

心理干预对技工院校学生自主学习能力提升的影响性研究*

张萍

(广西二轻技师学院, 广西 南宁 530000)

摘要: 在现阶段教育领域发展的过程中, 技工院校学生的心理健康问题受到了社会各界的广泛关注。学生的心理受到各方面因素的影响, 至今还没有探究出影响学生心理发展的最为关键因素。因此, 我们需要对现阶段的各项研究进行分析, 找出技工院校学生发展过程中影响他们心理健康的关键因素。利用针对性的心理干预措施来不断增强学生的自主学习能力。本文主要论述了当前技工院校学生心理健康状况及心理干预措施的现状, 分析心理干预措施对提高学生自主学习能力的优势, 并进一步讨论心理干预的影响呈现。

关键词: 心理干预 技工院校 自主学习能力

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.35.28

在现代社会发展的过程中, 人们更多会关心身体健康, 忽视心理健康。各项研究表明, 人们的身体健康和心理健康是相互联系的。因此, 需要将这两点综合起来研究, 让人们更加重视自身的心理健康问题。由于技工院校学生整体的学习基础较差, 在学习的过程中存在一定问题, 自主学习能力与同年级高中生相比存在显著差异。目前技工院校的教学重心多倾斜于技能的掌握, 需要进行长期的反复操作训练, 加上课程知识点过多, 对于技工院校学生们而言, 学业的压力和反复操作训练的枯燥无味, 也影响了学生自主学习能力。对此, 就需要了解当前技工院校学生心理健康状况, 并探寻针对性的心理干预措施, 来提高学生的自主学习能力。

一、研究背景

党的二十大报告中指出: 我们要办好人民满意的教育, 全面贯彻党的教育方针, 落实立德树人根本任务, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 加快建设高质量教育体系, 发展素质教育, 促进教育公平。推进教育数字化, 建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国^[1]。2022年4月20日第十三届全国人民代表大会常务委员会第三十四次会议修订《中华人民共和国职业教育法》明确提出“实施职业教育应当弘扬社会主义核心价值观, 对受教育者进行思想政治教育和职业道德教育, 培育劳模精神、劳动精神、工匠精神, 传授科学文化与专业知识, 培养技术技能, 进行职业指导, 全面提高受教育者的素质。”^[2]提高学生自主学习能力, 是提升学生综合素质和能力的基

础, 是职业教育落实立德树人的保障。

二、技工院校学生的心理特点

技工院校的学生基本来自偏远山区, 父母的学历不高, 且相当一部分学生是乡镇的留守儿童, 长期缺乏父母的关爱及管束, 普遍具有不同程度的“心理困境”: 强烈的自卑意识、学习自主性差, 缺乏自我控制能力, 容易焦虑和不安, 严重的话还出现逃课、沉迷于网络游戏、自暴自弃、自残等消极现象, 导致他们的学习能力及内动力普遍较差。但处于这个年龄阶段的学生正处于“三观”形成的关键时期, 有较强的可塑性、较容易进行干预。

三、技工院校心理干预现状

目前, 技工院校虽然按教学大纲要求开设心理健康课程, 但师生都不是很重视, 普遍认为学生的学习状态与他们的心理健康状态没有关系, 因而导致心理健康课程效果不显著, 不能起到真正心理干预的作用。在学生管理的过程中也没有提出针对性的制度和方案关注学生的心理健康, 导致学生的心理健康缺乏必要的关注, 开展的心理干预更是甚少, 虽然大多数学校设立了心理咨询室, 负责心理咨询的老师往往都是兼职, 而心理干预是长期持续的工作, 工作成效无法量化指标来呈现, 因此心理咨询的老师的工作重心往往在教科研工作, 无法给学管部门提出相应的心理干预建议。

四、研究的理论基础

根据研究表明, 自主学习能力与心理资本存在必然的内在联系, 心理资本越高, 自主学习能力越强。心理资本

* 本文系广西壮族自治区技工教育科研课题: 技工院校学生心理干预对自主学习能力提升的影响 (编号 2019JGY33)。

包含自我效能、希望、乐观、韧性四大要素，是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态，是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素，是促进个人成长和绩效提升的心理资源^[3]。以心理资本四要素为核心开展心理干预，是提高学生自主学习的能力的主要途径，主要指：通过适当的心理干预，让技工院校学生具有积极心理状态，在工作中遇到困难和挑战时，有必胜的心态去面对；当未来他们成功时能找到真正促使他们成功的原因；内心有很强的动力驱使自己去取得成功，并不断修正成功的途径；当他们遇到困难和不利环境时，有恒心毅力去争取成功，从而大幅提升他们的自主学习能力。

（一）学生自我效能感的培养

技工院校学生在知识和技能方面与非职业类院校存在差异，这在一定程度上影响技工院校学生的自我效能感的提升。因此，技工院校可以在干预方案中设置教学梯度，重点提高学生们的自信心。通过创建小组，加强团队合作加强学生之间的沟通交流，提升人际交往能力。沟通交流技能对于学生们未来参与工作，提高他们在工作中的竞争力至关重要。除了在理论上进行系统的培训外，实践活动对于学生提升自信心也十分重要。如果学生没有自己的实践经验，仅仅凭借自己头脑中的理论知识是无法满足社会要求的。只有当学生成功完成一项具有挑战性的任务时，他们才能冲破自我认知枷锁，改变他们对自己的判断，有效增强自我效能感^[4]。因此，学校在开展心理干预的过程中，不仅需要引导学生提升自信心，更需要从实践层面鼓励他们积极参与实践活动，帮助他们树立“我能行”的信念。通过持续成功地实践，来提升学生的自我效能感。

（二）学生希望感的培养

希望感是学生心理健康的重要组成部分。技工院校学生极易出现厌学和休学的现象，主要原因在于他们失去了希望感，对自己的未来感到迷茫。因此，学校就需要采取必要的心理干预措施，结合心理健康教育创设希望主体的活动，设计的教材也突出体现希望感，让学生能够从人际关系满意度、学业成就感、主观幸福感等方面提高自己的希望感。同时借助活动教育环节，开展职业生涯规划指导，让学生制定合理的、可实现的职业发展规划及学习目标，有了目标，学生对于未来的迷茫状态也会得到有效改善，在一定程度上有助于提高他们的自主学习能力。

（三）学生乐观精神的培养

是乐观还是悲观，这基于我们的思维习惯，当面对好事时，两类人对成因的解释风格也截然不同。乐观的学

生，任何成功具有普遍性，因此对待生活抱有极大的热情和兴趣，也因此更容易获得成功。而技工院校的学生由于甚少获得成功，因此会习惯性否定自己，给自己冠上“能力差”“我不行”等消极的标签，对于成功也会归结于“运气好”，从而导致他们对待任何事情的积极性不高。因此，通过心理干预培养学生积极乐观的思维方式，能激发出学生自主学习能力的内在动机力量。

（四）学生韧力的培养

在心理学上，韧性是指一种压力下复原和成长的心理机制。心理资本的初始研究也发现，韧性与学习结果之间存在正向关系^[5]。技工院校学生因各种原因，成绩较差，较少能在学习上获得认同感与成就感，甚至部分学生经常被作为反面教材，自信心等受到严重打击，而自身缺乏韧性，无法从各种“打击”“失败”中复原，从而产生厌学等情绪。因此，在心理干预过程中有针对性地开展坚韧力团体拓展训练，让学生在老师的指导下，体验在一次次失败中重整旗鼓，最终战胜困难完成训练的成就感。在拓展训练过程中可以提升学生直面困难的能力，愈战愈勇的坚韧品质，且在遇到困难与逆境时，能够有效地应对和适应，提高学生抗挫折能力，迅速从失败中走出来，形成韧性心理品质，促进学生自主学习能力的提升。

五、技工院校学生心理干预方案的探索与实践

根据探索与实践，摸索出一套适应与技工院校学生的心理干预方案，主要以团体心理辅导活动、“励志教育”培训为主，心理健康教育课程、个体心理咨询为辅，能有效提升技工院校学生自主学习能力。

（一）团体心理辅导

团体心理辅导（以下简称：团辅）以心理资本四大要素为基础，分成四个模块，以一个月为周期，每一周期团辅活动分十次进行，每次活动主题紧紧围绕心理资本四大要素。学生在团辅的过程中通过认知、情感、行为三种经验的整合以及内省的知识、理论和原则、规范的积淀，逐步建立起社会行为的内在调节自己的意志，控制自己的行为，不断地认识、适应外在世界，使自己的思想觉悟得到提升，情感得到激发，道德品质得到培养，行为规范得到养成，自主学习能力得到提高，最终实现内心平衡的重建。

（二）以“励志教育”为主的心理健康特色培训

根据技工学校学生学习主动性较差，学习内动力不足等问题，积极开拓思路，以心理资本为理论依据，开发“励志教育”心理健康特色课程，强化心理健康教育课程基础，让学生明确人生目标，增强学习内动力，提高自主学习能

力,以积极的心态面对挫折、困惑,认识悦纳自我,调节负性情绪,促进学生全面发展。“励志教育”课程共需30个课时,包括9个活动:蜕变与自信、希望、梦想、挫折、成功、自我认知、目标、展现自我和珍惜时间,课程设计以“找到自信—树立理想—面对挫折—评估自我—珍惜时间,把握当下,努力学习”为主线,以鼓励、激励的方法贯穿整个过程,以激发唤醒学生内动力、增强学生进取心,培养学生积极的心态、规划职业人生为目的,使学生有适应社会的能力,有耐挫力和心理承受力,让学生成为一个能为自己设立目标并不断战胜自我、超越自我、成就自我的人。

(三) 心理健康教育课程

心理健康教育课程共需10个课时,按照学生心理发展水平和可能会面临的实际问题设计了5个教育主题,分别包括:认识心理健康、了解真实自我、开发学习潜能、正确驾驭情绪、促进同伴交往五个教育主题,课程采用一体化教学模式、翻转课堂等教学方式,让学生“愿学”“乐学”,学生在知道一些基本理论知识的同时,掌握简单的自我调适方法,为学生的成长和发展提供帮助。

(四) 个体心理辅导

个体心理辅导主要采用焦点解决短期治疗,对团体心理辅导起到辅助作用。在团体心理辅导及“励志教育”过程中,会有一些“特殊”学生无法达到预期目标,因此对于这些“特殊”学生,主要采取采用焦点解决短期治疗技术,通过创建积极的期望来让其相信自身有独特的资源和优势能独立解决问题,帮助他们树立信心和乐观的态度,引导其发挥自己的优点与能力,邀请其展现自身成就与自信,鼓励并塑造其积极的自我应验预言从而创造改变的可能性^[6]。

六、技工院校学生心理干预主要成效

此干预方案在广西两所技工院校开展了一系列实践与验证,分别对广西二轻技师学院1680名学生、桂林技师学院150名学生进行了为期一个学期的心理干预。通过自我导向学习和学业自我效能感对比测试,学生在自我导向学习

和学业自我效能感上都有不同程度的提升,心理干预效果显著。随后在广西区内多所技工院校进行经验推广,均取得了较明显的成效。

七、结语

综上所述,在现阶段技工院校教学开展和学生管理过程中,应当利用心理资本对学生的心理正向作用,采取合理的心理干预措施,促进学生自我效能感的提高,培养学生自我学习能力的提升,推动学生抗挫折能力的增强,引导学生积极心态的养成,为学生的综合素质和能力的培养奠定坚实基础。同时,通过积极探索技工院校心理健康教育的途径和方法,积累了切合技工院校心理健康教育工作实际的可操作的经验,为技工院校心理健康教育新发展提供一定的理论参考和实际指导意义,也是为在“职业教育高质量发展”的时代要求下转变技工院校教育理念、实现“立德树人”教育目标提供理论参考。

参考文献

- [1]习近平.高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告(2022年10月16日)(2022-10-25)http://www.news.cn/politics/cpc20/2022-10/25/c_1129079429.htm.
- [2]《中华人民共和国职业教育法》(2022-4-20)<http://www.npc.gov.cn/npc/c30834/202204/04266548708f44afb467500e809aa9cf.shtml>.
- [3](美)路桑斯(Luthans,F.)等著,李超平译,心理资本[M].北京:中国轻工业出版社,2008.
- [4]孙银娣.大学生心理资本培养与就业能力[J].教育与职业,2013(21):93-94.
- [5]刘影.心理资本视域下高职学生自主创新学习心理机制研究[J].时代报告,2016(48):203.
- [6]高翔,戴艳,郑日昌.焦点解决短期治疗(SFBT)简介[J].中国心理卫生杂志,2004(05):321-322,320.