人类先天具有的一种特性,所以中职心理健康教育工作者,必须紧跟时代发展的步伐,用积极的思想引导学生成长与发展,同时将积极心理学教育理念与其他学科紧密的融合在一起,才能发挥出积极心理学健康教育在中职生健康心理培养过程中的积极作用。

参考文献:

- [1]于小艳.积极心理学视野下中职学校心理健康教育策略[J].佳木斯职业学院学报,2018,02:15+17.
- [2]孙莉.积极心理学视野下的中职生心理健康教育[J].内蒙古电大学刊,2018,05:93-95.
- [3]赵敏.积极心理学视野下的高校贫困生心理健康教育研究[J].科技视界,2018,19:71-72.

作者简介:古孜里努尔·艾尼瓦尔,女,1992.5.10,维吾尔族,籍贯:新疆吐鲁番,学历:本科,单位:安徽省汽车工业学校,职称:中级,研究方向:中职生心理健康教育。