

浅谈中职信息技术教学中如何渗透心理健康教育

李立平

云南省玉溪市华宁县职业高级中学

DOI:10.12238/mef.v4i1.3431

[摘要] 中职学生厌学心理和别的消极心理,带来了心理亚健康和心理康问题。在信息技术网络环境下,学生的心理健康问题成为了教育工作者关注的重点内容。中职信息技术课程既是文化基础课又是专业课,在教学时更有利于渗透心理健康教育,因此在中职信息技术教学过程中,应分析学生心理状态,渗透心理健康教育,提高信息技术的教学质量,促进学生的健康发展。

[关键词] 信息技术;教学;渗透心理健康教育

中图分类号: G623

文献标识码: A

A Brief Discussion on the Methods of Infiltrating Mental Health Education in Secondary Vocational Information Technology Teaching

Liping Li

Hua'ning County Vocational High School in Yuxi City, Yunnan Province

[Abstract] Secondary vocational students' weariness and other negative psychology have brought about psychological sub-health and mental health problems. In the information technology network environment, the mental health of students has become the focus of educators. The information technology course in secondary vocational schools is both a cultural basic course and a professional course, which is more conducive to the infiltration of mental health education in teaching. Therefore, we should analyze students' psychological state, infiltrate mental health education, and improve the teaching quality of information technology in its teaching process, so as to promote the healthy development of students.

[Key words] information technology; teaching; infiltrating mental health education

中职学生由于成绩较差,受到了社会各界的舆论压力,特别是生活周围的亲朋好友的语言攻击和冷落对待,导致学生产生生活、学习等各方面的压力,对学习产生了抗拒排斥的心理,厌学心理严重,缺乏学习动力,学习态度浮躁,失落和自卑感强,情绪控制力差,感恩和责任感不强,开始变得讨厌生活,不爱惜自己,更严

重的会出现报复社会的现象,出现了心理的亚健康和心理康问题。在中职信息技术教学中,如何针对学生的心理状况进行教学,渗透心理健康教育,提升教育教学效果呢?

1 结合网络教育加强心理健康教育

网络给学生带来益处的同时,也给学生的身心健康带来了危害:记忆力越

来越差,睡眠质量急剧降低,害怕,紧张,烦躁,焦虑。网络给学生带来心理情商的危害,表现在角色错位、人性异化、自我迷失等方面。互联网中的不良信息和网络犯罪对学生的身心健康和安也构成危害和威胁。针对这些心理健康问题,在上信息技术网络安全课程时,要结合实际,教育学生要遵守《全国青少年网络文明公约》,遵守网络制度,健

素养的切实提高。中职学生具备了良好的语文核心素养和个人文化底蕴,有助于在其走入社会后成为具有较高全面素养的社会主义人才。

[参考文献]

[1]周灵芝.文化自信视角下中职学生语文核心素养培养的新思考[J].参花

(下),2021(02):53-54.

[2]黄绍芬.文化自信视角下学生语文核心素养培养的新思考——以经典文章为例[J].考试与评价,2020(12):104.

[3]江文龙.中职生语文核心素养的培养途径探究——从《习近平用典》说起[J].江苏教育研究,2019(Z3):28-31.

[4]沈影红.文化自信视域下中职学生核心素养培养的新思考[J].语文教学与研究,2019(15):79-81.

作者简介:

曾卫国(1978--),男,汉族,甘肃省民勤县人,助理讲师,本科,从事中职语文教学工。

康文明安全上网,利用网络学习,提升技能和各种能力,促进身心健康发展。面对网络造成的心理健康的危害,教师应当及时发现,从学生生活、学习出发找到造成心理健康问题的根源,如是否沉溺于网络游戏,沉溺于网络游戏的原因等,根据这些情况采取相应的办法进行引导。具体如利用网络普及心理健康教育,进行心理咨询指导,心理交流讨论,心理健康测试、评价,这些都是在信息技术教学中对学生进行心理健康教育的积极渗透。

2 信息技术的教学目标中融合心理健康教育

信息技术教学的目标一般包括认知目标、技能目标和情感目标,心理健康教育也就是情感目标的一部分。在确定信息技术的教学目标时,应先了解学生的心理健康状况,了解影响学生心理健康的因素:依赖心理(依赖老师的讲解,没有自学的主动性);焦虑心理(害怕学习);叛逆心理(拒绝学习);冲动心理(盲目学习)等,造成这些心理状况的原因主要是学生的心理认知和个性。针对这些心理,把学生的心理健康教育目标融合到信息技术的教学目标中去。

在信息技术教学中,根据学生的心理个性,结合学生的实际,针对性的制定教学目标,把情感目标作为教学目标的一部分,进行心理健康教育。如在微信、QQ的内容时,进行这样的教学:先让学生体验利用微信、qq进行聊天、交流,收发信息,让他们先报有一种好玩、不怕的心理,有一种愿意学、喜欢学、主动学的心理准备,然后让学生自己去操作,在学习过程中提高人际交往能力、沟通能力和自主学习能力,培养健康的学习心理,从而提高自制能力,提高情绪自控能力等,实现渗透心理健康教育的目标。

3 在信息技术教学活动中,及时纠正中职生偏激的思想及心理

大多数中职生因为初中成绩不好或中考没发挥好,没能进入普通高中学习,许多中职生认为自己是中考的失利者,自卑心理较强,对学习会有排斥心理,尤其比较排斥文化知识课的学习。常常不相信自己,往往会否定自我。并且他们正处于青少年时期,容易冲动,自控能力差,很容易出现偏激的思想及心理,产生过激行为。

面对学生出现偏激的思想和心理,在信息技术实践教学中可以侧重于合作、探讨活动来正确地引导、纠正,做好学生的心理健康教育。比如在“制作PPT”时,为让学生更好的掌握所学知识,提升技能和渗透心理健康教育,可以以“如何做一个自信乐观爱学的中职生”为主题,布置任务,让学生分小组制作PPT,然后各小组进行演示,通过评比,了解学生的学习态度和纪律,激发学生学习的动力。这种合作竞争式的教学方法可以培养学生合作与竞争、探究的意识。在整个教学过程中,教师要关注学生在学习中的态度、纪律、情绪等心理状况,并及时给予纠正和教育。如:评比后失败组的同学不能正视自己的失败,不从自身找原因,反而对获胜的同学产生嫉妒的心理,这样容易使教学效果得不偿失。面对这种问题教师在指导他们完成任务的同时,要及时引导他们走出偏激思想和心理的阴影。

4 构建良好的课堂心理环境,培养良好的个人心理特征

在教学当中,构建良好的课堂心理环境非常重要。依据美国心理学家罗杰斯提出的相关理论表明,若要实现教学目的,营造和谐、安全的课堂气氛是关键,要做到这一点,需要教师尝试相应的方法,如微笑、融合幽默的话语等,促使师生之间关系更为融洽,达到创设良好的课堂心理环境。把愉快的心情,积极乐观的心态带进课堂,把激励带进课堂,真诚的去与学生交流。不同的课堂心理环境,学生的学习情感、学习实

践、学习动机、学习注意力等都会有所不同,所以构建良好的课堂心理环境是非常重要的。当下教学较多地利用信息技术展开,这一技术可在很大程度上帮助课堂活跃气氛,如结合教学内容搭建有趣的课件视频、音频,或借助信息技术巧妙呈现课堂,促使学生更加愿意探究和思考。

要建立师生和谐的人际关系,进行情感交流,教学是老师跟学生的互动,相互之间的关系更亲密,更和谐就更容易接受对方,老师有教的热情,学生有学的兴趣。信息技术教学中,师生、同学之间多互动,能增进彼此的了解,克服“怯生”心理。老师学生都在广泛的使用微信、QQ、微博等工具,师生、同学之间可以成为好友,关注双方发生的事情,这很有助于增进师生、生生间的关系。通过不断交流和沟通,学生可逐渐感受到来自教师的关爱和引导,从而逐渐产生信任感,最终在学习上也可有意识或无意识地积极配合教师工作的开展,努力学习认真听课,由此逐步养成良好的个人心理特征,个性品质也会得到很好的发展。

5 结合教学实际,利用心理效应,培养学生良好的心理素质

信息技术课是理论与实践相结合的课,因此,在实际教学过程中,更利于渗透心理健康教育,培养学生良好的心理素质。

5.1利用“皮革马利翁效应”,培养学生的自信心,形成积极向上的学习心态

“皮革马利翁效应”是指人对自己或他人设置了某一期望,则会依据这一期望对各方面有所要求,在此过程中自己或他人可在一定程度上积极努力,甚至可激发人的内在潜能,最终真的成为所期望的那样。自己或他人对自己的期望,有目标导向作用,使自己有意识或无意识地向目标靠近,向目标努力。因此,进行信息技术教学的过程中,针对不同的课程内容或不同的教学阶段,教师可

明确提出对学生学习的要求与期望,如有必要可选择几个学生提出要求,让学生感受到来自教师的关心,其他学生则肯定也希望得到教师的关注,从而促使被提到的学生受到鼓舞,未被提到的学生渴望教师的关注而愿意努力,当然在此过程中需要教师把握好班级学生的心理和思想状态,逐渐进行引导。

利用“皮革马利翁效应”,具体如:在图形图像教学中,“如何把自己的一张照片处理成二代身份证照片”,处理软件不限,教师结合学生实际,给予正面期望,把“能完成好”这个期望传递给学生,充分相信学生,学生制定可行的目标,自己探索完成,培养学生的自信心和好的学习心态。

5.2利用“结伴效应”,让学生学会合作,培养良好的健康心理

科学研究表明,两个及其以上的人结伴从事相同的一项活动,相互之间会产生激励效应,从而提高活动效率。因此,在信息技术教学过程中采用任务驱动,

分组合作的教學方法,组织学生自主結組,采取合作、交流學習的方式,讓學生一起學習,共同完成教師布置的任務,同時鼓勵學生與其他同學進行交流合作,不僅能促進知識技能的学习、提高,還可以提升他們人際交往的能力和團結合作的意識,養成良好的健康心理。

6 加强信息技术教学课的评价反馈,激发学生学习的积极性

课后小结、评价、反馈,可以增加师生的互动交流,增进情感,延伸心理健康教育。通过小结及交流,老师可以了解学生对信息技术知识及技能的掌握程度,也可以了解到学生的学习态度和纪律状况,了解学生心理方面的一些问题。信息技术的特点决定了反馈的方式有很多,可以让学生通过电子教室、微信、QQ、邮箱、微博等多种方式进行。在信息技术教学中的评价中要把教师评价学生、学生互相评价、学生自我评价三者有机地结合起来,通过多种方式的课后评价及反馈,在教师的协助下,学生可以更好

的认知自己,让自己不断的进步、不断的完善,树立学习的信心和恒心,激发学习的积极性。

教师在信息技术教学中,结合“会学、乐学、终身学”的学习心理模式,渗透心理健康教育,从而培养学生良好的学习习惯、提升学生的综合素养,开发学生的心理潜能,培养健全人格,全面提高中职学生的心理素质,促进身心健康发展,培养适应社会的应用型的技术性人才。

[参考文献]

[1]周家敏.网络环境下中职技校学生心理健康教育[J].现代职业教育,2018(12):41.

[2]何媛.心理健康教育在中职计算机教学中的渗透[J].文理导航(下旬),2013(06):5.

作者简介:

李立平(1974--),男,汉族,云南省玉溪市人,一级教师,本科,总务主任,研究方向:计算机教学管理。