中等职业学校学生心理健康现状及对策探究

Research on the Current Situation and Countermeasures of Mental Health of Secondary Vocational School Students

武小平

Xiaoping Wu

偏关县教师进修学校
中国·山西 忻州 036400
Pianguan Teachers Training College,
Xinzhou, Shanxi, 036400, China

【摘要】中等职业教育是中国中等教育的重要组成部分,也是培养高技能工人的重要组成部分。对于学生来说,健康和积极的心态是学习的重要保证。眼观当前的中职学校教育现状,由于心理问题在中职学校的学生群体中频发,教师就要在实践教学工作的基础上,对此进行深入研究。心理健康教育要理论教育与实践教学相结合,建立有效交流和沟通的机制。以中职学生心理问题频发原因为研究对象,详细描述了教学实践的过程与成果,并实现对学生心理和行为的有效指导。

【Abstract】Secondary vocational education is an important part of China's secondary education, and also an important part of training high skilled workers. For students, healthy and positive attitude is an important guarantee for learning. In view of the current situation of secondary vocational school education, due to the frequent occurrence of psychological problems in secondary vocational school students, teachers should carry out in-depth research on secondary vocational school education on the basis of practical teaching work. Mental health education should combine theory education with practice teaching and establish effective communication and communication mechanism. Taking secondary vocational students' frequent psychological problems as the research object, this paper describes the process and results of teaching practice in detail, and realizes the effective guidance of students' psychology and behavior

【关键词】中职学校;心理健康;现状;对策

【Keywords】secondary vocational school; mental health; current situation; countermeasures

【DOI】10.36012/sde.v2i4.1847

1 引言

世界卫生组织认为,健康不仅意味着身体的健全,还意味着生理和心理的健全。心理健康被认为是一种稳定而充满活力的心理状态,是性格、智力、感知、情感、意志、行为等方面的理想条件^[1]。目前,中职学校学生的心理问题越来越多,如校园霸凌、轻生和失去学习兴趣等,这些问题严重影响学生的身心健康。要想解决日益严峻的问题,在学校内开展心理教育显得格外重要,尤其是对当前存在心理问题的学生更要进行及时沟通和心理疏导,避免造成不良后果。

2 学生心理健康问题的起源

2.1 生源的特殊性

改革开放以来,随着中国经济发展和教育改革的加强,高等教育逐渐流行起来,教育结构也逐渐走向了新形势,导致中

等职业学校的发展空间不断缩小。中职学校受到经济效益的影响,为了确保学校规模,中等职业学校学生人数不断增加,但是招生标准不断下降,这种形式下中职学校收到的学生多数为中考落榜生或者是普通中学不接收的问题学生。这些学生的心理素质在不同方面或多或少存在着问题,学习不积极、不会控制情绪及法律意识薄弱,这就为中职学校教育教学工作创造了新的挑战,对教学目标提出了新的要求。

2.2 传统教育体制存在漏洞

在应试教育的背景下,与其他方面相比,学校与家长更为看重学生的学习成绩,将成绩视为学生好坏的基本条件,从而忽视了学生的心理健康,这类现象在中职学校更为普遍。学生的内心世界很敏感,在青春期阶段,一些小问题就会严重影响学生的心理健康,导致学生群体中出现各种各样的心理问题^[2]。虽然学校有专门的心理健康咨询处和心理健康课程,但是由

于心理健康专业队伍达不到标准,整体专业程度偏低,对学生的心理教育也不够重视。就算有学生主动寻求帮助,但是心理咨询教师的认知限制,无法正确地理解和分析这些问题。尽管一些教师可以看出学生存在的问题,但是迫于周围环境的压力也会选择闭口不谈,导致问题犹如种子一般被埋在地下,学生的未来发展就会出现更严重的问题。

2.3 社会环境存在压力

中职学校学生的整体年龄正处于青春期阶段,尽管学生自身的问题存在多样性,但是所承受的压力具有共性,如攀比心理、盲从心理及情感方面的诸多困扰。如果此刻学生不被重视,甚至遭受父母冷落与同学排挤,那么心理问题势必会愈发严重。往往是社会的冷漠造成了学生的心理扭曲,他们的负面心理不能及时消解就会随着时间长期积攒,当心理负担达到一定程度时就会产生偏激心理,从而形成心理问题甚至患有心理疾病。这种情形十分不利于学生未来的发展,也阻碍了国家培养优秀技术人才的道路。

3 中等职业学校学生心理健康教育工作的对策

面对当前中职学校学生的心理问题,教育工作者不能不予重视。在教学实践中不断总结,教师教学要形成一套完整的心理教育体制。教学工作不应只重视学生学习成绩,而是实现素质教育的全面推进,确保学生在学习期间身处和谐校园,联合社会和家庭,为学生营造健康的生活环境。中职学校学生心理教育难度要高于普通中学,这也是中职教师在教学中心需要重视的问题之一。面对复杂的学生群体,学校要建立针对学生心理的教育机制,确保教育教学的人性化。

在新的教育体制下,教师要将“教学”变为“引导”,在为学生打造舒适学习环境的前提下,引导学生进行自主学习,实现自我认知,将学生被动接受的思想转化为自主意识。在教学期间,教师不能全盘否定任何一个学生,而是要根据学生的特点实现个性化教学,为学生指引正确的发展方向。在教学工作中增添心理教育,将心理教育贯彻到教学工作的始终,逐渐建立全新的教学模式,通过引导的方式让学生体会学习与生活中的快乐,减少学生消极的、负面的情绪,从而实现有效教学。

3.1 学生自我恢复

引导学生产生学习的欲望是促进学生学习的有效的办法之一,让学生与存在的问题正面交锋。当学生意识到学习内容与自己需要有着密切关系时,学生就会进行自主学习,学习的效率就会提高。这种教学方法有效应用的前提是,教师向学生

明确说明学习目的、要求与结果,以便学生清楚地了解学习任务,然后自主完成任务。学生对未知的渴望程度越激烈,学习效果就越明显。学生的自我教育使学生能够在相对较短的时间内认清自己的内心世界,了解自身存在的心理问题,并通过与同龄人进行相关探讨找到解决问题的方法,当学生再遇到类似问题时就可以实现自我教育。

3.2 学校统一教育

学校统一教育包含多种形式,如专家讲座、心里测评及开展兴趣活动等集体教育。在组织学生听专家讲座时,以年级为单位对学生进行心理教育,学生在听完讲座后还要整理自己的心得,在同学之间进行交流与传阅,使学生之间产生共鸣,促进学生群体的友爱意识,避免校园暴力和霸凌事件的发生。定期对学生进行心理测评,全校范围内发放心理健康手册,内附调查试卷,并对试卷进行回收,通过测试了解学生近期的心理状况,针对存在问题的学生进行心理疏导和教育,教师在心理指导过程中要注意语言的用词和语气,避免刺激学生的内心,从而改善学生的心理状态。学校还要开展一些兴趣活动,培养学生的艺术情操,提高学生的学习兴致。

3.3 提高教师心理指导作用

心理教育水平的上升离不开一个专业的教师团队,教师在教学过程中要为学生树立良好的教师形象,凡事起带头作用,有牺牲精神,从各方面起到表率作用。教师在教育过程中有着不可替代的重要作用,也是实现有效教学的枢纽,因此,学校要重视起教师队伍的建设工作^[1]。中职学校要对教师职工进行心理教育培训,加强教师的职业素养,提高教师队伍的整体水平,为实现有效教学奠定坚实的基础。

4 结语

在教学实践过程中,要时刻以学生为主体。教师要多观察学生学习动向从而判断学生近期的心理状态,与学生进行交流和沟通,分析学生出现心理问题的根本原因,得出准确的结论再进行心理指导对解决问题更有效。学校针对学生心理问题开展教育讲座和心理咨询活动,联系心理专家主动和与学生进行交谈,帮助学生及时排除困惑和负面情绪。中职学校在教育期间更要注意学生的心理,加强对学生的关注度,提高学生的归属感,更充分地满足学生的心理需求。

参考文献

- [1]范恒,李存兰.中等职业学校学生心理健康现状调查与对策研究[J].心理月刊,2020,15(1):1-2.
- [2]王红瑞.陕西省44所中等职业学校心理健康教育工作现状调查与对策分析[J].中国健康教育,2017,33(11):1035-1037.