

高职院校班级管理中学生的心健康教育现状和对策研究

陈悦

(毕节工业职业技术学院, 贵州 毕节 551700)

摘要: 在职业教育迎来改革发展潮流的当下, 高职院校不仅注重加强专业课程教学与立德树人教育的创新变革, 还愈发重视心理健康教育。高职班主任在这一心理健康教育中扮演着重要的角色, 负责发挥领头作用, 以班级管理为依托, 推进心理健康教育的顺利开展。本文将围绕高职班级管理中的心理健康教育现状与具体对策展开详细的研究, 希望能够发挥班主任的教育管理职能, 优化心理健康教育内容及教育方法, 确保学生在班级生活中接受良好的心理健康教育。

关键词: 高职教育 班级管理 心理健康教育 教育对策

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.26.127

高职学生毕业后走进充满竞争的社会环境中, 会遇到许多机遇与挑战。学生需具备良好的心理品质, 才能抓住发展机会, 应对各种挑战, 成为符合企业用人需求的实用性人才。高职院校为了实现这一人才培养目标, 正在朝着内涵式发展的方向前进。对学生开展有效的心理健康教育, 这是高职院校实现新时期人才培养目标的重要途径。尤其是班主任要在班级管理中, 将心理健康教育放在重要的位置, 通过提升学生心理素质的方式, 调动学生参与班级管理活动的积极性, 使其配合班主任开展各项班级管理事务, 共同构建和谐班级, 让学生健康成长。

一、班级管理中的心理健康教育概述

班级管理中的心理健康教育实际上就是一种以班级为基本单位, 以班主任为组织者、引导者, 协调班级内外各方面的教育资源、教育力量, 疏导学生负面心理情绪, 促进学生心理健康发展的教育工作。

从班级管理角度来看, 心理健康教育是班主任加强日常班级管理、促进和谐班级建设的一个重要举措。班主任一般可以运用心理学的专业知识来解决班级管理中遇到的问题, 让班级管理工作健康运行。从心理教育角度来看, 班主任可将班级管理作为教育阵地, 关注学生会出现的心理问题, 对学生遇到的困难给予理解、支持与帮助, 让学生逐渐消除心中的负面情绪^[1]。

因此, 班级管理与心理健康教育是相互依存、相互促进的关系。班主任要在班级管理中不断加强心理健康教育, 让学生正确认识自我, 激发学生的发展潜能, 促进学生的心理机能发展, 从而更好地达到班级管理目的, 实现人才培养目标。

二、高职班级管理中的心理健康教育现状

目前在高职班级管理中, 心理健康教育实效并不高。

班主任需重视以下几个问题, 探索相应的教育对策:

首先, 学生因自我认知不足, 容易引发自卑、焦虑、忧郁等心理问题。班主任在班级管理中并注重不断地引导学生更新自我认知, 只是在班级管理的前期让学生进行自我评价。然而, 学生所处的社会环境、生活环境都处于日渐复杂的变化状态, 会从不同方面对学生的心灵产生冲击。若学生不能灵活地根据自身的变化, 进行有效的自我评价, 则难以真正带着信心突破接踵而来的各种问题。

其次, 班主任虽然比较关注学生的专业学习情况, 但是对学生在专业学习中遇到的心理问题缺乏行之有效的疏导对策。学生在专业学习中形成的负面心理也是比较复杂的, 班主任对学生学习心理成因的分析不够准确, 很难找准心理健康教育对策, 让学生克服专业学习中的心理障碍, 阻碍学生的专业成长。

然后, 有些班主任在面对学生的人际交往问题引起的不良心理时, 更多的是让鼓励学生参与到集体活动中来, 缺乏更多的科学方法, 让学生与他人进行和谐的相处。因此, 在高职班级生活中, 很多学生还是会面临着人际关系紧张、人际关系不协调带来的心理压力, 甚至担心自己是否能够在进入社会后, 与同事、领导建立良好的职场人际关系。学生的人际交往能力对他们现在及未来的发展都会产生极大的影响, 需要引起班主任的高度重视。

再者, 有的班主任在一定程度上忽略了学生情感困扰引起的心理问题, 将更多的注意力放在其他方面。因此, 学生在缺乏正确引导与教育的情况下, 会将许多的精力放在情感生活上, 很难专心致志地展开专业学习。也有的学生在深刻的情感体验下引发一些复杂的心理问题, 如自卑、敏感、猜疑等等。学生在情绪波动过多, 且很难灵活处理情感问题的情况下, 容易影响自己的学业。

最后,伴随着网络时代的不断繁荣发展,班主任在班级管理工作中会遇到不小的挑战。有的班主任非常重视网络环境下学生心理健康的发展,但是也有一些班主任在班级管理中网络环境下引发的心理问题缺乏足够的重视,导致学生在接收各种不良网络信息的过程中,其认知方式、思维方式都会受到不小的冲击,不利于班主任从整体上提升学生的心理素质。

三、高职班级管理心理健康教育的创新对策

(一) 丰富学生知识与阅历,不断进行自我评价

学生在认识和评价自我时出现偏差,其根本原因是他们积累的知识与人生阅历都比较浅薄,导致自我意识发展水平较低,自我评价缺乏客观性与全面性。班主任可在班级生活中积极开展心理知识普及活动,或者让学生聆听心理专题讲座,让学生学习丰富的心理教育专业理论知识,使其建立健全的心理健康知识体系,学会自主判断个人身上是否存在不良的心理倾向,及时遏制住不良心理的发展源头。

为了让学生进行科学的自我评价,班主任可让学生定期参与心理状况调查活动,从中了解自己真实的心理健康发展状况。不仅学生能够及时把握自己的心理发展信息,班主任也可对学生的心理问题追踪调查,然后展开及时的心理疏导工作^[2]。班主任可为学生提供心理测试软件或其他心理自检设施,让学生自觉参与心理测试,实时关注自己的心理发展状况。然后,班主任可根据学生的心理发展状况,建立相应的心理档案,便于自己在之后的班级管理中及时针对学生的心理发展问题进行有效的解决。

班主任在引导学生展开自我评价的环节,班主任要让学生思考什么是理想的自我,什么是现实的自我,寻找两者的平衡点,减少两者之间的矛盾冲突,避免学生产生自我分裂感。班主任可鼓励学生立足实际情况,将自己理想的目标分解成具体可执行的小目标,通过不断地进步来缩短理想自我与现实自我的差距,满足学生个体的发展需求,并逐渐让学生树立自信心。

(二) 立足因材施教理念,疏导学生的学习心理问题

学生在专业学习中可能会面临各种各样的心理问题,教师应剖析这些心理问题的成因,然后在因材施教理念下指导学生突破现有的学习心理障碍,让学生踏上一条新的专业学习道路,促进学生的健康成长。例如,有的学生在学习中常感到自己“学习无寸进”,很容易产生焦躁的心理。班主任应细心观察学生的学习特点,剖析这种心理的成因。于是当班主任发现学生在学习中容易受到旧的学习

习惯影响时,就可以鼓励学生从改变习惯性这方面入手,克服自己的惯性心理,不被以往的学习习惯所束缚,懂得重新建立学习动力模型,养成新的学习习惯。

而学生在克服惯性心理时,需要经历一个长期的过程。若学生不能持之以恒,则很容易恢复旧的学习习惯。为了解决这方面的问题,班主任要注重培养学生的“坚持不懈”之意志品质,引导学生借助理性的力量来抵抗自己的惯性心理,朝着另一个方向来养成正确的学习习惯。班主任也可引导学生尽可能地在在学习中发现一些有趣的事情,根据自己的理想抱负,树立自己期望的学习目标,努力朝着这个目标前进,迎接这个过程中可能会遇到的各种挑战。在学生不断突破自我挑战的过程中,可以形成一定的自信心,探索出适合自己的专业课程知识学习方法。

也有的学生在填报志愿时,对高职院校各专业的情况缺乏了解,盲目地填报了专业。学生真正就读这个专业时,发现实际情况与自己预想的情况不相符合,于是丧失了学习兴趣,产生了抵触的学习心理,学习积极性受挫,遇到困难时很容易丧失信心。班主任可展开主题班会课,引导学生集中讨论“如何发现本专业的特色魅力”“如何适应专业学习生活”“如何发挥专业知识的价值”等方面的问题,让学生重新认识自己所选的专业,使其主动思考如何适应专业学习生活,深入思考未来自己该如何利用自己的专业知识,创造人生的价值。

(三) 利用成功的生活经验,引导学生突破心理障碍

在班级生活圈,教师与学生、学生与学生之间的人际交往是非常常见的。良好的人际关系能够满足学生身心健康的发展需要,也能为学生追求人生事业的成功奠定必要的基础,还能提升学生的生活品位,让学生逐渐走向社会化,增强自己的社会适应能力。因此,班主任要关注学生的人际交往能力薄弱的问题,关注学生因人际交往能力不足引起的各种负面心理。班主任第一步要做的就是增强学生对人际交往的认知,发现维持良好人际关系的重要性。班主任可在班会课上围绕“人际交往”这个主题,先引导学生展开深入思考:“人际交往包括哪些类型?究竟具有哪些功能?”学生可展开相互讨论,交流彼此在现实生活中有哪些人际交往,归纳人际交往的概念,分析人际交往的主要类型及其实际功能。

之后,班主任可鼓励学生分享一些在现实生活中成功的人际交往经验。学生的经历不同,给出的答案也是各不相同的。班主任可引导学生尝试分析自己在人际交往中成功的诀窍^[3]。有的学生说:“在与他人交往时要站在彼此平

等的位置,要给予对方同等的尊重。”有的学生说:“在与他人交往时要秉承真诚待人的态度,不怀虚假之情,不做虚假之事。”有的学生说:“在与他人交往时难免会遇到一些矛盾,要彼此宽容,彼此理解。”也有的学生说:“在与他人交往时要做到互惠互利,不能一味地从别人身上占便宜。”还有的学生说:“在与他人交往时要适度,不过分干预他人,要站在一个让彼此心情舒适的圈子里进行互动。”

班主任引导学生从现实生活中的成功经验出发,去自主归纳有用的人际交往技巧,这更能让学生接受人际交往方面的知识 with 技能。班主任可根据学生当前遇到的人际交往问题,引导他们采用合适的方法来纠正自己的人际交往观念和交往行为。班主任可积极组织不同的班级集体活动,让学生检验自己学习到的人际交往新知识,不断积累有用的人际交往经验,锻炼自己的人际交往能力,让学生未来能够更好地适应复杂的社会环境。

(四) 基于团体性辅导方法,让学生树立正确情感观

作为一个心理学用词,情感被视为“态度”(这一整体)的组成部分,与感受和意向具有一致性。人们在研究个人情感时,通常与个人情绪联系在一起,从心理学角度看,二者都是人对客观事物所持有的态度体验,区别在于,情绪是基于个体基本需求欲望,而情感则是基于社会需求欲望。

在开始探讨如何帮助学生树立正确情感观之前,我们有必要明确一下“情感”所包含的内容。内敛、含蓄、矜持是中国人的普遍特征,对情感的理解也比较狭窄,当体到情感问题时,首先会想到爱情、夫妻之情。当代心理学认为,幸福、仇恨、厌恶、美感都是情感的具体表现,而这些情感往往会产生于各种人际关系中,如同学关系、同事关系、朋友关系,甚至是家庭关系。此处探讨如何帮助学生树立正确情感观问题时,更多目光锁定在同学关系、朋友关系这两个层面上。

心理健康教育背景下,基于团体性辅导方法来帮助学生树立正确情感观,需要有相应的心理学理论和心理辅导技巧来做支持^[4]。团体性辅导不同于个体辅导,首先要明确好辅导内容和团体共性特征,然后营造良好团体活动氛围。文章认为,针对高职学生的团体性心理健康辅导,可考虑采用团体沙盘游戏的方式来进行。沙盘游戏亦称箱庭疗法,是一种比较常用的心理辅导技术,在咨询师或治疗师的陪伴下,来访者将从模具架上选择自己喜欢的模具,然后摆放在盛有细沙的“容器”(即沙盘)里,每一位参与者需要在相互配合下完成场景创作,咨询师或治疗师会运用荣格的“心象”理论来对团体作品进行分析。团体沙盘游

戏过程,其实就是团体成员间彼此无声互动的过程,要求每一位成员都能用心去感受其他人的情绪和情感(通常以具体行为来表现)。高质量的沙盘游戏,重在让参与者自行建立人际关系,将内心真实想法投射在模具、沙盘上,通过持续交织来达到共情和感应。

(五) 发挥心理委员的作用,及时监督学生心理问题

班主任应在选拔班干部时,选出两名有一定心理知识水平、良好沟通交流能力的学生,让他们担任心理委员,负责观察学生平时的行为,及时发现他们身上发生的心理问题^[5]。比如,心理委员在与同班学生相处的过程中,能够更容易发现他们身上存在的手机依赖综合征、购物综合征等网络环境下产生的心理问题。“低头族”“购物成瘾”的现象普遍反映了学生在网络环境下一定的心理问题,这不仅会影响他们正常的班级学习生活,还会让学生养成不良的行为习惯。

班主任可与心理委员相互配合,分析学生的兴趣爱好、心理特征,探寻一些能够吸引学生注意力的事物,带领学生融进新的生活环境,让他们对新事物产生好奇心,丰富他们的班级学习生活。在学生不断探寻新体验的过程中,他们可以逐渐克服手机依赖、购物成瘾等方面的心理,逐渐养成积极健康的生活习惯。

四、结语

总之,高职班主任在依托班级管理工作来实现人才培养目标时,应该注重将心理健康教育与班级管理有机融合,疏导学生已有的心理问题,降低学生出现心理危机的概率。在这一心理健康教育中,班主任还需帮助学生建立心理防御机制,预防未来可能会发生的一些心理问题,让学生形成积极的心理健康观念,学会发现学习生活中好的一面,克服自己遇到的各种问题,成为具有良好心理品质的高素质人才。

参考文献

- [1]胡娜.心理健康教育在高职院校学生工作中的重要性[J].长江丛刊,2018(8):269.
- [2]屈婉聪.高职院校学生心理健康教育与辅导员工作的有机结合[J].才智,2019(1):47.
- [3]陈金龙,王照宇.高职班级管理渗透心理健康教育的策略[J].包装世界,2018(7):117.
- [4]尹文琴.高职院校班主任渗透式心理健康教育工作的思考[J].现代职业教育,2018(35):304.
- [5]蒋婷婷,李丹.高职院校班级心理委员培养机制探析[J].才智,2019(26):67.