

侃侃而谈,不断地展示自我,好像是自信心得到了明显的增强。对这一情况,教师应该要有意识:这样的自信心不一定是很稳固,如果其思想在短时间内出现太大的变化,不代表对方已经不自卑,甚至可能更自卑。因此,教师应该在对学生自信心进行初步了解的基础上,对自卑的学生进行前后的对比分析,使其更客观地认识自己的变化,引导他们和同学一起进行讨论其自信心的变化以及产生这样变化的相关原因,向同学分享自己的感悟以及理解。采用这样的方式,使自卑的学生有良好反思的心态,在和同学们进行讨论的过程中,使自己拥有更加明确、客观的自我认识,使自己在学习以及在生活中得以明确定位,进行自我心理的总结,尽快地走出自卑的心理,更好地健康成长。

3. 感悟

教师以中职院校的《心理健康教育》教学内容为依据,引导学生们自我进行反思,结合实际情况,对自己所存在的一些问题做到深入的了解,进行自我认知的积极调整,这样,使学生对心理健康观念有较完善的理解,对不正确观念及行为做出相对应的调整,最终实现自我完善,培养正确解决问题的能力。

例如:教师可在体验式教学的活动过后,结合实际,把自己生活中或是心理方面的不足等记录下来,畅谈体会、感想,对自己心理的情况进行定期的分析,通过自我剖析以及验证,不断地进行学习以及探索,提升整体的思想认识水平,增强自身心理素质。不自信的学生可以记录实际生活中的优异表现,以及自己所获得的自豪感,使自信心得到稳固,心理素质得到提高。

感悟这一环节的体验式教学,在很大程度上改善了中职院校学生的心理素质,进一步培养其综合素质。这不仅可以促进中职院校学生的全面发展,对其未来的职业发展有着深远

影响。

4. 提高

在这一环节的教学过程中,教师应用心理暗示的方法进行教育,以课本内容作为依据,采用一些针对性的方法,进行中职学生的心理暗示,使得中职学生对心理健康的学习产生更多的积极性,实现中职学生自主学习心理健康的目的。

例如:教师在课后给学生布置一些针对性的文章漫画以及影视作品等,让学生将课堂上老师所讲述的知识得到良好的巩固。通过书籍、漫画以及一些相关的影视作品来加深印象,进一步加深理解以及认识。学生通过对这些书籍、漫画以及影视作品等的观看,来实现自身心理素质的进一步提升。同时,建立教师与学生之间的良好关系,对一些学生的心理问题予以解决。通过教师与学生的互动、学生与学生的互动,以及学生对教师布置任务的完成,使学生学会在现实生活中对他人的情感以及情绪予以关注,学会对他人加以理解,懂得换位思考,将心比心,做到理解他人,从而调节自己的情绪。

总之,体验式教学,让学生在认识自身优点的同时,学会对他人的关心与理解,进而实现中职院校学生心理素质的进一步提高,使其成为一个心理素质完善的人,有效地提高了中职院校的心理健康教育质量。

参考文献:

- [1]王领.体验式教学在中职心理健康教育课的应用探讨[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2018(1):813.
- [2]谢育林.体验式教学在中职心理健康教育中的实践研究[J].职业,2015(26):119.
- [3]刘小芳.体验式教学在中职心理健康教育课中的应用分析[J].新校园(中旬刊),2017(12):46.

责任编辑 魏家坚