

高职院校学生积极学习心理品质培养思路

王 远

(广州体育职业技术学院 广东广州 510650)

[摘 要]积极学习心理品质是个体健康全面发展的基础。当代大学生积极学习心理品质,体现出差异性和可塑性特点,高职院校需深刻解读积极学习心理品质的内涵与特性,明确影响学生积极学习心理的问题,主要包括盲从心理、逆反心理、消沉心理、困惑心理和焦虑心理。对此,高职院校应通过学生心理干预、优化教育环境、加强学校教育、学生自我培养等思路,消除高职学生的不良学习心理,改善学生的学习心理障碍和问题,调动学生学习热情和积极性,实现学生积极学习心理品质培养目标。

[关键词]高职院校学生;积极学习心理品质;培养思路

[中图分类号] G71 [文献标识码] A

doi: 10.3969/j.issn.2096-711X.2023.10.027

[文章编号] 2096-711X(2023)10-0068-03

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

引言

大学生作为社会主义建设主力军,其是否具备积极心理品质,不仅关乎大学生个体的成长与发展,亦对社会主义和谐社会建设具有重要影响作用。对此,高职院校需要深刻认识到培养学生积极学习心理品质的重要性,并厘清影响大学生积极学习心理的相关因素,从多维度着手塑造大学生积极学习心理品质,促进高职学生成长成才、全面发展。

一、积极学习心理品质的内涵与特性

在人类多重心理素质中,积极心理是最基础的素质,在每个个体身上体现出的情况有所差异。许多人认为积极指的是个体在付出努力后所获得的成绩,以及收获的名誉和金钱等。然而这种以付出获取回报的形式,主要是个体外在积极性的体验。积极学习心理品质是个体内在的积极性体现,指的是个体心理状态、具体生活状态等,大众认为积极心理状态隶属于健康心理范畴,而这种认知并不契合积极心理本质。然而积极学习心理品质的概念究竟如何界定,有学者提出,人类心理健康品质主要包括智慧、学识、正义、勇敢、尊重人性、热爱生活、克制自我,这些可以作为界定积极学习心理品质的基本内容。因此,人类积极学习心理品质可以概括为热爱生活、热爱自己与他人,以积极乐观的态度待人接物、为人处世,敢于突破和创新,具备渊博学识、灵敏思路和健康观念。根据广大学者的研究,可以发现积极心理品质体现出的特性:第一,稳定性,即积极心理品质需要经过长期磨练与沉淀方能形成,通常情况下,是个体长期处于特定学习环境和生活环境下,循序渐进形成的积极心理。人类是习惯成自然,在养成积极心理以后,外界因素等便很难干扰和影响,所以具有较强稳定性。第二,建设性,人类的积极心理品质可以挖掘潜在能力,使其充分发挥创造性思维和能力,并不断实现自我突破与超越。积极心理品质在日常生活中体现在,面对学习、生活与工作的各类难题,均能选择恰当的处理方式,对个体自我完善与提升具有积极意义。第三,潜在性,积极心理品质需要在特定环境下形成并发挥作用,要培养个体的积极心理品质,需要学校、家长的共同教育和引导。

二、影响学生积极学习心理的问题

(一) 盲从心理

虽然大部分当代学生个性特点鲜明,但对待许多事件却缺少主见。高职学生十分迫切地希望精神独立,然而部分学生的独立与成熟却体现出虚假性特点,大部分学生十分容易

受到家长与长辈的影响。部分家长在从小的家庭教育中则告知子女为人处事要圆滑,长期耳濡目染的教导下,子女逐渐形成了盲从心理。例如当今社会中“学校学习的知识社会中用不到”等一些观点,许多高职学生并未认真分析,则产生盲目认同心理,导致学生无心投入学习,仅仅是为了获取文凭和毕业证,荒废了大好的学习时光。

(二) 逆反心理

基于现代心理学视角下,学生产生的逆反心理使外界环境与自身主体需求相对立时而形成的负面情绪,许多高职学生高考成绩不理想,但实质上十分聪慧,对未知事物具有强烈的好奇心,希望探索未知的事物和领域。由于高职学生尚未形成正确的是非观念,对于模棱两可的事物缺少自身的独立判断。面对高职院校所制定的各项规章制度、学分管理等,往往存在抗拒心理,甚至将不遵守校规校纪作为个性的体现,甚至想方设法逃离教师和父母的约束,公然违反高职院校的各项规章制度。在逆反心理的影响下,因为高职学生听到关于其他同学的先进事迹,甚至会产生不良情绪或敌意。

(三) 消沉心理

部分高职学生是因高考成绩不理想而进入高职院校,所以产生了弃学心理,特别是部分学生逃避学习和考试,长期沉溺于虚拟网络世界。部分学生是因考试成绩不理想,通过网络游戏来满足自身的虚荣心和成就感,继而逐渐脱离现实生活。现如今电脑与智能手机设备广泛普及,各类网络游戏社交APP,为学生提供网络游戏和聊天的平台,使学生很难集中心思投入学习。从整体上来看,许多高职学生缺少学习兴趣 and 积极性,或因学习中面临的困难而产生心理压力,继而通过网络游戏等方式舒缓不良情绪,抱着“得过且过”的心态应付学习与考试,甚至部分学生因此而逃学、退学。

(四) 困惑心理

进入大学校园以后,恋爱成为大学生日常生活的一部分。由于高中时期学生,恋爱会遭到老师和父母的制止,进入大学校园后不少学生快速投入恋爱中。虽然高职学生均已经为成年人,但其心性发育尚未完全成熟,抗挫折能力以及处理人际关系能力不足,在恋爱中遇到创伤以后容易产生不良心理障碍和问题。加之当前学生可以通过互联网平台广泛了解各类信息,如“第三者介入他人婚姻”“富豪哄骗大学生”等,这些错误的社会思想深刻影响着高职学生的价值观。部分学生家长甚至为学生灌输“学得好不如嫁得好”的

收稿日期: 2022-8-16

基金项目: 本文系 2021 年度广东省高校教育教学重大教改项目“高职体育教育中心心理健康教育的改革研究”(项目编号: FBJG20180282)。

作者简介: 王远(1984—),男,浙江金华人,讲师,研究方向:大学生心理健康、运动心理训练、竞技心理。

观点,导致部分学生在学习中不思进取,长期沉浸于自我装饰与打扮,阻碍了学业生涯的发展。

(五) 焦虑心理

大学校园对于学生是一个完全陌生的环境,通常需要一段时间来适应大学生活,许多学生因此而产生了焦虑情绪。部分学生是因理想校园与现实之间的落差,部分学生是因高考失利进入高职院校,内心中有不甘心的情绪等。部分学生进入高职院校后,迫切希望能够考取各类资格证书,以此来增强自身的就业竞争力,在毕业后顺利步入工作岗位。但由于高职学生学习基础不够扎实,且缺少端正的学习心态,在日常学习生活中往往四处碰壁,难以实现自身的预期学习目标。并且网络平台中,关于大学生就业难的新闻报道不断增多,许多学生对就业工作产生恐惧心理,甚至认为高职院校毕业输在起跑线,学不学都一样,这种焦虑心理严重影响学生

三、高职院校学生积极学习心理品质培养思路

(一) 学生心理干预

高职院校培养学生积极学习心理品质的过程中,采取必要的心理干预措施至关重要。学习心理干预主要是指心理辅导人员,立足于教育学及心理学原理,按照相应的心理干预方案和流程,针对存在学习心理障碍学生展开针对性辅导,继而消除学生存在的学习心理障碍与消极情绪,帮助学生适应教育文化环境,增强学生的自我认同感与学习效能感。当前高职院校开展心理干预的过程中,通常以出现较为明显学习心理障碍的学生为主要群体。通过学校的针对性学习心理调节与辅导,能够帮助学生摆脱学习过程中出现的不良情绪,使学生积极主动参加校园学习活动与实践活动,对增强学生个人素质与实现自我价值具有积极意义。在培养学生积极学习心理品质的过程中,采取心理干预手段应该设定合理的干预目标、方案与流程,结合大学生的个体差异性,与实际心理状态展开针对性的干预工作。结合大学生之间的差异性可以将心理干预进行类别划分。第一类是面向高职院校一般群体展开积极心理干预,其目标是改善一般群体的学习和生活环境,循序渐进提高其心理健康水平,使其在学习中感到幸福和愉悦。第二类是面向具有心理障碍的大学生,采取提前预防的心理干预手段,继而消除学生的心理障碍和问题。第三类则是面向心理问题较为严重的大学生群体,采取治疗性的心理干预措施,继而帮助学生改善不良心理疾病,制定具有可行性的心理治疗方案。总而言之,高职院校需要根据学生实际情况采取针对性的心理干预手段,以促进形成积极学习心理品质。

(二) 优化教育环境

首先,高职院校学生积极学习心理品质培养离不开课程教育,一方面,高职院校须革新传统教育理念和教学方法,在设定教学目标的过程中将激发学生学习积极性作为重点内容,并针对性整合教学内容,结合学生实际情况与学习心理状态,合理设计课程教学方案,依托课堂教学调动学生学习热情与积极性,培养学生良好的创新意识与能力。教师应善于利用教材中的鲜活案例,通过理论结合实践开展课堂教学,引导学生积极主动探索和研究,提高学生学习兴趣和知识应用能力。只有学生在课程学习过程中有获得感和成就感,方能逐步形成积极学习心理品质。另一方面,改变高职院校原有课程结构,加大实践教学力度。可以有效利用校园文化载体,组织丰富多样的校园文艺活动体育活动,帮助学生排解学业压力,并逐步消除倦怠的学习心理和障碍。在丰富多样的实践活动中,为学生提供展示自我风采的舞台,学生不仅可以充分发挥自身的优势和长处,还能广泛结交志趣相同的伙伴,使学生产生对学习和生活的热爱,在校园学习生活中培养学生健全人格与良好心理素质。其次,注重发挥家庭教育的积极作用,通过家长与子女沟通和以身示范帮助学生树

立积极学习心理品质。作为学生家长,必须充分认识到培养学生积极学习心理品质的重要性,并且自觉转变家庭教育观念和方法,避免对子女实施专制的管理模式或为子女强加自身的想法,这很容易引发子女的叛逆心理。学生家长需要善于站在子女立场思考问题,并选择子女能够接受的方式开展家庭教育,继而增强家庭教育的效果。父母作为子女的第一任老师,对子女的思想观念和行有着深刻影响。因此学生家长需要以身作则,严格规范自身的言行举止。自身率先树立积极学习心理品质,通过以身作则的形式引导子女效仿,避免理论说教达到相反的效果,逐步增强子女的学习积极性。最后,注重做好网络管理和教育工作。进入互联网时代背景下,飞速发展的现代信息技术,为高职院校开展教育工作提供诸多优势,但也迎来了很多新挑战。由于互联网平台具有虚拟性和开放性,许多高职学生沉迷网络而无心学习,甚至影响学生正常的生活和人际交往。所以,高职院校应将互联网信息技术转化为培养学生积极学习心理品质的有效工具。高职院校可以构建心理教育网站或咨询平台,允许学生通过互联网匿名方式寻求心理咨询和帮助,学校安排专业心理学教育工作者,通过网络平台为学生提供心理咨询服务,针对性帮助学生解决心理障碍和问题,为学生学习合作完善提供可行性建议。高职院校心理教育只有与时俱进发展,充分利用现代网络信息技术,才能进一步提高学生积极学习心理品质的培养效果。

(三) 加强学校教育

高职院校具有鲜明的教育管理特点,无论是人才培养方向,或是专业设置均存在较为显著的差异性,所以,高职学生在学习中的积极学习心理有所不同。为了针对性培养高职学生积极学习心理品质,需要定期展开学生心理测评。可以通过抽样测试的方法,按照相应的评定标准对学生积极学习心理品质展开精准评估,按照评估结果制定培养策略,实现多样化多维度的积极心理辅导。与此同时,高职院校应为每个学生打造心理辅导档案,将每次心理辅导准确记录,并根据阶段性辅导总结,考察心理辅导方案的可行性,在逐步完善和优化中培养学生积极学习心理品质。针对部分学生已有积极学习心理品质要予以保留,在组织高职学生参与学习和实践活动的过程中,教师要辅导学生掌握适当的学习方法,在学生运用相应学习策略达到提升学习效能与效果后,则会坚持使用该学习方法。在此过程中,教师需要辅导学生合理运用学习策略,使学生形成切合自身特点的学习模式和风格,并具备独立制定学习方案的能力。除此之外,在开展高职教育过程中,要挖掘学生内在学习动机,结合高职学生学习特点与实际需求,调动学生潜在学习积极性。或了解学生感兴趣的事物,从学生需求维度着手,利用外部辅导手段,增强学生学习热情与积极性。通过不断加大学校教育力度,使学生掌握正确学习方法与策略,并具备学习心理的自我调节与干预能力,实现培养学生积极学习心理品质的目标。

(四) 学生自我培养

高职院校培养学生积极学习心理品质的过程中,除了学校教育及家庭教育之外,更要促进学生自主养成,积极学习心理品质。具体可以在心理辅导与教育的过程中,为学生传授科学有效的心理调节方式,引导学生在学习过程中不断的自我教育与反思。高职院校的心理辅导工作者,也可以根据学生学习中呈现出的心理特点和缺陷,打造与学生个体具有较强契合性的积极学习心理养成策略,并提供日常针对性的训练方法。是大学生在学习与生活中逐步养成契合自身心理特点的学习模式,以积极学习心理品质,自我培养增强高职学生的学习效果。

结语

综上所述,高职院校培养学生积极学习心理品质是一个

(下转第72页)

劳动教育是长期的养成类教育,要贯穿学生整个学习生涯,从学生入学开始要建立学生劳动教育成长档案,记录学生的劳动教育成长过程直至毕业,而劳动教育考核评价则要贯穿整个过程。在这个样的考核评价体系里对增强学生的职业荣誉感和责任感,提高职业劳动水平、培育积极向上的劳动精神和认真负责的劳动态度有着积极的促进作用。

高职院校承担着为党和国家培养高素质技术技能人才的代重任,而新时代合格的高素质技术技能人才必须具备新时代中国特色社会主义劳动观。将劳动教育融入思政教育管理中,对培养学生的崇高理想信念、奉献意识、劳模精神,让高职院校的学生在毕业后的工作中更加具有大国工匠精神,为我国第二个百年奋斗目标贡献自己的力量。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见[N].人民日报,2020-3-27(1).
- [2] 郑治伟,许艳丽,张雨澄.在高职人才培养中强化劳动教育的目标及路径[J].教育与职业,2020(15).
- [3] 教育部印发《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》[EB/OL]. http://www.gov.cn/xinwen/2020-07/15/content_5526951.htm 2020-7-15.
- [4] 雷世平.“三位一体”劳动教育课程模式的构建[J].职业技术教育,2020,19(1).
- [5] 教育部印发《大中小学劳动教育指导纲要(试行)》[EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-07/15/content_5526949.htm 2020-7-15.

Analysis and Thinking on the Current Situation of Labor Education in Higher Vocational Colleges in the New Era

QIAN Hong-wei, LI Tong-yan

(Tangshan Industrial Vocational and Technical College, Tangshan Hebei 063299, China)

Abstract: Labor education is an effective measure for higher vocational colleges to adhere to the fundamental task of moral education and cultivate the builders of socialism with Chinese characteristics in the new era with the all-round development of morality, intelligence, physique, beauty and labor. This paper from the labor education of higher vocational colleges, for higher vocational college students to carry out the present situation of labor education implementation research, analysis, puts forward the maximum effect of labor education research countermeasures, help higher vocational colleges training has a new era of socialism with Chinese characteristics labor concept of high-quality technical skills personnel.

Key words: higher vocational colleges; labor education

(责任编辑:范新菊)

(上接第69页)

长期过程,需要教育工作者不断的调节和塑造,为学生提供良好的学习心理体验,调动学生的学习积极性与主观能动性,使大学生在校园学习中内化积极体验,形成乐观的学习心态与积极心理品质。

参考文献:

- [1] 董辉.高职院校学生积极心理品质培育与环境建设研究[J].北京农业职业学院学报,2021,35(3):90-96.
- [2] 谭荣清.朋辈辅导视角下高职院校学生积极心理品质

培育探析[J].长江丛刊,2020(18):128,130.

- [3] 韩东云.积极心理学视角下的高职学生英语学习积极心理品质培养研究[J].福建茶叶,2019,41(12):105-106.
- [4] 张新会.高职院校学生积极学习心理的培养策略[J].晋城职业技术学院学报,2018,11(2):50-52.
- [5] 凌晨,谭亚欧,胡雅.高职院校学困生心理特点及培养学生积极心理品质的有效方法[J].山西青年,2018(3):41.
- [6] 胡琪川.高职院校护理专业学生积极心理品质现状调查[J].智库时代,2017(13):233,235.

Thoughts on Cultivating Students' Psychological Quality of Active Learning in Higher Vocational Colleges

WANG Yuan

(Guangzhou Polytechnic of Sports, Guangzhou Guangdong 510650, China)

Abstract: The psychological quality of active learning is the basis for the healthy and all-round development of individuals. The psychological quality of contemporary college students' active learning reflects the characteristics of diversity and plasticity. Higher vocational colleges need to deeply interpret the connotation and characteristics of the psychological quality of active learning, and clarify the problems that affect students' active learning psychology, mainly including blind obedience psychology, rebellious psychology, depression psychology, confusion psychology and anxiety psychology. In this regard, higher vocational colleges should eliminate students' bad learning psychology, improve students' learning psychological barriers and problems, mobilize students' learning enthusiasm and enthusiasm, and achieve the goal of cultivating students' psychological quality of active learning through students' psychological intervention, optimizing the educational environment, strengthening school education, students' self-cultivation and other ideas.

Key words: higher vocational college students; active learning psychological quality; training ideas

(责任编辑:桂杉杉)