

# 中职学校师生共同建设积极心理的相关思考

巴都木才次克

(新疆巴州师范学校 新疆库尔勒 841000)

**摘要:**近年来,随着国家越来越重视职业教育,中职教育得到了较快发展。积极心理学是近年来新兴发展的一种心理辅导理论,其强调了人自身内在积极因素的开发和利用,有助于提升人们生活质量以及培养良好心理素质。因此,本文从当前我国中等职业学校心理健康教育现状入手,对积极心理学实用价值进行整理与阐释,并且提出了在积极心理学说的基础上,如何有效地针对中职师生进行心理教育的相关思考。

**关键词:** 中职学校 师生 共同建设 积极心理 相关思考

**中图分类号:** G441 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.23.157

中职学校在开展思想政治工作时往往忽视了对学生心理的关注,从而导致中职生出现不同程度的心理疾病。若防范与教育策略不到位,消极因素会给中等职业学生带来的冲击将是难以回避的。在当前我国素质教育背景下,积极心理学是一种新的研究方向和视角。

通过有效地利用积极心理学的相关知识,教育者能够合理地开展中职学生心理健康教育工作,对学生负面情绪进行适时疏导,让他们能够以一种乐观的心态去面对学习,从侧面为学生身心健康提供了保障。同时还能培养他们良好的心理品质,促进自身综合素质水平提升<sup>[1]</sup>。

## 一、积极心理学视域下中职学生心理健康教育研究的意义

积极心理学是对传统领域心理学研究的深化。它是一门致力于发掘人类潜能的新兴科学,其理论核心在于关注人类自身存在与发展的积极因素,并将这一成果运用到社会生活中去,以达到提升个人幸福感和促进个体健康的目的。随着科学发展、社会进步,以及人类自身需要的提升,要探究人类道德与精神。这就需要从更深层次上理解心理学,将其运用到实践中去,促进整个人类事业的发展。积极心理学理念下的教育目标就是要培养具有健全人格的人才,而这一目标的实现需要以良好的心理环境为前提。在中职学校开展积极心理学教学具有重要意义。运用积极心理学的思想,教师及时对不良教育模式进行调整,使学生在情感、心态上都能获得积极的发展,由此产生积极正面的人生态度,并且让学生的自我认知更加深入,社会责任感增强,思想觉悟更加崇高,做一个对国家,对社会有责任感的人<sup>[2]</sup>。

### 1. 改善教师和学生心理健康教育过程中的主客体关系

因成绩及家庭背景等原因,中职学校学生在教学中始终处于被动弱势状态,再加上过去以教师为主体开展心理健康

教育工作,学生更易有消极抵触心理。所以要改变这一现状,就需要构建和谐融洽的师生关系,使学生能够成为课堂的主体。教师和学生共同建设积极心理,学生成为教育主体,通过发掘其潜力来增强师生之间的情感态度及树立正确的价值观。

### 2. 有利于中等职业学校人才培养目标的实现

通过开展师生共建的积极心理实践活动,能将学生培养成善于劳动的人,能有意识地探索新知,不断完善自己,积极顺应社会发展与职业变革。因此,教师要重视培养学生积极心理品质,让他们学会用乐观向上的态度去应对人生中遇到的各种问题,从而更好地为国家和人民服务。在积极心理学教育的影响下,学生能够提高社会适应能力,符合社会发展的要求。

### 3. 有利于促进教师的心理健康和职业幸福感

简单地说,中职学校用“师生共建的积极心理”来开展德育教育,对于扩展中职学校心理健康教育工作内容、创新心理健康教育路径与方法、增强德育的实效性、加强学生的综合职业素质与能力的培养、增进教师心理健康等等,都具有积极而又重要的作用<sup>[3]</sup>。

## 二、中职学生心理健康教育现状分析

### 1. 中职学生心理健康问题

中职院校学生心理健康问题,就是指学生的现实行为问题,以及心理状态的改变与波动。其原因有很多方面。当前,我国教育体制改革已走到一个最为关键的阶段,随着社会经济水平和文化程度的提高,学生对于职业素养有了更高的要求,因此中职学生面临着更为严峻的挑战。因此,如何帮助这些人克服心理问题成为当前社会关注的焦点之一。中职生往往由于缺少正确的人际交往意识和方法而造成人际交

往障碍。就目前而言,多数中职学生是以“失败者”的心态走进中等职业学校大门的,一部分学生会产生自卑感。尤其在多元文化主义气氛下,诸多不利思潮给中职生带来了不小的冲击,从而使其人生态度,学习态度走向歧途,心情也常不平衡,不能及时对“三观”进行有效的调适,最后导致消极情绪,出现心理健康问题。由于受到来自学校、家庭以及自身方面因素的干扰,中职学生心理发展还不够成熟,自我控制能力较差。当前社会环境与生活环境日新月异,这一转变很容易对中职学生心态,情绪产生影响。由于缺乏正确的价值观引导和良好的道德规范约束,中职学生容易出现自我迷失、价值失落等心理困惑和行为偏差。而且中职学生很难针对负面情绪做出积极、有效的处理,最终极有可能在这方面引起不良的消极情绪,甚至还会危害中职学生生命健康与财产安全。

### 2. 中职院校学生心理健康教育现状

为了让学生能够更加全面发展,需要从多方面入手加强和改进心理健康教育工作,以提升心理健康水平,促进身心健康发展。但是,目前大部分中职学校在心理健康教育方面往往忽视了这一问题,只是过多地关注心理健康,却未能培养学生的积极心理,从而造成了学生的心理状态普通达标,远远达不到优秀健康。因此,必须要正视当前存在的各种心理健康问题,并及时采取行之有效的措施予以解决,以保证中职院校学生的心理健康水平能够得到有效提升。当前中职院校心理健康教育存在缺陷,有的教师开展心理健康教育,很难认清自己的错误。

### 3. 传统心理健康教育模式的误区

当前,传统心理学语境下学校心理健康教育模式存在着以下几个方面的误区与问题,教师往往关注“心理问题”,视学生为“问题之源”,形成了和学生之间的对立关系;忽视对学生进行良好心理素质培养,使心理健康教育陷入一种狭隘的思维定式之中。心理健康教育的角度仍是从“问题视角”出发——也就是限于发现学生“心理问题”和对待学生“心理问题”,研究热点是心理疾病防治,采用消极取向模式。这种倾向不利于促进中职生健康心理的养成,也不符合当前中等职业学校德育目标要求。基于中职学校教师与学生共建积极心理角度,心理健康教育模式应重新构建,使德育教育有一个更加积极的心理定位。重视构建中职学校德育课堂中的积极心态。要将心理健康教育纳入德育体系之中去,重视培养人们积极的心理品质,而且不只是预防矫正心理疾病,将开发学生的潜能、培养学生积极心理品质,提升学生

综合职业能力为重要目的<sup>[4]</sup>。

## 三、积极心理学视域下学生心理健康教育方法

### 1. 创造一个积极向上的教育环境

基于中职学生心理健康教育角度,教育者应借助于先进社会环境,将积极心理学的理论进行运用,发展校园文化建设,持续对中等职业院校管理体系进行修订,集全校之力为学生创造一个更加积极的校园学习、生活环境。中职学校应结合学生特点,开展丰富多彩的活动来提高学生心理素质,培养出具有良好心理品质的人才。

例如,很多中职学生沉迷于手机游戏,学生有了“网瘾”,成了“网虫”,对其他事情都不关心,表现出萎靡不振的精神状态,饮食和作息开始混乱无章,面对这种问题,教师该怎样教育才能生效呢?

首先,教师必须找到学生染上“网瘾”的原因,应该以中职生的心理去分析问题,而不能直接指责和谩骂,这样容易激发学生的不良情绪,教师要与学生进行情感沟通,指引学生可以适当地接触手机游戏,但是不能将其占据学习生活的主体。另外,教师也要和学生家长共同引导学生如何正确地使用网络。

在应用积极心理学时,教育者还应结合学校以外的其他各方面团体,给学生营造一个适宜的教育环境,营造乐观氛围,使学生还可以从校外获得积极心理学引导。积极心理学的应用能够使更加主动地参与到学习之中,提高他们自身的素质。通过社会各界共同发挥作用,最大限度地发挥积极心理学功能,更能促进学生养成健康心理,使学生更加积极乐观。

### 2. 注重心理健康教育层次结构

心理健康教师只有关注层次结构,才能够使心理健康教育发挥其应有的功能。因此,需要采取一些行之有效的策略来提升中职学校心理健康教学水平。具体来说:第一,以主观视角为切入口,教育者应积极地体会乐观和希望。第二,运用科学的方法,让学生在积极心态下投入到教学活动中来,从而提高他们的自信心和积极性,并促进其身心健康发展。在教育实践中,教师要注重对中职生的正面引导,以增强其幸福感。从中职学生自身个性出发,发展中职学生正确个性。教师应该从尊重、信任、赏识中去发现和发展他们独特而富有魅力的个人品质,进而形成良好的个性特征,最终达到塑造其健全的人格之目的。这一练习能增强学生独立和主动意识,随着时间的推移,便能促使学生形成正向人格,从而增强学生学习的自信心,使学生懂得自我珍重。这对于

中职学生未来走向社会有着十分重要的意义。

例如,班级里有位女同学学习成绩不好,性格也古怪,经常一个人独来独往,不爱与他人接触,在学生眼中被定义为“孤雁”。

为了及时了解这位同学的心理状态,教师开始观察她的行为举止,走路经常低头,而且总是表现得心事重重。有一天,她一个人躲在学校操场一个角落里默不作声,教师见状上前慢慢尝试和她沟通,渐渐地,她不再设防,一股脑将自己的心里话倾诉出来。这位女同学因为父母离异,由爷爷奶奶照顾她,父母各自有了家庭,每年寒暑假她都被父母忽略,渐渐地,她性格变得古怪,不爱讲话,对他人滋生抵触情绪。经过咨询和了解,教师运用各种心理激励法暗示她要有自信心,要勇于克服心理障碍。从那以后,教师开始和学生留意她的闪光点,如,她会唱很多流行歌曲,还在作文比赛中获得了一等奖,渐渐地,在师生鼓励下,她找回了自信,开始走出阴霾。

可见,教师从中职学生的立场出发,在心理层面上给学生创建一个积极的组织体系。教师应重视对他们进行正面引导和鼓励,帮助他们树立起积极向上的心态,使之能够拥有健康向上的人生价值观。中职学校应积极开展心理健康教育有关活动,以构建快乐课堂为手段,使学生从日常生活与学习中汲取积极情绪,因而更主动,更有信心。

### 3. 增进教师与学生的情感,创建平等、融洽的师生关系

教师需要用自己良好的心态和行为去感染、影响并引导学生。通过和同学们进行深入交流,教师和学生之间形成一种相互信任的感情,使心理健康教育发挥其应有作用。同时也为今后开展心理咨询奠定了基础。针对中职教育者,保持积极向上的人生态度,是实施心理教育的一剂灵丹妙药。在

实际生活当中,教师需要有良好的的人格魅力,用自己丰富的情感去感染和引导学生。另外,教师还要注重培养学生良好的情绪体验,要用恰当的话激励学生,让学生在此过程中能够得到幸福感与满足感。

### 4. 消除过剩的心理负担,保持良好的身体健康的心情

教育者应该在积极心理学的基础上减轻学生的心理负荷,抛开情绪重担,从而使学生形成良好的情感。因此,教师应该结合当前中职生的实际情况,采取行之有效的方法来提高心理健康水平,让他们拥有一个健康的心灵。

### 结语

积极心理学是为中职学生心理健康教育提供了全新视角。中职生的心理健康问题一直都是教育界关注的重点,中职院校应以积极心理学为视域,制订与执行行之有效的教育策略与教学计划。中职学生教育阶段中,教师可将积极心理学的知识与各种教学方式相结合,保障中职学生心理健康教育的希望,消除学生认知偏差等消极情绪,使学生对前途充满信心,养成健康心理。

### 参考文献

- [1]代志霞.积极心理学视野下中等职业学校班主任工作几点思考[J].小作家选刊(教学交流),2018,000(015):256.
- [2]宋雪莲.积极心理学视角下团体心理辅导对中职生人际交往能力的实践研究[J].中国科技期刊数据库 科研,2022(6):4.
- [3]黄璞月.试析积极心理学在中职学生自我管理中的应用[J].心理医生,2018,024(008):308-309.
- [4]郭霞.中职学校开展心理健康教育的几点思考[J].青海教育,2017(6):1.