

积极心理学视野下的中职生心理健康教育对策探析

黄颖

(南宁市卫生学院, 广西南宁 530000)

摘要: 随着教育改革的持续深入, 我国中职教育迎来了发展的新机遇。心理健康教育是健全中职生人格品质, 提高学生道德修养不可或缺的组成部分, 对中职生的健康成长有着现实意义。为达到理想的心理健康教育质量, 中职心理健康教育人员应结合中职生的实际情况, 合理依托积极心理学理论, 采取科学有效的心理健康教育方法, 帮助学生明确自身的价值, 增强其自我认同感, 使学生在日常生活中能勇于面对困难, 解决难题, 促进学生心理素质得以提升。本文立足于积极心理学视野, 深入探析了中职生心理健康教育的意义和对策, 以期中职心理健康教师提供借鉴。

关键词: 中职生; 教育意义; 心理健康教育; 积极心理学; 对策

中职生正处于青春阶段, 虽具备一定的认知能力, 但极易受到外界不良因素的影响。若中职教师忽略对学生的正确引导, 很难达到学生成长成才的教育目标。当前社会的竞争愈发激烈, 人们在面临生活与工作中难题的同时, 需具备强大的心理素质。然而, 就当前中职生心理健康情况而言, 绝大部分中职院校都不重视心理健康教育, 所采取的教学手段、教学方法过于乏味、单一, 严重影响了中职生的学习质量和心理健康情况, 不利于培养符合社会需求的人才。而积极心理学作为一种全新的理念, 将其引入中职心理健康教育课堂, 能够构建完善的教育体系, 引导学生从积极、乐观的角度看待事情, 增强学生的自信心, 从而达到中职生健康成长的目的。

一、积极心理学概述

积极心理学是由美国著名的心理学家所提出, 是一种分析和探究人的性格特征、积极情绪、积极社会环境等多个方面的学科, 这为心理学领域的专家人士提供了许多帮助、借鉴。传统心理学主要以人们存在的不同心理问题为重点研究内容, 仅注重其中相对消极的内容研究, 而积极心理学则更加重视人们的积极情感, 其将心理健康的群体作为主要分析与研究的对象。积极心理学在实际运用中, 既能提高人们的生活幸福感, 也能有效疏导人们的不良情绪, 使其恢复乐观、健康的心理状态。

二、积极心理学视野下的中职生心理健康教育意义

(一) 培养道德情操

中职生在成长中往往会遇到许多困难, 若让学生勇敢面对困难, 并尝试克服困难, 与学生的心理情况有着密不可分的关系。但当前中职院校对于学生心理问题的重视相对迟缓, 往往是学生出现心理问题后才会发现, 这使得学生的身心成长受到了不良影响。而积极心理学能很好地解决该种现象。中职阶段的学生对自身是否存在心理问题会感到迷茫, 且在无形之中受消极心理的影响, 缺少主动学习的热情, 导致中职人才培养质量持续下降。对此, 为转变该现象, 中职院校需加强重视心理健康教育, 在积极心理学视野下采取科学、正确的心理健康教育方法激励学生, 使其能努力树立乐观向上的个人形象, 以此为培养中职生高尚的道德情操奠定基础。

(二) 形成健康心态

中职院校是我国培养技能型人才的基地, 较为注重学生专业技能的传授和讲解。在新课改与素质教育持续落实的背景下, 中职院校应及时明确学生心理健康教育的价值, 基于积极心理学视野为学生提供良好的心理健康教育平台, 使学生能形成健康的心态和正确的价值观念, 有效提升学生的外在形象及内在涵养, 进而为学生就业发展提供有力保障。另外, 中职生心理健康教育的开展能更好地协调与约束学生的行为、思想, 提高学生的抗压能力、

抗打击能力及思维能力, 确保中职生的健康成长与发展。

(三) 提高思想素养

积极心理学认为不应只研究人们的负面情绪、负面心理, 还要深入研究人类的精神力量与道德品质。中职生多数处于形成价值观和心理健康的关键阶段, 在此阶段对学生进行心理健康教育, 需合理引入积极心理学理念, 逐步发展学生的心理素养, 使学生能积极、乐观地面对生活, 更加清楚的认知自我, 增强学生的社会责任感, 有效提升学生的思想素质, 从而为培养社会所需的高素质技能人才夯实基础。此外, 在中职心理健康教育期间渗透积极心理学, 还能培育中职生的积极心理品质, 减轻其学业压力, 疏导学生的心理问题和不良情绪, 促进中职教育效果得以提高。

三、中职生心理健康教育存在的问题

中职阶段的学生年龄多数在 15-18 岁左右, 此阶段的学生思想并不成熟, 且时常会受到内在与外界不同因素的影响, 产生心理健康问题, 如部分学生有抑郁、自卑、自闭等负面心理; 部分学生有焦虑或其他精神方面等心理问题, 这使得学生健康成长受到了阻碍。

(一) 学习心态浮躁

中职生因缺乏正确的学习态度与学习习惯, 在日常学习中往往会失去学习兴趣和自信心。同时, 中职生并没有高考压力, 在不具备良好学习能力的基础上, 极易在学习中迷失方向。据悉, 多数中职生对于知识的讲解不感兴趣, 更多的是想要学习某门技术, 便于后续更好的就业发展, 对于心理健康课程的学习并不了解, 导致学生未形成健康的心理品质。

(二) 自控力较差

中职生在寄宿式学校中, 自我意识逐渐增强, 其所萌发的成人感使得学生不愿过于接受家庭的管理、教育。但由于中职生年龄较小, 自控力差, 很难抵御外界的不良诱惑, 若学生沾染了不良事物, 很容易形成坏习惯, 不利于学生的健康成长与发展。

(三) 有自卑心理

在中职心理健康教育中引入积极心理学知识, 能帮助学生快速远离负面干扰, 确保学生形成积极、健康的心态。但当前多数中职院校在心理健康教育中, 都未关注学生的实际心理状况, 仅强调学生存在的心理健康问题, 长此以往, 极易造成学生自卑的现象。同时, 中职院校所采取的心理健康教育方法是对学生已经出现的心理健康问题所预防的策略, 使得学生有着一定的心理负担, 难以形成积极乐观的心理品质。

四、积极心理学视野下的中职生心理健康教育对策

(一) 开展多层次教育

中职生心理健康教育作为一项漫长、系统的教育工作, 若想达到理想的教育效果, 教师应在积极心理学视野下, 开展多层次

的心理健康教育。

1. 主观角度。中职心理健康教育人员可以主观角度为教学切入点,进行积极的感受与体验,深入调查学生的心理状况,并以此为授课内容的素材。积极心理体验主要是通过心理、感官等维度让人们感受到幸福和愉悦,并对今后生活积极看待的状态。人们的自主性与积极性通常会受积极体验的影响,若中职生具有良好的主观积极体验,能使他们快速适应学校生活,提高学生自身的社会认知发展水平,免疫消极事件所造成的负面影响。因此,中职院校需重视为学生树立积极心理体验,调动学生参与学习活动的热情,有效提升心理健康教育的整体质量。据心理学家研究得知,人们的行动动机、选择方案策略、认知判断等与人们的幸福情况是互相影响的。可以说,幸福快乐的人能做出更加合理正确的选择,且更容易抓住外界发布的敏感信息,进而建立清晰的目标。为此,中职心理健康教师需以积极心理学为指导,帮助学生明确自身的个人目标,鼓励学生朝着期望的方向努力。

2. 人格特性。健全、积极的人格是中职生身心健康的基础,而快乐、乐观的积极态度则体现了人们的身心状况。当前24种积极人格特性中,乐观与自我决定性起着关键作用。乐观是指个体所看到的事物正向方面,并以向上阳光的人生态度看待各种事物。自我决定性则是指个体先确定目标,随后制定积极的发展策略和成长策略,最终以坚持不懈的努力达到目标。这两类心理特性能使中职生在日常生活与学习中真正找到自我。因此,教师应在积极心理学视野下,加强培养学生的乐观品质和自我决定性,引导学生采取科学的措施排解压力、解决困难,促进中职生心理素质得以提升。

3. 群体角度。个体的成长与环境有着不可分割的关系。通过创造良好的学习环境,构建符合学生心理健康教育教学的组织体系,能在一定程度上促进学生积极品质的形成。为此,社会需营造道德制度完善、公民责任心强的社会环境;家庭需为学生提供温馨的家庭环境;学校需确保校园的安全,教师则需保证课堂轻松、愉悦的氛围。绝大部分中职生都为寄宿制就学,学生需要自主处理复杂的人际交往关系,独立生活。在此过程中,学生的身心健康状况会受到一定的影响。许多中职生在人际交往中逐渐出现自卑、焦虑等消极情绪,这严重阻碍了学生的健康发展。对此,中职心理健康教师需结合学生的实际情况,与学校、家庭、社会等多方面共同努力疏导学生的心理问题,建立完善的心里教育体系,充分挖掘学生的积极潜质,激发学生的青春活力,使学生能形成乐观向上的心理状态。

(二) 构建师生关系

在积极心理学视野下,为增强学生的心理素质,中职心理健康教师应与学生构建平等、和谐的师生关系,加强与学生的沟通交流,综合了解学生的实际心理情况和心理变化,进而制定针对性的积极心理教育对策。首先,心理健康教师在和学生沟通时,应尽可能采用面对面交流的形式,并以朋友间聊天的方法逐步消除学生的警戒情绪,在聊天过程中获取学生信任,对学生存在的消极情绪开展针对性辅导,以此优化中职心理健康教育质量。其次,教师需明确自身的角色,在疏导学生心理问题时,要以积极乐观的情绪感染学生;在实际教学中,要合理应用积极的词汇,如希望、幸福等,潜移默化地影响学生,使其能形成健康的生活态度和学习态度。与此同时,教师需深入了解学生的实际经历,对学生成长期间影响其心理状况的事件进行分析,避免出现类似事件导致学生受到二次的心理伤害。当与学生成为好朋友后,教师要注重倾听学生内心的真实想法,鼓励与挖掘不同学生所表现的积极品

质,增强学生的学习自信心,强化学生的自控力,使学生能主动参加课堂活动。

(三) 消除心理负担

在中职生心理健康教育教学中,教师可合理引入积极心理学知识,消除学生的心理负担和负面情绪。教师应针对各个学生群体存在的心理健康问题制定相应教育措施,从根本上了解学生的心理问题产生原因,使学生在生活与学习中体会到幸福、希望的光芒,有效改善学生的心理健康状况。中职生正处于形成心理价值观的关键阶段,因而教师不应将学生的心理健康问题一概而论,而是要将心理问题合理划分成心理疾病与心理素质两种,结合学生的实际情况实行积极心理教育,引导学生树立健康的人生价值观。同时,绝大部分中职生都很难了解到自身的心理情况,也不明确心理健康教育的重要性,缺少参与课堂的热情。对此,中职教师还应注重为学生营造积极的课堂氛围,减少学生出现心理问题的概率。如在课堂中组织角色扮演与心理游戏的活动,塑造中职生健全的人格,使积极心理的意识能全面渗透在学生的思想层面,帮助学生形成宽容、乐观、自信、坚强的积极人格。此外,教师需依据中职生的身心发展规律,为学生安排合理的学习计划,激发学生的学习潜能,有效优化心理健康教育效果。

(四) 转变教育理念

在积极心理学视野下,中职心理健康教育教师需及时转变传统教育理念,设计符合学生心理特点的教育内容,坚持以学生为课堂中心,逐步强化学生的自主学习能力,使学生能更好地开展自我反思,学会解决生活中遇到的心理健康问题。有效的心理健康教育不应仅教学晦涩难懂的理论知识,而是要以多元化的课堂活动调动学生的学习积极性,发展学生的心理素质。如为培养学生的团结、合作精神,心理健康教师可先利用《五个手指》心理剧表演活动导入心理健康教育的主题内容,让学生以小组合作的形式分析、讨论团队的重要性与定义;随后,组织学生开展“两人三足”游戏活动,各个小组互相竞争。当游戏结束后,让学生说说自己对团体游戏的体验,体会到团结成功的喜悦。通过该种游戏活动,既能充分发挥学生的主体地位,使学生形成合作的意识,也能优化心理健康教育质量,培养中职生健康的心理状态。

五、结语

综上所述,在积极心理学视野下开展中职生心理健康教育教学,有利于引导学生形成健康、乐观的心态,培养学生高尚的道德情操,有效提高学生的思想素养。目前,中职生普遍存在自控力较差、学习心态浮躁、自卑心理等方面问题,这严重影响了中职生的健康成长与发展。针对该现象,中职心理健康教育教师应合理运用积极心理学理论内容,开展多层次的心理健康教育,构建平等、和谐的师生关系,逐步消除学生的心理负担,增强学生心理素质的同时,提高中职生综合素质。

参考文献:

- [1] 郭萍,喻志英.积极心理学视野下的中职生心理健康教育分析[J].现代职业教育,2021(5):194-195.
- [2] 刘程程.基于积极心理学视野下的中职生心理健康教育分析[J].现代职业教育,2021(48):166-167.
- [3] 曾龙凤.积极心理学视野下的中职生心理健康教育[J].现代职业教育,2019(30):238-239.
- [4] 韩丽.基于积极心理学视野下的中职生心理健康教育方法[J].善天下,2020(16):86-87.
- [5] 杨斌.积极心理学视野下的中职生心理健康教育探讨[J].现代职业教育,2017(15):81.