

职教生心理健康教育中班主任作用的实践探析

叶冬

深圳城市职业学院, 中国·广东 深圳 518116

摘要: 由于历史文化等诸多因素, 职教生心理健康问题较为突出, 这一现象已引发社会各界高度关注。班主任作为职业教育中学校、家庭、社会各方的关键连接点, 在职教生心理健康教育中发挥着不可替代的作用。论文将深入剖析职教生心理健康问题的类型及成因, 阐述班主任在职教生心理健康教育中的关键作用, 并提出班主任开展心理健康教育的有效策略, 旨在切实提升职业教育质量, 促进职教生身心健康发展。

关键词: 职教生; 心理健康; 班主任

Practical Analysis of the Role of Class Teachers in Mental Health Education for Vocational Students

Dong Ye

Shenzhen City Polytechnic, Shenzhen, Guangdong, 518116, China

Abstract: Due to many factors such as history and culture, the mental health problems of vocational students have become increasingly prominent, and attracting significant attention from all sectors of society. As a crucial link between schools, families, and society in vocational education, class teachers play an irreplaceable role in the mental health education of vocational students. This paper will deeply analyze the causes and causes of mental health problems of vocational students, elucidate the key role of class teachers in mental health education for students, and propose effective strategies for class teachers to implement mental health education. The aim is to enhance the quality of vocational education and promote the physical and mental well-being of vocational students.

Keywords: vocational students; mental health; class teacher

0 前言

近年来, 中国职业教育取得了长足进步, 其社会认可度逐步提高, 职教生在就业市场的竞争力也有所增强。然而, 受传统思想观念的束缚, 全社会对职业教育的评价仍有待提升, 职教生在自我认知和心理健康方面与普通高中或高校学生存在一定差距。相关统计数据显示, 全国高职院校中约 30% 的学生存在不同程度的心理健康问题。这一现状促使社会各界高度重视职校学生心理健康问题, 呼吁学校、家庭、社会协同合作, 共同应对。在这一过程中, 班主任作为职业教育工作的核心枢纽, 连接着学生、学校和家庭, 在掌握学生实际情况、解决学生问题方面具有天然优势, 对职教生心理健康教育起着至关重要的作用。深入研究班主任在职教生心理健康教育中的作用及实践策略, 对提高职业教育质量、促进职教生全面发展意义重大。

1 职教生存在的心理健康问题分析

1.1 常见问题类型分析

目前, 职校在校学生的心理健康问题比较复杂, 存在地域性和经济发展等差异, 但也存在一些共性问题。总结笔者所在地区、学校和曾带过的班级学生心理健康状态, 主要概括如下。

1.1.1 自卑心理

职业学校在同级别学校中录取分数线通常较低, 这使得职教生大多是考试成绩不太理想的学生。他们在入学时往往就背负着沉重的心理负担, 普遍认为自己成绩差、能力弱, 觉得低人一等。这种自卑心理在日常生活中表现得十分明显, 如在亲朋好友面前, 他们常常羞于提及自己就读职业学校的事实, 总是试图回避相关话题。在学校里, 面对老师的提问, 即便知道答案, 也因害怕答错而不敢举手; 参与集体活动时, 也总是选择默默躲在角落, 不敢展现自己, 严重缺乏自信。

1.1.2 厌学心理

调查数据显示, 高达 60% 的职校生对学习“感到无趣”或“厌烦学习”, 厌学情绪极为突出。职教生在过往的升学考试中, 大多处于排名靠后的位置, 长期的挫败感让他们逐渐产生了“破罐子破摔”的消极心理^[1]。由于文化基础薄弱、学习能力不强, 他们在课堂上难以集中注意力, 对老师讲授的内容不感兴趣, 甚至出现上课睡觉、玩手机等现象。课后, 他们也缺乏自主学习的动力和能力, 无法按时完成作业, 导致考试成绩不理想, 进而形成恶性循环。以笔者所带班级为例, 高中起点的班级专业课重修率竟达到了 30%, 这一数据直观地反映了职教生厌学问题的严重性。

1.1.3 择业认知偏差

相当一部分职教生对职业教育的认识存在不足,对未来职业定位不够清晰。他们盲目地与高等院校学生竞争,忽视了自身的专业技术特色,导致在就业过程中四处碰壁。当前,就业市场处于“买方市场”,用人单位往往片面追求高学历,这使得职校生在就业竞争中处于更加劣势的地位。例如,一些职教生在求职时,不考虑自身专业技能和实际能力,一心向往大型企业的管理岗位,却因缺乏相应的学历和经验而屡屡被拒。他们没有充分认识到职业教育的优势在于培养专业技能型人才,自身应结合专业特长,选择更适合自己的岗位。

1.1.4 人际交往障碍

职校生在校年龄大多在 15~21 岁^[2],正处于青春发育期,自尊心和好胜心较强,对人际关系极为敏感,同时这也是他们接触社会的关键时期。然而,受自卑心理、厌学心理和择业认知偏差的影响,许多职教生在人际交往中缺乏自信,处事过分小心谨慎,总是担心自己的言行会引起他人的不满或嘲笑。在与老师和同学交往时,他们无法敞开心扉、畅所欲言,不敢表达自己的真实想法和感受。部分学生即便具备较好的综合能力,由于自卑和交往圈子狭窄,无法在生活中充分发挥自己的能力,甚至还会出现不喜欢班级同学、宿舍舍友以及任课教师的情况,这严重影响了他们的校园生活和个人成长。

1.2 主要原因分析

1.2.1 家庭因素影响

家庭对孩子的成长起着至关重要的作用,父母是孩子的第一任老师。在笔者所带班级中,职教生家庭结构不完整的比例较高,许多学生来自单亲家庭或重组家庭。同时,大部分学生家庭经济条件相对较差,部分家庭子女众多,父母既要忙于繁重的工作维持生计,又缺乏正确的教育观念和方法,无法给予子女足够的关注和正确的引导。长期缺乏家庭教育的滋养,使得这些学生内心渴望得到父母的关爱,却又不知如何表达,久而久之,便形成了内心孤独、郁闷的性格特点。在日常生活中,他们往往不愿意参加各种集体活动,逐渐形成社会交往障碍。

1.2.2 社会因素影响

尽管职业教育已成为教育体系的重要组成部分,但受传统观念的影响,其社会认可度仍然较低,家庭和社会对职教生的评价普遍不高。这种外界的负面评价会让职教生产生自我否定的心理,影响他们的自信心和学习积极性。此外,随着电子产品的普及,手机和平板成为职教生生活中的重要组成部分。观察发现,很多职教生将大量时间投入到手机和平板上,男生大多沉迷于打游戏、刷视频,女生则热衷于聊天和刷视频。这种过度依赖电子产品的消遣方式,使他们沉浸在虚拟世界中寻求自我满足,忽视了现实生活中的人际交往和学习成长,逐渐与现实社会脱节。

2 班主任是职教生心理健康教育的关键一环

职业学校与普通中、高等学校有所不同,学生既要学习文化知识,又要进行专业技能训练,职教生心理健康状况直接关系到职业教育的成败。在这一过程中,班主任的作用独特且无可替代。

2.1 班主任是职教生最直接面对和信任的老师

职教班主任肩负着全面了解学生的重任,需要及时掌握学生的思想动态、情绪变化和行特点等信息。班主任是学生在遇到困难时最信任的求助对象。据《2023 年中国青少年心理健康状况白皮书》显示,在受访青少年中,有 62.7% 表示会向班主任寻求心理帮助,这一比例高于向父母(58.3%)、同学(54.6%)、朋友(51.2%)等寻求帮助的比例^[3]。在这个过程中,班主任能够及时发现学生存在或潜在的心理问题,并迅速采取相应的干预措施。例如,笔者在担任班主任期间,发现班级中一名学生情绪低落,上课时常走神,不与任课老师交流。通过与该学生谈心,了解到他因家庭矛盾而产生了心理困扰。随后,笔者及时协调学校心理辅导老师和家长,共同为该学生提供帮助,最终成功化解了他的心理问题,避免了问题的进一步扩大。

2.2 班会课是学生心理健康教育的第一课堂

班会课是班主任开展德育教育的重要平台,也是进行心理健康教育的主渠道。班主任可以根据学生的日常表现情况,结合学生的年龄阶段、心理特点和专业特色,精心设计班会课内容。通过班会课,不断强化学生的自我认知能力,引导学生正确认识自己的优点和不足,提高心理素质,培养学生积极应对挫折和困难的能力。同时,帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观,培养学生的自信、自尊、自律、自主等积极心理品质。例如,在针对职校生普遍存在的自卑心理开展的班会课上,班主任可以组织“优点大轰炸”活动,让学生互相分享彼此的优点和长处,帮助学生发现自己身上的闪光点,从而增强自信心。还可以通过案例分析、角色扮演等方式,引导学生学会理性面对挫折和困难,提高解决实际心理问题的能力。

2.3 班主任是学生心理健康教育的第一桥梁

班主任是学校与家庭、社会之间的重要纽带,全面掌握着三方的情况,并能与三方进行有效沟通与合作,为学生提供全方位、多层次的心理健康支持。班主任对学生的情况了解得越全面、对学生特点把握得越细致,与三方的沟通越顺畅,学生的成长环境就越健康。当班主任收集到学生心理健康等方面的突发情况时,能够有序、高效地调动各方专业资源,对问题进行及时引导和妥善处置。当学生出现严重的心理问题时,班主任可以迅速联系学校心理辅导老师,为学生提供专业的心理辅导;同时,与家长沟通,告知家长学生的情况,让家长配合学校做好学生的心理疏导工作;必要时,还可以借助社会专业心理咨询机构的力量,为学生提供更全面的帮助。

3 班主任如何开展好职校生心理健康教育

随着现代医学和心理研究的不断深入,学生心理健康问题可以通过有效干预和引导得到疏解或缓解。职教生心理健康教育的目标是通过合理引导和规范管理,增强学生的自我认知能力,提高专业认识水平,防范化解学生心理极端情况,帮助学生结合自身情况和专业特点建立积极健康的职业和人生规划,实现自身价值和社会价值。为此,班主任需要做好以下四方面工作。

3.1 加强心理学素养提升,提高心理健康教育认识

职教生面临的心理问题往往源于所处环境的各种负面因素。班主任作为学生最直接的接触者,首先要提高自身心理素质和专业水平。树立正确的心理健康观,深刻认识到心理健康教育对于学生成长和职业教育发展的重要性、必要性和有效性。在日常工作中,保持良好的心理状态,学会调节自己的情绪和压力,培养乐观、开放、包容、合作的心态,以身作则,为学生树立良好的榜样。

3.2 运用积极心理学理念,把提高学生的自信心作为基础

积极心理学能够激发学生对学习的积极态度,使学生产生较高的学习和生活热情,有利于学生自信心的建立和学习能力的培养。班主任应充分运用积极心理学理念,一方面,帮助学生认识到自身的闪光点,关注学生在学习、生活中的点滴进步,及时给予鼓励和表扬,引导学生从以往“学习成绩不好”等阴影中走出来。例如,公开表扬,肯定他们的努力和成绩,让学生感受到自己的价值和能力。另一方面,激励学生提高对技能教育的认识,鼓励他们新的赛道上开拓进取,通过提升技能水平、参加竞赛等方式找到自信。

3.3 发挥群体对个体的积极影响,营造班级良好氛围

良好的班级环境具有独特的教育功能,学生在积极向上、互帮互助的集体中能够受到耳濡目染、潜移默化的影响。班主任在帮助学生提高自信心的基础上,应充分发挥自己在组织学生方面的优势,加强班级团队建设,鼓励同学之间互帮互助。例如,组织班级小组合作学习活动,让学生在合作中相互学习、相互帮助,共同进步。

3.4 注重个体差异,分类处置各类心理健康问题

个体差异客观存在,心理健康问题的形成也是千差万别。班主任要全面掌握学生的心理特点和需求,既要注意共

性问题的处置,又要加强学生个性问题的疏导和解决。班主任要了解每一个学生的兴趣爱好、优势特长、困难挑战、情感状态等方面的信息,定期跟踪和评估学生的心理状况和变化,及时发现并帮助学生存在或潜在的心理问题。班主任还要根据每一个学生的心理特点和需求,制定个性化、差异化、针对性的心理辅导和咨询计划,采用适当的方式和方法,帮助学生实现自我认识、自我调节、自我发展。例如,对于性格内向、自卑心理严重的学生,可以采用一对一谈心的方式,给予他们更多的关注和鼓励;对于因学习压力导致心理问题的学生,可以为他们制定合理的学习计划,提供学习方法指导,帮助他们缓解学习压力。

4 结语

职教生心理健康问题是当前职业教育中不容忽视的重要问题,它关系到学生的身心健康和未来发展,也影响着职业教育的质量和社会的稳定。班主任作为职教生心理健康教育的关键人物,在引导和规范学生心理、提高学生自我认知能力、职业能力认知、适应环境能力等方面发挥着重要作用^[4]。通过加强心理学素养提升、运用积极心理学理念、营造良好班级氛围、注重个体差异等措施,班主任能够有效地开展职校生心理健康教育工作,帮助学生解决心理问题,促进学生全面发展。在未来的职业教育中,应进一步强化班主任在心理健康教育中的作用,加强对班主任的培训和支撑,构建学校、家庭、社会协同合作的心理健康教育体系,共同为职校生的心理健康保驾护航,推动职业教育事业的健康发展。

参考文献:

- [1] 王囡.浅谈心理健康教育在职业学校班主任工作中的作用[J].科教导刊,2014(12):155-156.
- [2] 施祖军.当前高职学生面临的主要心理问题及对策[J].当代教育论坛,2006(3):84.
- [3] 王玉.浅谈高职院校班主任对学生心理问题的管理工作[J].中国科技期刊数据库 科研,2023(5):186-189.
- [4] 俞国良,何妍.班主任在学校心理健康教育中的重要作用[J].中小学心理健康教育,2023(13):4-9.

作者简介:叶冬(1983-),女,中国四川仁寿人,硕士,讲师,从事职业教育研究。