ISSN:2705-0963（Print）　ISSN:2705-0955（Online）

中职班级管理中对学生进行心理健康教育的策略探究

张云锋

江西省商务学校　330100

摘　要：全员参与是班级管理工作的一个鲜明特点，能够搭建平台，使得班级内每个成员的优势、特长充分发挥出来。所以，以班级管理工作作为载体，中职班主任才能够更好的向学生渗透心理健康教育，从而促进学生得以身心健康发展。因此，中职班主任应该认识到向学生渗透心理健康教育的重要性，并能够深入分析当前工作中存在的问题，制定针对性的改进和优化措施，以达到提高班级管理与心理健康教育质量的目标。

关键词：中职班级管理；心理健康教育；渗透

国家正在加速发展现代职业教育，要求坚持以人为本，培养高素质的专业型人才。中职学生作为学生群体中的特殊一部分，会出现一些不可避免的情绪和心理上的波动，随之也会导致行为习惯的问题，甚至让学生换上严重的抑郁症，本文就中职学生心理健康问题展开探究，并提出一些解决方案以供参考。

一、中职学生目前存在的心理健康问题

（一）严重的自卑感

在现代的社会中，多数人看中学历，对中职生往往是冷眼看待。在以前的观念中，中职学生通常是那些高中入学考试不及格的学生，他们的教育水平偏低，学习能力等许多方面都比普通高中生差。尽管现在已经加强对中等职业学校的扶持力度，各中等职业学校也在竭力的加强宣传工作，但依旧很难在短时间内改变观念。社会对中等职业学生的偏见影响了他们的自尊心，长期受到社会压力，导致他们对于自我能力产生怀疑，缺乏自我认知度。中职生经常过低看待自身价值，产生严重的自卑感，甚至因此产生抑郁情绪。在学校的资质方面，公众也认为职业学校在师资力量、教学设备、校风和学风等许多方面均不如普通高中；在学校的管理方面，职业学校与普通高中相比较为宽松，缺乏培养学生良好品德的能力。因此，许多招聘单位在招募中时往往也戴着有色眼镜对待他们，中职生在寻找工作时往往也得不到重视，提供的大多数职位也是针对普通学院和大学的毕业生。另外，近年来，毕业生很多，就业压力大幅增长，甚至为中职生提供的一些工作最终都可能被普通高中生或其他社会工作者代替。如此严峻的就业机会，也为中职生的就业带来了巨大的心理压力。

（二）厌学情绪严重

对于大多数中职生而言，高中入学考试失败后进入中职学校是他们最后的选择，许多学生也对职业教育不感兴趣，这就导致许多学生对学习的课程没有兴趣，对学校也没有荣誉感。学生也很难忍受高中入学考试失败的阴影，无法专心学习。此外，中考不及格的影响对学生的自我判断造成了影响，使其完全否认了自我，导致缺乏对自己的正确认知，也缺乏对未来学习的兴趣和渴望。其次，一些学生选择的是自己不喜欢的专业，缺乏对专业的热爱和学习的热情，导致学习效率大大下降。中学生本身就缺乏学习偏好、学习方法和学习基础，许多中职生在学业方面表现懈怠，学习效率下降，从而形成恶性循环。这些情况的产生都大大影响了中职学生对职业技能的学习，上述这些情况都表现出中职生存在，出现严重的厌学现象。

（三）择业焦虑感严重由

于社会的快速发展和经济的显著提升，就业成为民生常谈的热点问题，社会对人才的需求逐年上涨。在这种情况下，中职生的就业压力也明显增加。一是社会对中职生存在传统性的偏见，认为其学历低，没有扎实的专业基础，为其提供的岗位也非常有限；二是中职生自身存在厌学情绪，在学校期间，没有将技能的学习放在首位，忽略了自身技术水平的提高，最终导致技术水平不过关，在面试时，针对面试官的严格考察时，许多中职生因技术水平较差而不能通过考核。缺乏专业能力和对自我的认知，使他们在选择工作时充满了焦虑感，面对考核时也十分不自信，这些原因都大大的影响了就业成功率，对就业也产生了诸多不利影响。

二、如何在中职班级管理渗透心理健康教育

（一）教师要树立正确的健康教育意识

在中职学生的心理教育方面，教师自身的思想和行为以及对待健康教育的态度，对学生的社会态度、社会行为以及心理健康都有着很大影响。教师对于学生的作用就像风筝和线一样，风筝是随着线的牵引而确定飞行方向，同样，学生是跟随教师的引导来确定成长的轨迹。因此，教师应该树立正确的健康教育意识，将学生的心理健康教育作为一项重要的任务，密切关注学生的心理情况和平时的行为习惯，关注学生是否存在抑郁情绪，对学生采取正确的教育态度，全面促进中职学生的健康成长。

（二）开展学生感兴趣的活动，培养自信心

所谓心理教育就是培养学生乐观、阳光的心理状态，让他们对世界拥有正面、积极的思想，对待身边的人和事都能以美好的心情去相处，以此拥有一颗健康的心灵。因此，在中职学生的教育过程中，教师可以多开展学生感兴趣的课堂或者课外活动，让学生在轻松愉悦的环境中学习。例如在语文课堂上，教师可以组织一些趣味游戏，让学生以小组的形式参与，这样在完成教学任务的同时还可以让同学之间的关系更加亲密和谐，培养学生团结协作的能力，提升学生的自信心，促进学生的心理健康良好发展。

（三）提高心理教师的业务能力

在当今社会，健康不再是指身体健康，也包括了心理健康。严格来说，心理健康比身体健康更为重要，身体不健康的危害只是针对于个体自己，而心理不健康则有可能会危及

整个社会。因此，职业学校要更加重视学生的心理健康教育。在校园中，对学生进行心理教育的主要都是心理教师，学生的心理健康情况完全由心理教师所影响，教师对心理健康知识的掌握程度以及心理教育的方法，对学生心理健康的发展起着至关重要的作用，因此，教师要努力学习相关的心理学知识，提高自己的心理健康咨询与辅导方面的业务水平，这样才能对学生的心理健康进行正确的教育和引导，提高中职学生心理健康教育的效果。

（四）营造积极、健康的班级氛围

学习并不仅仅是指文化知识的学习，更多在于对学生精神世界和心理世界的正确培养和引导，帮助学生形成健全的人生观和世界观，发展成为各方面素质健全的综合型人才。因此，学校在教育文化知识的同时还要积极培养学生健全的心理，为学生营造积极、健康的班级氛围，让学生拥有一个良好的学习和成长环境。可以从下面两个方面入手

1. 培养学生为班集体做贡献的意识在班级管理中，设置相应的奖惩机制

对于为班级体做出贡献的学生进行集体表扬，以此让表现好的学生得到精神上的满足和外界的认同感，从而激发他们做出更好的表现；对破坏集体氛围的学生进行批评，然后引导他们要做对班集体有利的事情，从而培养他们的集体荣誉感。这样周而复始就形成了一种良性循环，让学生在班级中迅速健康的成长起来。

2. 建立自主合作的管理模式

在班级管理中，建立一套合适的人才选拔机制，对于表现良好，个人品质优秀的学生可以选拔为班干部，培养他们善于合作、勇于开拓、不断进取，既宽容又独立并具有责任感的精神。然后，以班干部为代表对班级的其他同学进行管理，引导、传播正能量，开展各种活动，营造和谐的教育环境。

（五）对学生进行针对性辅导

在一个班集体中，每个学生的性格，心理状态，行为习惯等都有很大的区别，教师要对每个人不同的情况进行有针对性的心理教育，并为之量身订做可行性的心理辅导方案。例如：对于胆小怯弱、不善言辞的学生，教师要鼓励他们勇于参加各种活动，在活动中学习如何与同学相处，锻炼他们的自信心和与人交流的勇气；对于骄傲自大、以自我为中心的学生，教师应该多与他们进行沟通，教育他们在任何时候都不能只考虑自己，要与同学友好相处，并且在活动中可以多安排他们参与小组协作活动，以培养他们与同学团结合作的意识。

（六）开设主题班会进行心理健康相关知识宣传

除了以上几种渗透心理健康教育的方法，开设主题班会进行心理健康相关知识宣传也是一个很有效的方式。学校可以选取每周五下午的一节课开展心理健康知识宣传主题班会，由专业的心理教师讲解心理健康方面的理论知识，并加以实例作为依据，对学生进行心理健康的引导和培养。同时，教师还可以在班会上与学生进行一对一的沟通辅导，学生向老师说出自己的问题，让老师帮助自己寻找解决的方法。

三、结语

心理健康教育对于中职学生非常重要，在中职班级中渗透心理健康教育是我国教育行业急需重视的问题。心理教师要结合自己的专业知识和工作经验，为学生研究出一套有效的教育方法，以解决中职学生的心理健康问题。通过本文对中职班级管理渗透心理健康教育思考展开的一系列研究，希望能为提高中职院校班级管理工作效率提供一些参考。

参考文献：

［1］蒋奖 . 中学生心理健康教育（心理教师用书）［M］. 北京：中国轻工业出版社，2008.

［2］陈家磷，学生心理健康教育原理与操作［M］. 北京：教育科学出版社，2002.189–208.

［3］张玲，心理健康研究与指导［M］. 北京：教育科学出版社，2001.