

# 浅析心理健康教育在中职德育教育中的应用

周丽珍

(温州市职业中等专业学校, 浙江温州 325000)

摘要: 随着新课改的不断深入发展, 中职院校对学生综合素质全面发展的要求越来越高。德育作为五育中的重要一环, 能帮助学生形成良好的心理素质和正确的思想道德观念, 提升中职学生核心竞争力, 助力他们健康成长, 在未来的发展中实现人生价值。现阶段的德育教育中, 心理健康与德育有着密不可分的关系。中职教师要将心理健康与德育教育紧密结合, 在德育教育中重视学生的心理健康问题, 促进心理健康教育与德育教育的深度融合。本文将分析心理健康在德育教育中的价值, 探索心理健康与德育融合的教学策略, 并提出合理化建议。

关键词: 心理健康; 中职; 德育教育

中职教育重视培养高素质技能型人才, 着重培养学生的实践技能, 从而忽视学生的心理健康发展。教师的德育教育效果也并不理想, 部分教师存在不重视对学生群体的德育教育工作的问題, 也很难意识到个体的心理发展状况。针对这一情况, 中职教师要积极开展心理健康教育, 推动其与德育教育的融合, 消除德育教育中存在的盲区。从而提升德育教育水平, 实现德育育人的教学目标。

## 一、心理健康教育在中职德育教育中应用的价值

### (一) 有助于提升学生的综合素质

中职教师在德育教育中应用心理健康教育有助于培养学生健全人格, 为学生综合素质全面发展奠定良好基础。不论是课内教育还是课外教育, 教师都要在潜移默化中融入德育教育, 关注学生心理健康发展, 帮助学生调节情绪, 提高学生抗压能力, 让学生学会在压力环境下科学合理地释放自己的情绪。在德育教育中融入健康教育, 能够培养学生良好的心理素质, 提高学生学习成绩, 帮助学生形成健康的思想道德品质。对学生进行心理健康教育对开发学生的智力有特别的作用, 首先可以保证学生在神经系统上始终保持兴奋状态, 不断改善大脑机能, 促进学生的智力全面发展, 提高记忆能力、思考能力和观察能力, 在心理教育的过程中, 教师可以采用适当的教学方式培养学生遵纪守法、团结互助、关心他人的优良品德, 帮助学生正确对待校园生活, 促进学生综合素质全面发展, 为以后步入社会奠定良好的思想道德基础。

### (二) 有助于提高学生的心理素质

教师要改变传统中职教育中过度重视专业技术, 忽视心理健康教育的问题, 就要在日常教学中渗透德育教育, 并在德育教育中融入心理健康教育, 提升学生心理素质。教师要帮助学生正确缓解学习压力, 改变消极心态, 让学生在面对困难时也能保持乐观向上的生活态度。德育工作与心理健康教育二者深度融合, 相互促进、相互补充, 形成教育合力, 共同练就学生强大的心理素质。比如有的学生因为学习问题, 产生放弃学业的想法, 甚至产生恐慌心理, 影响正常的学习和生活。教师可以对学生进行针对性的心理帮扶, 了解学生遇到的困难, 并为其提供帮助, 让学生放平心态, 不要因为一时的挫败产生放弃的想法, 为学生传递积极向上的精神面貌, 鼓舞学生摆脱内心的阴影, 提升学生的心理素质, 帮助学生在在学习过程中保持平衡的心态去面对学习与生活中的起起伏伏。

### (三) 有助于为学生提供正确的心理引导

中职学生正处在身心尚未发展成熟的青春叛逆期, 很容易受外界的不良思想影响, 冲动思考, 做出错误的选择, 教师在德育教育中, 要关注到中职学生这一心理动态, 加强心理健康教育的应用, 强化学生明辨是非的能力, 坚定的理想信念, 避免误入歧途。比如有的学生无法控制自身情绪, 失去理智与家人、朋

友发生争执后, 陷入懊恼的情绪无法自拔。此时教师要及时为学生做好心理引导, 安抚学生情绪, 耐心地与同学一同梳理事情发展过程, 鼓励学生向家人、朋友阐述自己内心真实想法, 获取对方的谅解, 解开心结, 走出焦虑怪圈, 最后要学生进行自我反思, 学习沟通技巧, 锻炼情绪稳定的能力。

### (四) 有助于创新德育教育模式

在信息技术发展的大背景下, 中职德育教育不再局限于与同学面对面的线下教学模式, 与线上教育相混合的教学模式成为主流, 切实提高了教学效率和教学质量。德育教育与心理健康教育相融合, 实现德育教育模式的有效创新, 更是进一步改变了传统的德育教育现状。中职教师采用多元化的德育活动, 结合中职学生身心发展规律, 运用趣味化的心理健康活动展开教育, 激发学生参与德育教育的积极性, 保障德育教育活动和心理健康教育的有效展开。教师可以关注学生的网络社交平台, 观察他们的心理动态, 辨别学生是否存在产生不良思潮的苗头, 通过间接了解的方式, 明确学生的思想动向, 避免与学生正面发生冲突, 让学生产生距离感, 从而刻意隐藏自身情绪, 不利于后续德育教育和心理健康教育的发展。

## 二、心理健康教育在中职德育教育中应用的策略

### (一) 营造良好的德育环境, 促进心理健康活动全面展开

以往研究发现, 中小学生对严重心理问题的现患率约为13.1%~36.75%, 曾认真考虑过结束自己的生命约为10.86%~30.5%, 中学生自杀意念者自杀尝试的发生率为4%~32%。更重要的是, 青少年时期的严重心理问题还可以迁延影响到成年期心理, 乃至躯体的健康, 对青少年的心理健康教育刻不容缓。在德育教育中融入心理健康教育, 要营造良好的文化环境, 充分利用现有资源做好有关心理教育的宣传工作, 向同学们普及心理健康教育知识, 让他们了解心理健康教育的重要性和有利之处, 减轻同学们的排斥心理, 充分利用德育和心理健康教育融合的优势, 向同学们展现积极向上的正向回馈, 引导学生秉持乐观心态, 保持愉悦心情, 潜移默化地引导学生在“正能量”的环境中形成健康的心理品质, 努力学习, 健康成长。此外, 教师要重视学生班级活动主体的地位, 整合校内外教育资源, 开展积极的心理健康教育, 推动德育教育稳步进行。比如教师可以就中职学生学习动力不足的问题开展讲座, 首先引导学生思考自己的学习动力是什么, 进而向同学们解释几种常见的错误动机, 警醒学生不要走进思想误区。其次, 展开交流互动, 询问同学们学习中遇到的困难, 为同学们提供解决问题的办法, 告诉他们保持学习动力的办法。例如, 在课桌上贴上激励自己不断进步的格言, 为自己提供强烈的心理暗示, 激发自己学习自觉性和主动性。教师还可以利用班级宣传栏张贴名言警句或同学们的座右铭, 为同

学们营造一个积极进取, 拼搏向上的氛围, 在无声中浸润学生的精神世界, 营造良好的班级学习风气, 让学生们在勇往直前的班级氛围中学习, 促进学生养成蓬勃进取的心理素质。

#### (二) 转换德育教育方法, 创设积极心理健康活动

中职教师在进行德育教育时, 要注意融合心理健康教育, 创设积极的心理健康活动, 鼓励学生积极参与, 推进心理健康教育活动的同时也促进德育教育深入发展。例如, 教师可以开办帮助同学们解决心理问题的专项活动, 了解学生具体的心理障碍, 针对性对同学进行心理辅导, 帮助学生走出阴霾。还可以利用同学们对心理学的好奇心和探索欲, 让同学们做心理测试, 活跃课堂氛围, 拉近师生间的距离, 还能帮助学生建立清醒的自我认知, 从其他层面上了解自己的优势和短板。在活动期间, 教师可以趁机向同学们讲述基础的德育知识和简单的人生道理, 让枯燥的德育知识与充满趣味性的心理测试相结合, 可以削弱单纯理论知识教学带给学生们的呆板无趣的感觉, 还能让同学们对德育产生深层的认同感, 帮助学生构建良好的心理健康环境。

心理健康教育和德育教育两者深度融合, 让教师在德育过程中加深对心理健康教育的了解, 更好地在德育教育工作中融入心理健康教育内容。在德育教育开展的过程中, 德育教师应当对学生的心理健康教育方面有所侧重, 从而让学生能够对心理健康教育有一个大致的认识和了解。在此基础上, 中职德育教师要结合德育教育的具体内容, 探寻心理健康教育同德育教育间的融合点。比如, 在进行中职学生职业道德培养教学时, 教师可以让同学们回答职业道德包含什么品质, 自己是否具有这样的品质, 未来能否做到。结合同学们的回答调整自己的教学计划, 从学生感兴趣的地方深入展开, 在拓展知识点补充学生遗漏的职业道德品质, 最后阐述职业的规范性和重要性。有效提升德育教育的精准度, 增强心理健康教育与德育教育之间的融合度。

#### (三) 教师转变教学观念, 坚持学生主体地位

在德育教育和心理健康教育中, 教师要始终坚持以学生为主体。首先, 教师要转变教学观念, 认识到德育教育和对学生的心理健康教育的重要性, 构建良好的师生关系, 营造和谐的德育氛围, 充分尊重学生、理解学生, 在行动和精神上支持学生, 促进学生健康成长。其次, 教师要转变传统的教学方式, 采取因人而异、因材施教的策略, 尊重每个学生的个性, 采取恰当的教育方式, 对不同学生的不同问题进行针对性的心理辅导, 满足学生心理需求, 让学生可以全面提高心理素质, 始终保持积极的学习态度和生活态度。最后教师转变评价观念, 要从多角度出发, 采用多元互动的方式了解学生们内心世界。教师不应以学生的考试成绩论英雄, 要从学生的综合素质出发, 全方位、多维度对学生展开评价, 客观地分析学生的优缺点, 为两育展开提供理论依据, 保障德育教育和心理健康教育有效进行。同时, 在互动中渗透德育和心理健康教育, 能够营造一个轻松愉快的课堂气氛, 拉近师生距离, 增进师生感情, 进一步突出学生的主体地位, 提高教育的质量和效率。例如在进行职业道德为主题的德育教育时, 教师根据中职学生就业特点和实习方向, 向同学们展开就业蓝图, 引导学生说出自己向往的职业, 并阐述为了成为这个职业人员的一分子所做出的职业规划。以师生之间的交流互动为切入点, 了解学生真实的想法, 具体地分析学生心理问题, 帮助学生消除消极的想法, 为他们做出科学合理的职业规划指导, 鼓励他们做出行动, 积极执行计划, 为日后的就业奠定稳固的基础。

#### (四) 提升教师专业素养, 强化两育队伍建设

为实现心理健康教育在德育教育中的有效应用, 学校对教师的专业素养和教学能力提出更高的要求。两育的深度融合, 除了

德育工作者和心理健康教师需要做出协同努力, 对学校的教育团队来说也是不小的挑战。中职学校要提高教师团队综合实力, 塑造心理健康教育水平和德育教育实力并重的教师团队。第一, 中职院校要构建完善的教师管理体系。德育与心理健康教育两者间难以完全替代, 从事这两项工作的师资队伍亦无法完全重合。所以, 在德育与心理健康教育融合过程中, 师资队伍合理整合需要以统一化的管理体系为依托。换言之, 中职院校在德育工作团队中增加心理教师的职位, 以便将学生心理健康教育引入德育教育工作中, 成为德育工作的一环, 两者逐渐形成不可分割的融合发展局面。无论学生遇到心理问题还是德育问题, 德育工作团队都有专门教师帮助学生解决问题。第二, 中职院校要加强教师培训。德育工作者要熟练掌握基础知识, 还要具有丰富的实战经验; 对心理健康教师也有相同要求。只有双方实践能力和知识基础同时得到提升, 才能提高德育队伍整体专业素养, 提高德育教育工作的实效性。现阶段, 双方教师都能达到高标准的院校尚在少数, 提升德育团队综合素养的需求迫在眉睫。学校可以加强教师培训, 整合校内德育教育师资资源, 组织小组会议, 相互交流, 共同进步。或者参加校外优秀教师知识讲座, 学习别人成功经验, 强化教师专业知识水平。

#### (五) 以心理健康教育为本, 应用新型评价方式

《中国国民心理健康报告(2019-2020)》更进一步表明, 情绪抑郁水平随着学生年级升高而提高: 初中阶段抑郁检出率约为3成, 重度抑郁检出率为7.6-8.6%; 高中阶段抑郁检出率接近4成, 其中重度抑郁检出率为10.9-12.5%。处在中职阶段的学生拥有强烈而脆弱的自尊心, 因此, 教师在评价学生时首先要注意学生的德育教育与心理健康教育, 观察使同学产生较大心理波动的评价因素, 并在私下与同学进行详细的讨论, 弄清理由并给予学生正确的指导, 避免学生因理想与现实的巨大差距, 产生无法自我调和的心理冲突, 导致身心健康出现问题。其次, 与传统以成绩为导向的评价方式不同, 教师不但要从综合角度评价学生, 还要根据学生间的个体差异水平, 实行分层评价, 对不同水平阶段的学生采取不同的评价标准, 以满足他们不同的情感需求, 给予他们鼓励和支持, 增强他们的自信心。在他们逐渐适应之后, 逐步提高对他们评价标准, 适合地向他们释放一些压力, 让他们在有喜有忧的学习体验中感悟成长, 学会调节情绪, 合理释放压力, 增强他们的抗压能力和抗挫折能力, 让他们在付出和收获中产生自豪感和幸福感。总之, 基于心理健康教育和德育教育的教学评价, 可以有效地延伸课堂中的情感体验, 发挥两育的教育价值, 帮助学生树立正确的价值观、人生观和世界观。

随着教育的不断深入, 对中职院校的学生的心理健康越来越重视。德育教育与心理健康教育不断融合, 二者相互促进, 共同促进中职学生身心健康发展。德育能够在一定程度上使心理健康教育的应用范围更加广泛, 而心理健康教育又能在某些方面为德育提供补充。中职教师要转变自身教学理念, 让心理健康教师成为德育工作者中的不可或缺的一员, 营造良好的文化环境, 积极创设健康教育活动, 采用新型的教学评价方式, 促进心理健康教育和德育教育相互融合, 从而让学生在面临学习困难和激烈的就业压力时, 能够放平心态, 以积极的态度迎接生活的挑战。

#### 参考文献:

- [1] 李国庆. 心理健康教育在中职德育工作中的渗透探析[J]. 成才之路, 2020(32): 26-27.
- [2] 吴萍娜. 浅析学校德育与心理健康教育的融合模式[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(20): 40-41.