

Research on improving students' psychological quality based on vocational teaching

Longying Zeng

Beijing Agricultural Vocational College, Beijing, 102442, China

Abstract

With the advancement of vocational education, mental health education has gained increasing attention and become an inevitable trend in modern educational development. To strengthen students' psychological resilience, educators should fundamentally reform teaching methodologies. Only through scientifically effective instructional approaches can we help cultivate students' core competencies that enhance their competitiveness. While vocational education primarily focuses on technical skill development, neglecting psychological education may lead to cognitive challenges in students' holistic growth. This paper explores the integration of psychological literacy education into vocational teaching practices, aiming to contribute to curriculum reforms and pedagogical innovation in specialized courses.

Keywords

psychological literacy; educational reform; teaching methodology; vocational education

基于高职教学提高学生心理素养的研究

曾龙英

北京农业职业学院, 中国·北京 102442

摘要

随着高职教育的发展和进步,心理健康的教育越来越被重视,成为现代教育教学发展必然趋势。为了加强学生心理素质的建设,教师应从根本上改变教学方法,只有采用科学有效的教学方法,才能帮助学生培养良好的具有竞争力的核心素质。高职教育的基本内容是注重技术技能的培养,但如果忽视心理教育,就会给学生的全面发展带来一些人生的认知问题。本文着重对心理素质教育融入高职教育教学方法,进行了实践与探索,希望能对高职的专业课程教学改革和教学实践有所帮助。

关键词

心理素养; 教学改革; 教学方法; 高职教育

1 引言

在高职教育教学中,学生面临的心理问题不容忽视,学生的心理问题会影响到他们的学习、生活和职业发展,甚至会对社会造成负面影响。由于很多高职学生存在文化基础差,自控能力差,自卑心理较重的问题,高职教育需要在原有教育的基础上进行合理的改进,通过科学有效的途径帮助学生提高心理健康素养。随着社会的发展,竞争加剧,高职学生在职场上表现出的社会适应性弱、情绪障碍、人际关系紧张等问题越发突出。在高职教育教学中,教师应该对自己的教学方法做出相应的调整计划,提高学生走向社会时对人才要求的目标,随着教学的深入,应该让学生在学的过程中慢慢提高心理素养。当前,在我国应试教育的背景下,高职学生入学前的主要经历就是学习,因为升学的需要学生们接

触的生活圈有很大的局限性,然而高职教育不但要面对学习,还要面对毕业后的职场竞争,甚至是工作以外的方方面面。为了让毕业生更好的适应社会,心理素养的培养就显得非常重要。专业教育伴随高职学生三年,心理健康素养的培养,不应该只限心理课程,应该更多融入到平时的基础课,专业课的教学中。

目前课程改革大多停留在课程思政,专业学习效果,怎样提高专业技能,忽视了学生心理健康的教育培养。相反学生心理健康的发展,有利于学生建立正确的三观,更有利于对专业技能课程的学习,让学生学习为被动,变成主动。因此,教师应认识到心理素养的重要性,在教学中积极引导正确的心理健康培养,让学生尊重生命、热爱生活,喜欢专业知识的学习,对未来充满希望,这也是高职教育的重要目标之一。由于高职学生刚从普通教育校园进入大学,其心理发展还不够成熟,由于环境的转变,而学生身份心理的转变还不足,由于没有了升学的压力,有时容易受到一些不好的事情和问题的影响,使他们陷入不良情绪的漩涡,一些高职

【作者简介】曾龙英(1973-),女,中国广东人,硕士,副教授,从事应用数学研究。

学生遇到的问题,如果没有人寻求帮助就会产生不好的心理发展,采取躺平、放纵、无律的校园生活,更甚者,用更加极端行为危害自己或他人的生命。如何将提升学生心理素质应用于高职课程教育教学中,是一个值得研究的课题。

2 目前高职学生存在的主要问题

高职学生经过激烈的高中学习,进入高职院校,随着环境、学习场景的不同,而且没有了升学压力,由过去教师、家长督促加压的学习模式,变成教师引领,学生自主学习模式。部分学生会产生盲目、无所适从、不明未来的思想混沌阶段。同时,一部分学生对进入高职院校,有一定的失落感、自卑感,甚至无心学习,破罐破摔。高职学生主要存在如下三个问题。

2.1 无心学习、注意力分散

尤其是在基础课程的教学中,由于高职学生基础较差,基础课程基本也是高中教育的延伸,学生根本打不起精神学习,很难集中注意力。专业课程,记忆、理解的内容较多,而且专业课教学对高中的教学模式有了较大的跳跃,随着课时量的增加,学到后面,前面的也忘掉了,越学越困难,最后甚至放弃。恶性循环,学生越来越否定自己,自信心一再的被伤害,对学生的心理健康提出了较大的挑战。

2.2 自控能力差

大部分高职学生,提高自控能力是学生阶段仅有的提升阶段,然而高职教师却忽略了对学生这方面心理素养的培养。由于高中阶段,教师家长都有升学的要求,对学生管理是强硬的、必须的、机械的。高职学生生活管理仅有辅导员,而且没有了升学压力,相对高中管理较松散自由,因此迟到,管不住自己去玩游戏,宿舍里管理不了自己的作息时间等等成为常态。以上现象最根本的问题,还是心理素养的建设不够,没能从内心认识到问题的严重性,让自己的高职生活、学习一塌糊涂,进而影响了面对社会的勇气和信心。

2.3 自卑、惰性的心理丧失信心

部分高职学生,自卑心理可能是高中就有的,中考时成绩差不多的学生进入了同一所高中,随着学习的渐进,成绩差距越来越大,这种差距高考更达到了顶峰。曾经的理想,曾经的大学梦彻底被粉碎,只能成为高职学生。进入高职后,尤其是对将来职业发展充满了悲观,自卑心理油然而生。自卑心理一旦形成,基本会伴随着惰性心理,失去了学习的动力,对什么都没有了兴趣,像失去了方向的额一页小舟,随着风没有目的的前行。在遇到难解决的问题时,大多数都会退缩不前,丧失学习的勇气和信心,出现了不良的学习行为习性。因此,在学生学习的过程中懒得思考,缺乏研究和创新精神。由于自卑,变的内向,不想和家长、老师和学生交流,怕被嘲笑被轻视,没有自信。如果不能及时的调整和介入,焦虑、畏惧,形成较严重的心理落差,严重时会展焦虑症、抑郁症,最后退学甚至做出自杀等极端行为。

3 结合教材内容进行教学

高职教学中,各类课程有近四十余门,教材是高职教师在教育教学活动中的主要素材,因此无论以何种方式进行课堂教学,实际上都必须在教材的基础上加以扩展。课程内容与教材有机结合,教师在教授专业课程知识的同时,应扩展教材中的知识点,与实际岗位相结合,从心理层面认识专业技能以外的东西。在教学中与学生实现默契配合,从而促进学生对知识的理解,并做好面对工作的心理准备,理解好的工作成果不是一蹴而就,而是理论与实践相结合,精益求精。通过对教材中各种例子的分析,教师可以向学生传达积极和正面的价值观,从而引导学生在在学习过程中学习正确的思维方法。

教师应该深度掌握教材来教授学生,提升专业素养,包括老师的敬业精神,技能的演示,知识的储备。通过轻松幽默又有知识含金量的课堂内容,潜移默化的感染学生,让学生热爱学习,从内心提高他们的自信,让知识、技能、工作的掌握很轻松,提高学生的心理素养。从而进一步促使学生形成良好的学习习惯。教师还应该根据每个学生的特点进行教育和引导,做到因材施教,这样可以更好地根据学生的特点,打造属于具有自己特点的心理素养,也可以促进师生之间的友好关系和学生的全面发展。

利用教材中不同的知识点,通过课堂互动加强心理素养的培养。在课堂上回答问题是很多学生不想、不敢面对的课堂活动,教师应该根据学生特点,有意识的培养学生在这方面的素质,以应对将来工作中的交流互动。根据知识点的难易程度,可以将问题分类,让学习能力不同的学生进行互动,增强学生学习的自信心。对实在有困难的学生,教师应多从心理学的角度去分析学生,可以利用信息技术的便利性和快捷性,搜索相关的文章,让学生自学或教师讲解,在公开场合敢于发言积极发言的重要性,鼓励学生积极发言,提高学生的心理素养。提高学生的心理思维方式,可以使学生在重视心里问题的同时,对专业知识学习有更深认识。

4 加强心理激励把思想教育融入课程

教师应积极与学生交流讨论,真正了解学生内心的活动,解决自己在学习或生活中遇到的困难,从而思考遇到问题的解决方案,治愈学生内心的不安。教师应以身作则提高意识形态的学习,教师是引领学生的明灯,老师的言行会对学生的思想产生重要的影响,正所谓“师者,传道授业解惑也”,教师除授业解惑,更应该重视传道。因此,在高职课程的教学过程中,教师除了专业课程的教学,还应对学生进行正确的思想思政的教育教学活动,建立正确的符合社会的核心价值观。教师通过对意识形态提高,对学生进行个性化的心理培养,鼓励不自信的学生,打磨过于锋芒行为的学生,帮助学生提高心理素养,从而进一步促使学生形成良好的综合素质。教师根据每个学生的特点进行教育和引导,做到因

材施教,才能更好地帮助学生形成良好的适应社会发展的价值观,达到提高心理素质的学习效果。

强大的心理激励与专业课程的整合,也是提高学生的学习效率重要因素。教师应利用教学资源在课堂上探究知识的同时能提出问题,引导学生互动交流和研究讨论,而不是盲目听讲。高职院校应遵循人才培养目标,分类执行人才培养方案,大力提升学生的职业心理素质,有效提高学生的就业竞争力。高职教师在专业课程的教学,心理素质的提高,也应加强学生职业道德的教育,培养学生的职业素养,完善学生职业生涯的全面素质。随着学生心理素质的提高,可以更好的实现专业技能提高,更有益于树立正确的三观,有利于对学生进行爱岗、爱业、爱国教育,从而提高学生综合素质的培养。在课堂教学中,我们可以通过分析教科书中的各种例子,向学生传达积极、正向的价值观,从而引导学生在在学习过程中学习正确的处理问题、解决问题的能力,增强学生的自信,以适应社会的发展。

5 创建教学交流小组帮助学生解决问题

在教学过程中,教师要及时了解 and 掌握学生心理,加强教师和学生间的情感和思想交流,激发他们学习课程的兴趣,创造良好的学习环境和氛围,磨再后他们的学习意志。为了全面提升高职学生的心理素质,实践活动应覆盖自我认知、情绪管理、压力应对、人际交往和团队合作,消除负面及消极学习观等多个方面。高职的教育课程应从实际出发,增加实验实践技能相关的课程,可以分组完成,增强学生之间的交流,鼓励学生在课程中多与学生和老师探讨问题。教师可以在课堂上以班干部为核心,创建一个心理沟通小组,定期不定期进行交流,不仅为学生学习,也为学生建立沟通平台,更好的了解学生心理。教师参与其中并能积极正确的引导学生,通过积极的沟通交流,让学生建立积极向上学习心态。对于思想偏激的学生,教师应与家长沟通,进一步全方位的了解学生,让学生在学校的帮助下,并且也能在家里能够得到家长的帮助和监督,从而更好地促进学生的学

习和成长,形成健康的心理。

同时,也可以在线上建立一个讨论交流群,使学生和老师在离校或已经进入实习阶段进行正常的交流,职业教育区别于普通教育,在人才培养方式及目标上具有自身特殊性,结合高职院校“校企合作、工学结合”的人才培养模式,构建“家校企”一体化干预模式。讨论沟通群存在的意义,是让线下交流有心理困难的学生,有一个表达自己想法的地方,在这个“沟通群”,无论是老师还是学生,都能给予建议,进行沟通,让学生感受到有人会关心他们,并愿意理解他们的想法,愿意帮助他们。这种方法是在以人为本的基础上进行心理健康培养,在交流过程中,教师不仅可以关注学生的学习,还可以与学生交流他们的烦恼和困难,帮助学生疏导心理压力,让学生更多地理解优秀高职毕业生的含义。

6 结论

综上所述,在高职教育过程中,教师应将学习内容与心理教育结合起来,学生不仅要学好专业技能,还应塑造良好的心理素质,心理素质的教育,应融入到高职学生的教育教学中。高职教师应根据每个学生的特点进行教育和引导,做到因材施教。教师应重视学生心理的培养,采用多样化、趣味性的教学方法,并鼓励学生,建立能适应社会发展,独立、自信,心理强大的高职毕业生。通过这些方式和方法,让学生感受到心理素质健康的重要性,使学生有意识地树立远大的信念和目标。学生除具备专业技能外,还要具备职业道德、责任担当、创新思维和珍爱生命等的职业核心素养。在高职专业课的教学过程中,对学生进行正确的心理素质教育具有重要的意义和影响。

参考文献

- [1] 杨承琳. 探讨初中道德与法治课教学中的生命教育[J]. 文渊(中学版),2020(6):851.
- [2] 裴志珍,王桂武. 高职新生心理健康素养现状调查研究[J]. 情感读本,2023(27):10-12.
- [3] 杨雯雯. 高职大学生职业心理素质提升的实践研究[J]. 科教文汇,2022(22):118-120.