

新时代中职校开展心理健康教育的实践与思考

周晓瑜思政名师工作室 钟悦之

摘要：新时代，中职班主任在教学过程中需要深入解读社会主义核心价值观，并将其运用在日常的学生心理健康教育中，真正让学生形成正确的价值观，让他们在正确意识的作用下进行相应的心理调节，更好地适应未来学习、工作、生活中的新变化、新挑战，促进他们的全面发展。本文主要以中职生的学习、人际关系以及挫折问题为切入点，开展心理健康教学，努力让学生形成一颗强大的内心！

关键词：新时代；中职校；心理健康；实践与思考

《心理健康与职业生涯规划》指出：职业综合素养是学生的重要通行证，心理素质是这枚通行证上含金量最高的部分。中职班主任在日常的管理过程中需要关注学生的学习、生活，更需关注他们的心理变化，并通过多种沟通方式，了解学生的所思所想，解决他们心理上的“疙瘩”，让学生形成更阳光、积极的心理的同时，提升推动班级管理质量。

一、以学习问题剖析学生心理，培养学生正确的学习观

班主任可以以学生的学习基础为依据深入分析他们的心理状态。类别一，基础较好的学生。这部分学生受到社会对中职学校看法的影响，即使学习基础较好，但他们经过中考失利，仍然认为个人的未来无望，处在迷惘的状态。类别二，基础较差的学生。这部分学生的成绩较差，不具备科学的学习习惯，在学习过程中往往出现各种各样的问题。他们认为学习是无关紧要的，只要最后混到一张文凭即可。类别三，基础一般的学生。这部分学生对待学习的心理是可学也可不学，他们存在较为严重的随大流的心理。

针对上述学生学习心理问题，班主任可以结合不同学生的学习状况，灵活制定相应的策略，真正让他们看到学习的希望，并投入学习的过程中。针对基础较好的学生，班主任可以展示本校基础较好毕业生的发展现状，真正让这部分学生看到自己的未来。与此同时，班主任可以悉心与学生沟通，制定相应的心理活动表，记录这部分学生对待学习的心理变化图，让这些学生随时观看，并不断加深对学习的正确认知，更为积极地投入到学习中，让他们对个人的未来充满希望。针对基础较差的学生，班主任认为这部分学生对个人的学习失去信心，并存在较

为严重的逃避心理。对此，班主任需要鼓舞这些学生，并让他们通过付出，感受到个人学习的进步，并真正在付出中逐步树立学习的自信心。针对基础一般的学生，班主任为了克服学生随大流的学习心理，可以辅助这部分学生制定相应的职业规划，让他们提前了解未来可从事的工作岗位。与此同时，班主任可以让这部分学生制定详尽的目标，并在完成目标的过程中，增强学生学习的自信心，让他们形成坚韧的性格。

二、以人际关系问题剖析学生的心理，让学生懂得相处之道

在中职生的人际关系中，我总结出以下经常出现的三项问题。问题一，师生之间的矛盾。师生之间由于沟通不到位，或是部分班主任对学生存在一定的“鄙视”心理，导致师生之间的隔阂，进而造成部分学生对班主任的管理产生对抗心理。问题二，学生之间存在矛盾。学生之间存在矛盾的根源在于部分学生存在较为严重的以自我为中心的心理。这部分学生遇事常常只想到自己，并未从他人的角度思考，从而引起人际交往的危机。问题三，亲子关系的矛盾。部分学生成长在缺少父母关爱的离异家庭，他们与家长沟通较少，导致与家长之间存在较大的认知隔阂，受到一定程度的心理伤害。另外，也有家长存在较为严重的专制心理，他们并未从学生的角度思考问题，只是让学生按照个人内心的想法去发展，这也严重影响了学生个性自由的发展。

针对上述状况，我认为沟通是解决学生人际关系的良药。在实际处理心理问题的过程中，针对三个不同的主体，可以采取不同的方式来解决。第一，对于师生之间的矛盾，班主任可以以宽容的态度对待学生，并给予他们充分的信任，在保证学生人身安全以及心理健康的前提下，让他们充分去试错，并相机性地为学生提供必要的帮助，让他们在解决问题中获得成长，或是在班主任的帮助下解决相应的问题，促进师生良好关系的构建。与此同时，班主任在日常管理过程中需要对部分学生多一些耐心，通过沟通了解学生内心的真实想法，“对症下药”开展心理疏导，让学生真正懂得沟通的真谛，并懂得直面问题，解决师生之间的矛盾。例如，我班就有几位经常迟到的学生，我首先通过跟他们交流了解原因，再对他们的困难进行解决，并对其充分信任，实施一定的奖励政策，最后，他们都极少出现迟到现象。第二，对于学生之间的矛盾，班主任不可以妄下判断，批评一方过错，而应该让矛盾双方冷静，并鼓励他们说出个人的真实想法，从而达到

价值观的认同，消除学生之间的芥蒂。与此同时，班主任需要引导学生从他人的角度看待问题，从客观的角度分析问题，真正让他们懂得换位思考的重要性，让他们掌握相处之道。第三，对于亲子之间的矛盾，班主任可以成为亲子之间沟通的桥梁，一方面通过与家长的沟通，了解家长对于孩子的期望，另一方面通过与学生的交流，了解他们对家长的想法，从而在了解双方观点的基础上，构建相应的交流活动，让学生通过活动了解家长，也使家长加深对孩子的认知，即让双方建立共同认知，消除彼此心理的芥蒂，促进学生心理的健康发展。

三、以挫折问题剖析学生的心理，增强他们心理耐挫力

学生在成长过程中需要面对各种挫折，他们面对挫折的不同心理决定他们未来的人生高度。通过实际的教学经验得知，有些学生面对挫折的心理问题具有较强的隐蔽性。针对这种状况，班主任可以充分利用心理健康管理的平台，比如绿萝心理云平台，通过心理测试的方式全面了解学生的心理耐挫能力。与此同时，班主任也可以通过专家在线服务，让学生接受专家的指导，促进他们耐挫能力的提升。此外，班主任应当学习各种心理挫折知识，并通过与学生进行深入地沟通，了解他们在面对挫折时的心理，进行针对性指导。比如，有些学生在面临挫折时常常采用逃避的方式，对此，班主任可以让学生登录绿萝心理云平台，梳理个人的心理活动过程，并深入解读学生在面对挫折时的心路历程，对他们进行辅导与帮助。通过采用问题剖析的方式，教师让学生认识到挫折存在的必然性，并掌握相应的解决方法，让学生拥有一颗强大的内心。

总而言之，学生的心理建设是一项看似简单，实则非常复杂的工程。班主任在实际的授课过程中应多些耐心，多与学生交心，真正让他们逐步意识到个人心理中的“杂质”，并有意识地进行祛除“杂质”，促进学生“心理环境”的洁净、健康，促进他们的全面发展。

参考文献：

- [1]王洛. 心理危机笼罩校园——关爱学生心理健康刻不容缓[J]. 科学 24 小时. 2020(03)
- [2]孔祥娜. 用“心理”泉水灌养一路繁花——中职学生心理健康危机干预工作掠影[J]. 陕西教育(综合版). 2020(05)
- [3]郭东艳. 中职学生心理健康问题与危机干预探索[J]. 文化创新比较研究. 2019(09)