

中职生心理健康教育途径浅探

肖乾勇

(新宁县职业技术学校, 湖南 邵阳 422700)

摘要:文章作者提出营造积极的育人氛围,将学校教育、家庭教育、社会教育有机结合起来,调动一切积极因素,多措并举,关心、爱护学生,唤醒学生的教育自觉,增强自信心;同时采用正确的方法加强情感、意志和注意力等心理品质的训练,督促和引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观,激发其学习积极性,培养他们乐观向上、自律自强的良好品质,有利于促进学生全面、和谐发展,成为对社会有用的人才。

关键词:中职生;心理健康;教育;途径

中图分类号: G712; B844.2 **文献标识码:** A **收稿日期:** 2020-04-27 **文章编号:** 1674-120X(2020)20-0024-02

一、以理想与现实为引导,唤醒学生的教育自觉,真正实现自我教育

要想解决中职生心理健康问题首先要从理想信念入手,积极营造氛围,引导学生树立正确的理想,对学生进行心理引导,有针对性地开展心理训练是达到心理健康教育要求的一条重要而有效的途径。应在整个过程中以积极的自我观念为核心,以自我认识为线索,以自信心训练为突破口,辅之以情感、意志和注意力的心理品质训练,培养学生自律、自立的品质,使他们正确对待生活和学习过程中的困难和矛盾,减少无谓的烦恼,保持乐观、豁达的心态。

(1) 认识自己的训练。“知人者智,自知者明”,自知比知人更重要。人最大的敌人就是自己,人要想有所发展,有所进步,首先就要敢于挑战自己,敢于超越自己。要战胜自己,必须先正确地认识自己、评价自己。怎样正确地认识自己呢?第一步,引导学生自我反思。自我反思是正确认识自己最重要的手段,一个有成就的人一定是善于反思的人。反思过去成功的经验和失败的教训,反思现在言行举止是否符合学校的要求,反思将来成为什么样的人,为社会做出怎样的贡献。第二步,引导学生交诤友。诤友就是勇于当面指出缺点错误、直言规劝的朋友,引导学生与有上进心、有正义感的同学交朋友,让同学给自己提建议,通过别人的评价来认识自己。第三步,组织师生心理会诊,即通过小组讨论来认识自己。先自诊,后小组讨论会诊,最后同教师交换意见定诊。荀子曰:“君子博学而日参省乎己,则知明而行无过矣。”这就能让学生不断回顾自己的思想和看法,寻找并克服自己的缺点,改正错误,通过不断认识、不断提高、不断改进、不断进取,实现自我认识,避免心理冲突。

(2) 自信心的训练。自信心是学生成功的重要心理品质,在教育的过程中教师要注重创设宽松的环境,采取多种方法对学生进行心理训练,同时注重运用批评和表扬技巧,

呵护、培养学生的自信心。

首先,进行克服自卑心理的训练。不敢面对失败、不敢正视挫折是学生自卑心理的表现之一,不承认失败,找不出失败的原因,结果会导致更大的失败,也会因此陷入失败的恶性循环。为解决“如何面对失败和挫折”“遇到失败和挫折怎么办”等问题,笔者精心设计了一个活动——名人故事讲堂。指定部分优秀学生选取从失败中站起来的名人故事,利用班团活动课进行宣讲。然后组织全体学生讨论,让学生从内心深处认识到:人的一生不可能一帆风顺,不可能每一次都能成功,不能淹没在失败的痛苦中,要敢于面对失败和挫折,实事求是地分析失败的原因,毫不退缩地去尝试,鼓起勇气向失败挑战,提高自己的抗挫折能力。

其次,坚持自我暗示训练。语言暗示法:遴选出一些肯定自己的语句,要求学生经常用肯定的语句激励自己。比如,“我能胜任这项工作!”“我一定能做出这些题!”。在早晨起床后自己默默地说:“我要怀着喜悦的心情,来迎接新的一天,我一定走向成功!”每一节课的开始告诫自己:“我一定要认真听讲,掌握好老师教的知识。”参加集体活动时经常告诫自己:“我能行,我能行,我一定行!”慢慢地就会走出失败的阴影,尝到成功的喜悦。动作暗示法:组织野外活动时,笔者设计了一个环节——面对高山呐喊。把学生分成几个小组,面对大山排队站好,双手上举,然后挥动双臂大声呐喊“我来了”“我能行”,数声之后,身体发热,甚至出汗,由大家评选出喊声最响亮的一组。班里有一个规定:在早读课预备铃响后,全班学生起立闭上眼睛想象自己的未来(一分钟),然后凝视黑板上方的校训“厚德、笃学、敏行、臻美”,默念一分钟,以此提高学生的注意力,增强自信心。学习计划暗示法:“凡事预则立,不预则废”,指导学生制订计划是笔者管理班级最有效的方法之一。先使学生认识到做事有计划的好处,然后指导学生制订计划。笔

作者简介:肖乾勇,男,湖南新宁人,新宁县职业技术学校校长,高级教师,研究方向:教育管理及思政教学。

者会要求学生制订长期计划、近期计划及每一章节的学习计划,并且定时小结完成计划的情况,增强学生的成就感,增强学生的自信心。

(3) 自尊心的训练。自尊心是自我观念的重要组成部分,也是自我存在价值的一种表现。自尊心可以使人不断进取,使人自强不息,使人变得高尚。相反,缺乏自尊心就会得过且过,甘心落后。为此,在班级工作中笔者注重多鼓励、多表扬,注意呵护学生的自尊心。教导学生保护自尊,不做有损自己名誉和形象的事情;开展“自爱自强”班会活动,启发学生尽量用公正的眼光看待自己做过的、说过的话,发现自己的长处,寻找自己的短处,确定自己的努力方向。

(4) 良好习惯的培养。学生时代的良好习惯主要包括三个方面,一是良好的学习习惯,力求做到“今日事今日毕”;二是良好的体育锻炼习惯,要求唱好四部曲(晨曲、课间操曲、午曲和晚曲),打造好强健的体魄;三是良好的生活习惯,按时起居,文明有礼,乐于助人,热衷公益。不吃零食,不乱抛乱扔,不随地吐痰,做一个文明守纪、情趣高雅、好学上进的人。为督促学生养成良好习惯,笔者主要从以下几个方面入手:首先,通过民主讨论方式制定班级管理制度,规范学生的日常行为,养成良好的习惯。其次,做好情感管理。教育的目的不是惩罚学生,而是引领学生。对犯错的学生不应仅仅处罚,还应动之以情、晓之以理。在平时的学习生活中,应时时处处关心他们,多谈心、多交流,建立良好的师生关系,保证教育的实效性。此外,在教学过程中,教师应以身作则、率先垂范,以健全的人格、高尚的品德和得体的言行吸引、感染学生,促进学生健康成长。

(5) 自我价值的训练。意识决定行动,学生的一言一行都要受自我意识、自我观念的支配。要对学生进行心理素质训练,首先要知道学生在“想”什么,要“干”什么。批阅学生日记是笔者了解学生的重要手段。要求学生写日记,不仅有助于学生形成自我意识、自我观念,而且有助于学生养成良好的自我反思的习惯。教师通过批阅日记,认真归纳总结,分析讨论,可对学生的自我意识、自我观念进行有效的矫正,并利用课余时间找个别学生谈心,解决个别学生的思想问题。通过组织主题班会、班干部竞选、演讲会等多种活动对学生进行自我价值观念教育,培养学生正确强烈的自我价值观念。充分发挥榜样的力量,让名人传记、伟人事迹激发学生成功的欲望;让学生学会利用身边的榜样规范自己的行为,找出自己的优缺点,扬长避短。

二、创设良好的班级管理氛围,强化环境的熏陶作用,引领学生从他律走向自律

(1) 建立良好的班级气氛。在班级管理中,笔者应充分发挥学生自主、自治、自强的能力。班级计划、管理制度、奖惩制度先由班委干部写出草案,再由全体学生讨论通过,营造民主、和谐的班级氛围,同时采取多种措施治理班级。

第一,良好的人格魅力引领学生。“欲正人,先正己”,班主任作为学生的领路人,是学生学习的榜样。在班级管理中,笔者着力打造自己的人格魅力,凡是要求学生做到的,自己首先做到。背课文、写日记、做早操、参加课外活动、打扫卫生等,一件件做在学生的前面,一项项带着学生做;

班务处理做到处事公平、实事求是、不偏不倚、正视现实,从正面来教育与鼓励学生。

第二,真挚的爱心感染学生。爱自己的孩子是人,爱学生是神。不仅做到因材施教,更要做到有教无类。不把爱护学生停留在口头上,而是深入了解每一名学生所思、所想,做到真诚与学生交往,帮助学生解决学习、生活中的困难。

第三,民主的管理氛围凝聚学生。创设宽松、和谐的班级氛围,积极采纳学生合理化建议,让学生参与班级管理。尊重学生的兴趣爱好,鼓励学生自主开展各种班级活动。师生平等交往,相互尊重彼此的个性,自由交换意见。

第四,有趣的班级活动带动学生。针对中职生活泼好动、动手能力强的特点,笔者利用课余时间组织与开展故事会、演讲会、技能赛等活动,参观名胜古迹、博物馆、厂矿企业等,以启迪学生动脑、动脑、动手、动脑、动心、动情,真正做到“人尽其才,物尽其用”,激发兴趣,发展特长。

(2) 形成合理的竞争意识。竞争意识是指对外界活动所做出的一切积极、向上、奋发、不甘落后的心理反应。通过班会、阅报、讨论来介绍社会发展状况,通过家长报告会及平时的思想工作向学生宣传优胜劣汰、竞争上岗的社会事实,激发学生的斗志,培养他们顽强拼搏、积极向上的品质。鼓励学生积极参与学校组织的各种竞赛活动,增强学生的竞争意识;将学生分成若干组,组织开展“手拉手,一帮一”活动,看谁做得最好,激励学生的竞争意识。在期中、期末考试结束后,全班进行认真总结,民主评议三好学生、优秀干部和进步大的学生,并给予奖励,以提升学生的学习动机。

三、调动教育的一切积极因素,实现全方位育人

苏霍姆林斯基说过:“学校的一切问题都会在家里折射地反映出来,而学校的复杂教育过程中产生的一切困难的根源都可以追溯到家庭。”家庭教育对培养人、塑造人有着不可取代的地位和作用,所以学校教育需要家庭的密切配合,家庭教育也需要学校的规范引导。

“望子成龙,望女成凤”是每一位家长的心愿。许多家长一心想把孩子教育成才,想出了各种各样的办法,但往往事与愿违。究其原因,在教育孩子过程中普遍存在主观、简单、生硬、空讲道理、唠叨,甚至粗暴地对待孩子的问题,如不认真加以解决,教育的良好动机就不能产生良好的效果。我们通过开展家访、家庭教育经验交流会、家庭教育知识讲座、接待家长来访、家长听课等活动,使家校双方了解了学生的具体情况及家庭教育和学校教育存在的问题,分析产生问题的原因,采取相应的整改措施,真正做到“理解尊重是基础,民主平等好相处;说理商讨才亲切,宽容期待显真情;冷静三分不唠叨,情理相济入心灵”。让学生看到家长和教师的关心和爱护,让他们树立学习的信心,克服负面情绪,从而端正学习态度,不断取得进步。

参考文献:

- [1] 姚本先,何元庆.论学校心理健康教育的途径[J].基础教育参考,2013(5):19—22.
- [2] 鞠玉翠.中小学教师如何开展心理健康教育研究[J].江西教育科研,2002(3):18—21.