

浅谈职业院校学生的心理健康培养

文/郝莉楠 张永幸

摘要:近年来,学生的心理健康问题受到社会的广泛关注,各职业院校开始采取有效措施加强对学生的心理健康教育工作,旨在促进学生的健康、全面发展。本文从分析职业院校学生心理入手,提出了正确认识自己、培养自信品质、学会和谐交往这三大培养学生健康心理的策略。

关键词:职业教育 学生 心理健康

职业院校的学生来自不同的地区,具有不同的家庭背景和社会经历,文化层次和个人修养也不相同,受社会大环境的影响,必然会产生各种各样的心理问题。作为职业院校的教师,应该时刻关注学生的心理变化并加以正确引导。

一、职业院校学生心理状态分析

(一)学习心理问题

职业院校的部分学生文化基础差、学习能力弱、学习态度消极、厌学情绪突出。他们认为学习是一种负担,对学习毫无兴趣可言,因此无法从学习中体会到满足感和成就感。得不到满足感就体会不到学习的乐趣,没有学习兴趣自然也就得不到学习的成就感,这样的恶性循环,致使学生对学习失去信心。具体表现为上课睡觉、玩手机、无所事事,甚至迟到、旷课等。

(二)个性心理问题

受世俗偏见的影响,长期以来,社会对职业教育存在偏见,大多数学生是在升学无望的情况下,走进职业院校,加上大多数家长和教师对职业院校学生的消极评价多于积极评价,使学生对自己的能力产生怀疑,认为自己是失败者,导致学生不自信。另外,由于对职业教育在人才培养中的作用认识不清,一些学生没有摆正心态,认为自己在社会上没有任何竞争优势可言,导致心

理自卑,精神不振,整日垂头丧气,对未来发展感到迷茫,对生活缺乏积极向上的精神。

(三)人际心理问题

职业院校学生的人际心理问题主要表现为:自我封闭,不愿与人打交道;集体观念淡薄,以自我为中心,自我主义倾向严重。具体表现为:有的学生在人际交往中狂妄自大;有的学生退缩畏惧,不能做到谦而不卑、自尊自重;有的学生在与他人的交往中往往只考虑个人利益,毫不顾忌集体利益。犯错误时,只会找客观原因,从不从自己身上找原因等。

二、培养学生健康心理的策略

(一)正确认识自己

作为学生的引导者,教师首先要向学生阐明职业教育的重要性,使其树立正确的学习观,从而克服厌学心理。同时,教师在授课过程中,要结合各学科的教学内容,对学生进行情感、道德教育,使其受到良好的感染与熏陶,从而帮助其树立正确的世界观、价值观、人生观,并通过引导其思考“我是谁?”“我想干什么?”“我能干什么?”等问题,对自己未来的职业生涯进行清晰的规划,帮助学生明确自己的定位,努力成长为新一代的技能人才,走一条初级技工——中级技工——高级技工——技师——高级技师的成

长之路。

职业院校要重视对学生的心理健康教育,通过多种形式向学生渗透心理健康知识,教师可以通过在班级中开展心理健康主题班会、组织学生参加各种心理健康讲座等活动,向学生传授各种理论知识。同时在校内建立心理咨询室,帮助学生答疑解惑,及时为学生疏导心理问题。还可以邀请优秀毕业生返校演讲,帮助学生明确发展目标,激发学生的学习动力。总之,要创造良好的心理环境,营造良好的校园文化氛围,让学生认识自我,完善自我,快乐生活。

(二)培养自信品质

树立自信心是学生走向成才之路的第一步。然而,很多职业院校的学生由于各种原因,给自己贴上了“我很笨”“我不行”等标签,充满了自卑感。因此,教师应引导学生正确认识自己,培养学生的自信品质。

首先,引导学生充满热情地面对生活。例如,组织学生去敬老院送温暖、献爱心,引导学生热爱生活、热爱人生、热爱周围的一切事物,教育学生即使遇到困难也不能心灰意冷,而是以饱满的精神状态,积极地迎接挑战、战胜困难。

其次,引导学生树立“我能行”的信念。在课堂学习中,鼓励学生积极发言,勇于表达自己的观点,帮助学生树立自信心;组织开展“我能行”的演讲活动,让学生经常对自己说“我能行”“我能做到”,鼓励自己,建立自信。

最后,引导学生体验成就感。例如,当学生回答出一个问题,解答出一道题目,或者能够克服自己的胆怯心理,积极思考并勇于回答时,教师应及时地给予肯定、表扬和鼓励,让学生有真真切切的成就感。

(三)学会和谐交往

职业院校的学生大都正值青春期,自我主义倾向突出,不会考虑别人的感受,和人交往容易发生言语冲突、肢体冲突等。因此,教师必须引导学生掌握人际交往的方法,让他们学会与人

和谐交往。

第一,学会自我克制。自我克制是搞好人际关系应有的修养和准则,教师要教育学生,退一步海阔天空,除非原则性的问题,都应保持对他人的尊重和友爱。例如,别人不小心撞倒了你的水杯,作为同学,你即使得理也要饶人。

第二,提高沟通技巧。由于职业院校学生来自五湖四海,家庭背景和社会经历不同,导致他们的个人修养参差不齐。因此,职业院校要通过多种渠道,加强学生基本语言能力培养、沟通技巧训练、交际实践锻炼,提高学生沟通能力和素质。例如,学生说话时避免带“胡说”“废话”等有指责和轻蔑意味的词语,甚至侮辱性的话语,应该把“对不起”“没关系”“谢谢”“麻烦了”等礼貌用语挂在嘴边,做到彬彬有礼、言语文明。处于青春期的学生都比较注重自己的隐私,所以,在人际交往过程中应注意避免涉及对方的隐私和忌讳。教育学生如果对方把自己的私事分享给你,不要到处传播,泄露他人隐私,避免造成不必要的麻烦,伤了友情。

三、小结

职业院校的教师要积极承担起心理健康教育的职责,在教学过程中,不仅要通过授课,帮助学生掌握专业知识和职业技能,还要在人文教育理念的指导下对学生进行引导,多一些耐心、多一些关爱、多一些温暖。通过多种形式的教育,使学生具有能够适应从业过程中各种环境、处理各种问题的心理素质,促进学生健康成长。

参考文献:

[1]田雷.德育[M].北京:中国劳动社会保障出版社,2004.

[2]陈二华.职业院校学生常见的心理问题[J].现代企业教育,2013(18).

(作者单位:郑州工业技师学院)