## 文章类型: 论文|刊号 (ISSN): 2705-1196 (P) /2705-120X (O)

# 分析心理健康教育在中职中的教学措施

王红

吉林省农安县职业教育中心 DOI:10.32629/jief.v2i5.1539

[摘 要] 国家对未来人才的要求越来越高,家长望子成龙望女成凤的心态使得学生的压力不比成人少。中职生本就考试失利,想靠着一门手 艺进入社会,但是来自多方面的压力和影响,导致学生的心理出现了一定的问题。国家需要的是全方面发展的高素质人才,心理健康也是包 含在内的。所以在教学过程中,教师要重视学生的心理健康。本文从"根据学生平时情况采取针对性措施""根据学生情况实施分层教育""消除 学生顾虑健全服务体系"分析了心理健康教育在中职中的教学措施。

[关键词] 心理健康; 健康教学; 中职

中图分类号: G633.3 文献标识码: A

心理问题可以影响到一个人的一生,所以在生命中心理是否健康起 着决定性的作用。中职生学习成绩差,来自父母、教师、社会的压力过 大,很容易产生心理问题。作为素质教育背景下的一名合格的教师,为 国家培养全方面发展的高素质人才已经成为了教学的根本。因此,在教 学过程中, 教师要高度重视学生的心理健康教育, 采用合理科学的教学 方法进行心理辅导。以下是几种教学措施,希望能够保证学生的心理健

#### 1 根据学生平时情况采取针对性措施

根据目前的情况来看,中职生多多少少存在一定的心理问题。因此, 在进行心理健康教学的时候,教师要对学生平常的情况有所了解,从而 判定学生的心理问题属于什么类型,采取具有针对性的措施进行纠正、 解决,帮助学生强化心理健康意识。

例如在生活中有些学生过于自大,做什么事也是以自我为中心,这 些学生是存在一定的心理问题的,不过并不严重,可以通过团体性活动 进行纠正。比如教师可以组织这些学生参与篮球、足球等团体性活动, 在活动过程中,学生会逐渐感受到团体的重要性,明白团体的力量有多 么强大,从而树立起团体意识。有的学生觉得自己什么都干不成,总是 半途而废, 教师就可以开展有关"坚持"的主题班会, 让学生进行交流沟 通,可以讲自己的经验,也可以互夸,逐渐培养学生的毅力和信心。除 此之外, 教师还要重视家庭的作用, 让家长明白家庭对学生心理的影响, 从而积极的参与教学活动。比如教师可以定期开展家长会,让学生和家 长交流沟通, 然后学校和家庭共同努力, 为学生的身心健康贡献力量, 让学生快乐的成长。在教学过程中,教师还要注意培养学生的心理健康 意识,比如教师可以利用多种多样的教学方式引导学生将乐观积极的心 态树立起来, 让学生敢于面前困难、解决困难, 还要利用心理启发增强 学生的心理承受能力, 让学生敢于面对挫折。教师要给予学生一定的鼓 励,帮助学生树立自信,调整学生的心态,让学生主动参与学习,并有 所收获。

### 2 根据学生情况实施分层教育

新课改要求要以学生为主体, 在教学过程中不仅要关注学生对知识 的掌握情况、能力培养情况。还要重视学生的心理发展。根据调查表明, 中职生的心理问题要早于这个时期。所以在新生入学的时候,教师就应 该对学生的心理情况有一定的调查,一来可以了解学生的具体情况,二 来可以具有针对性的实施分层教育。通过长时间的调查追踪,让学生逐 渐掌握调节情绪的方法。教师在中职入读后可以开设心理卫生保健课, 主要目的是让学生正确的认识自我, 学会自我激励、自我调控: 然后在

下一年级教师可以主要关注学生的人际交往和专业学习心理教育,将学 生的心扉打开, 破除交往障碍, 学会处理异性关系, 交更多的好朋友。

例如教师可以引导学生去观看书籍《性别心理学》《人格心理学》等。 在三年级的教学中,教师可以将重心放在职业角色教育上,因为一毕业 学生就会进入社会。此时的学生存在一定的心理焦虑和心理危机, 教师 要引导学生树立正确的心态。根据自身情况,将自己的位置摆正,以正 确的期望值去择业。教师在心理教学的时候要注意培养学生的心理承受 能力,保证学生的心理呈现健康状态,拥有健康的人格。

#### 3 消除学生顾虑健全服务体系

学生在发现自己可能存在心理问题的时候是焦虑的,教师在进行心 理健康教育的时候, 要考虑的因素很多, 比如环境、学生是否配合、怎 么让已经存在心理问题的学生消除顾虑……首先, 教师要将心理教育系 统化, 最简单的就是建立心理咨询室, 心理教师帮助学生排忧解惑, 矫 治心理问题。

在心理咨询室的布置上教师一定要用心,要让学生一进门就感觉到 家的温暖,愿意与教师诉说自己的烦恼……教师也要遵循咨询原则,在 学生诉说的时候要注意力集中,要做好保密措施,选择恰当的时机进行 疏导和干预,还要做好详细记录。其次,教师要准备好心理信箱和电子 信箱。因为学生的性格不一样,外向的学生敢大胆走进心理咨询室,内 向的学生很难踏出这一步。有了心理信箱和电子信箱,内向的学生的心 理健康也有了保障。

#### 4 结语

对于学生的心理健康,教育部门没有提出要求,但是作为学生成长 路上的引路人,教师有责任也有义务帮助学生克服心理问题。教师要转 变观念,不要将心理问题当做什么不可治的大问题,也不要忽视心理问 题的存在, 通过多种方式进行心理健康教育。逐渐培养起学生的心理健 康意识,让学生乐观的去看待心理问题,看待生活中的难题,遇到焦虑 不安的时候学会自我调节。

### [参考文献]

[1]矫金花.心理健康教育在中职语文教学中的运用探究[J].知识文 库,2020(15):79+81.

[2]高维.中职学校心理健康教育课堂教学模式探索[J].科学咨询(科 技・管理),2020(08):189.

[3]万国钰.新时期中职心理健康教育渗透德育的途径[J].现代职业 教育,2020(31):226-227.