

策划:龚丹枫 陈晓璇 邓文辉
统筹:卫 轶 何 宁



指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师

你不必完美

广州市旅游商务职业学校 刘兰馨

小楠性格乐观开朗,是我的心理课代表,还是学校优秀学生干部。从入学第一天起,她热衷于参加各种活动,唱歌、主持、街舞样样在行,身边也总是围绕着一群好哥们、好姐们。可最近的她,变得沉默寡言,对什么都没有了兴趣,平时热闹非凡的朋友圈,也鲜有发声。

在一个夏日午后,小楠走进了心理辅导室,她低着头对我说:“老师,我可以和你聊聊吗?”原来,小楠中考失利与普通高中失之交臂,来到职中后被这里丰富多彩的课程与活动深深吸引,于是给自己的日程表排得满满当当,除了上文化课、专业课,还报名参加了各种社会实践活动。她对自己的要求只有一个,就是做一个优秀的人,如果不能在学习上做到优秀,就要在其他方面优于同龄人。

其实,小楠知道,自己看似活力无限,实则长期处于精神紧绷的状态,对卓越的极端追求,让自己得不到应有的休息与放松,长期处在焦虑的情绪里。终于,她的这种消极情绪在实习期间达到了顶峰。由于其他实习生说得一口流利的英语,在服务外国客人时应对自如,所以第一时间被调到了酒店前厅从事接待工作,而自己却因口语较差被分配到了酒店的布草间,整天熨烫床品,和自己想象的职业形象相去甚远。与经理沟通无果后,小楠开始变得消沉,经常上班迟到,一天到晚捧着手机,无意义地浏览各种信息,对什么事情都提不起兴趣,不知道自己未来还能做什么工作。

听到这里,我想到了一个近年来被心理人提及较多的词——“空心病”。遭遇“空心病”的人往往找不到生活的目标和意义,内心空洞,自我价值感降低,而面临这种心理困境的学生,往往是那些和小楠一样,长期接受传统教育,成绩优秀,自我要求高,追求完美的学生。他们缺乏对自己价值的基本认同,过分在乎外在评价体系,缺乏源自内在的精神追求。因此,我建议小楠从以下几点做起,改善自己的心理状态:

1. 全面认识自我,接纳自己的不完美。我带着小楠做了“SWOT分析(态势分析法)”,明确了她的优势、劣势,让她及时了解自己擅长什么,有什么短板,可以通过什么方式扬长避短等,帮助她厘清在头脑中有哪些对自己绝对化的不合理要求,通过改变这些苛刻的自我要求,给她精神松绑。

2. 帮助小楠做好职业规划,进一步了解专业前景。心理的恐惧,大多源自无知。我邀请优秀毕业生回校,给小楠班的同学上了一堂精彩的职业生涯规划课。小楠这才明白,酒店里重要的职位远不止前厅,自己的英语口语水平也会在工作中得到质的提升,今后还可以通过自身努力,考取大专、升本科,表现好的话还可以被酒店送出国深造,恐惧解除,焦虑就好了大半。

3. 接纳负面情绪,主动接触积极的人和事和信息。我告诉小楠,当负面情绪来临时,我们不是要一味地和她对抗,而是觉察它、观察它、允许它从身体里流过。在业余生活中,多和乐观、开朗、松弛的朋友交往,多为自己赋能。

4. 和虚拟世界保持距离,专注于现实生活。在科技高速发展的今天,看手机本身没有错,但要注意节制。读纸质书、保持运动的习惯、听音乐、画画、养花草、养宠物,总之用这些生活中实实在在的实务替代掉虚幻的网络世界,增强存在感和真实感。

回归生活,热爱生活,允许伤心,但,不必完美。

中职生的生涯规划,如何不迷茫?

一周

热话题

主持/羊城晚报记者 崔文灿
本期特邀专家/刘兰馨 周欣

随着暑假接近尾声,今年9月,又一批新生将走进中职校园,与之相伴的,还有不少中职生的迷茫:自己选择的专业未来升学、就业情况怎么样?进入中职这三年,我该做些什么……

事实上,部分学生在专业选择上有一定的盲目性,所以,在职业生涯规划方面,中职的孩子普遍存在自我认识不清晰、对就读专业认识较为片面、主动规划职业生涯的意识不强、缺乏规划目标等现象,因此,很多初入中职校园的学生相当迷茫。

这样的“青春迷茫”怎么破?本期“细说心语”,请来广州、中山两所中职学校的班主任,和我们一起聊聊如何上好适应中职生活这第一课。

心理老师
心理日志



1

迷茫主因:自我认识不清、身份认同不强

中职生当前面临的主要压力和挑战是什么?广州市旅游商务职业学校学生学科副科长刘兰馨做学生工作多年,她观察到,当前,中职生的迷茫主要聚焦在以下几个方面:

首先,中职的孩子普遍存在自我认识不清晰、对就读专业和要从事的职业认识较为片面、主动规划职业生涯的意识不

强、缺乏规划目标等现象。事实上,考生选择就读中职的原因各不相同:有的因中考失利,有的从个人兴趣的角度选择专业,有些从日后升学和就业前景两个方面出发选择专业就读,还有一部分在专业选择上直接听从家长建议就读,因此在专业选择上有一定的盲目性。

由于对未来职业发展也存在错误认知,如认为自己毕业即失业,或认为自己毕业后将从事体力劳动,收入偏低,这类低自我效能感导致其学习兴趣降低,导致学习目标不清晰,学习动力下降,产生学业倦怠,生活的无意义感增强;有些自控能力较差的学生沉迷手机游戏,手机依赖、手机成瘾,导致其与现实世界链接变弱,间接导致亲子关系紧张,亲子关系的紧张也进一步加深了学生的压力。

其次,中职生目前面临的压力和挑战还来自

身份认同层面。社会上对中职生存在一种偏见,认为他们学习不好,未来堪忧,这就导致中职生自尊偏低,自信心不强。

此外,就是人际交往层面的压力,青春期的学生有较强的同伴依恋,渴望融入同学们的小圈子,有较强的拒绝敏感性,害怕被同伴排斥,因此,一旦人际受挫,他们将会承受较大的心理压力,继而影响其情绪、睡眠等各方面,形成压力的恶性循环。

最后,还有升学压力、就业压力以及在校期间的考证压力、竞赛压力等。

2

提醒:孩子的心灵健康需要家校社全方位关注

蝶变的过程是漫长而艰难的,如何使同学们拨开眼前的迷雾,获得更好的成长?

中山市沙溪理工职业学校班主任周欣给同学们提出了几点建议:1.清晰地认识自己,了解自身优缺点,明确我是谁?我想做什么?我会怎么做?我的条件支持和允许我做什么?2.挖掘小特长,培养自信心;3.掌握一门技能,拥有立足社会的资本;4.坚持读书,提升综合素质;5.立长志,不常立志;6.坚持锻炼,保持良好的生活习惯。

“同学们应该庆幸我们生在了这个现代化、多元化的时代,这让大家的人生拥有了更多‘成功逆袭’‘华丽转身’的可能。随着职业教育和技能人才社会地位的提高,升学、就业、创业的途径会越来越多,只要我们不怕吃苦,勇于拼搏,就一定能够获得成功的果实。”

周欣提起这样一桩案例——一名女生职一初入学时,她和她的父母都很沮丧,认为没有考上高中是她人生中最大的失败,中考后的那个暑假是她的至暗时刻,进入中职不知道要学什么、能学什么,甚至怀疑自己未来的人生会比普通高中生失败。

“随着时代的发展,社会对技能型人才越来越渴求,职教越来越被关注和重视,中职学生的综合素质也是逐年提高。历年来,我所带班级的第一堂课就是帮助学生破迷茫、树自信,告诉他们人生不只有普高升学一条赛道,还有很多其他的可能。”

事实上,周欣的第一堂班会课就惊醒了这名女孩,让她破除了对中职的固有偏见,让她知道进入中职并不意味着人生从此就“低人一

等”,进入中职一样可以升学、成才。此后她转变了心态,上课积极认真,由于她手指灵巧,在点钞这门专业课上找到了自己的优势。她掌握要领快,加上自己刻苦练习,职二便进入了学校的技能竞赛队,职三参加全省中职技能大赛并获得了一等奖。

通过这个大赛,她获得了全国最好职业大专院校的通知书,并在大学里她继续钻研专业技能,在大学里继续参加职业技能大赛,提高技能,就业前景十分广阔。她的爸爸在家里最显眼的地方摆上她的奖状,逢人便夸,说她是全家族的骄傲。

家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任老师。广州市旅游商务职业学校学生学科副科长刘兰馨认为,家庭的支持对中职生心理健康的影响是举足轻重的。父母尊重孩子,理解孩子,愿意充分倾听孩子,在孩子遇到困难能及时给予指导和帮助,这对孩子来说是第一位的。

其次,学校给予孩子学科、技能教育的同时,通过心理健康课程、心育活动、个体及团体心理辅导、心理测评与访谈等多种方式,第一时间了解、提升和改善孩子的心理健康水平,也是至关重要的,家校共育,形成合力。

此外,社会上,三甲医院心理医生对心理问题转介学生进行及时诊疗,社工群体、心理咨询机构的支持陪伴,都有助于心理问题学生的及早康复。刘兰馨呼吁希望社会上对心理问题能够去标签化,减少病耻感,提升全社会对心理健康问题的重视,一起守护孩子们的美好心灵。

3

支招:如何利用中职三年的“相对自由”?

初入中职校园的学生们,还要面临一种生活节奏上的转变:初中重文化课,中职重专业实操,相比初中,中职课余时间相对自由,这会让学生感到困惑:如何利用好这种自由?

其实,三年的中职学习时间长不长,课余时间比普通高相比自由很多,稍不留神可能就会虚度。在学习规划上,周欣老师有以下几个建议:

第一,端正心态,认真对待每一节课,技能课和文化课两不误。技能课和文化课都是中职学习的核心,它关系到每个学生的未来,不管是要升学的,还是想直接就业的,都不能忽视。如果你能在相对自由的学习环境下比别人多一份努力,那你就会比别人多一份成功。

第二,学会自律,放下手机,向游戏和短视频告别。如果选择中职你认为只是换一个地方自由地玩手机,建议你趁早打消这种想法,在漫长崎岖的人生旅途中,我们要想实现自己的理想和事业,就必须走好自己人生的每一步,不能把大好的青春虚度,上中职,你只是转换了一个人生赛道,在当前职教的利好政策下,你同样具有弯道超车的机会!

第三,积极考取专业证书。职业资格证书是很多行业的准入门槛,对于有些专业的学生来说,考证是硬性需求。社会发展越来越快,教育改革精益求精,对学历和技能的要求也越来越高。所以在中职一定要多考证、多培训,有条件有特长的尽可能争取参加职业技能大赛。

第四,积极参加学校社团,挖掘更多潜能。中职学校社团活动丰富,多多参加社团活动不仅可以丰富自己的业余生活,更能增加自信,锻炼自己的组织能力和沟通能力,为自己的一技之长增彩。

周欣老师讲述了自己班上的一个个案:一名女孩有点胖,却在舞蹈方面很有天赋,一学就会,可她的家长一直认为跳舞不是正道,所以对于她的舞蹈爱好从来不予支持。因此,女孩只能通过手机自学。

来到中职学校后,周欣发现了她热爱跳舞这个特长,鼓励她利用课余时间做自己喜欢的事,推荐她去参加学校的舞蹈队,但是她因为自己胖而感到自卑,便以社恐这个理由拒绝参加校队。由于她文化课成绩比较弱,对专业学习也不感兴趣,入学初始她也一直处于迷茫低谷,沉迷手机视频。

终于有了有一个契机:校运会开幕式班级展演。这是班级的第一次亮相,周欣老师鼓励说服她,每天花那么多时间看抖音、看视频,不如把在手机上看到的变为现实,告诉大家“我不是loser(失败者),我能行”。她鼓起勇气接受了班级开幕式展演总导演一职,把所有的精力和时间都花在班级展演的编排和同学们的训练上。为了全班有好的表现,她给同学逐个纠正动作、加练,甚至放学了还拉着同学们巩固动作。功夫不负有心人,班里的开幕式展演很精彩很成功,她站在班级C位成为焦点。在喝彩声中,她找到了自信,因为这次成功的展演,她还获得了学校健美操队教练的青睐,邀请她加入学校的健美操队,入队后不久她就被选为健美操队的副队长,在职二时代表学校参加了广东省和全国中小学健美操比赛,并取得了好成绩。

丰富的社团活动和训练占据了她的所有课余时间,在备赛期间甚至还挤占了她的上课时间,但是她因为自己胖而成绩没有丝毫退步,反而进步了,她最害怕的专业课考证也通过了。她告诉我:老班,我可是学校“名人”了,我可不能做学渣,不然太丢脸了。

家教

小课堂

三个转变 让孩子爱上阅读

佛山市南海区理工职业学校 李晓林

碎碎念

阅读对孩子来说有说不尽的好处,例如可以提升孩子的专注和自律,可以增加孩子的知识储备,可以培养孩子终身学习的良好习惯等等,阅读对于孩子成长的重要意义,可以说每位家长都非常清楚。

事实上,越来越多的家长已经认识到阅读的重要性,在努力引导孩子爱上阅读。但,许多家长在培养孩子阅读兴趣的过程中,困难重重,我常听家长们提出这样的问题,为什么我的孩子不喜欢读书呢?明明我买了那么多好看的书,可他就是不看,怎么才能让他爱上阅读?

其实,让孩子爱上阅读并不难,只要家长做三个改变,一定会有收获。

练一练

1. 准备改变:让自己做好思想准备,和孩子一起爱上阅读。和家庭所有成员沟通,最好能够开个家庭会议,商讨接下来要准备对家庭布局进行调整和全家共同阅读的计划,尽量全员参与。

2. 实施改变:——改变思想。都说孩子是父母的复印件,想要孩子爱读书,首先父母要爱读书,家庭有爱读书的氛围,所以,改变的第一步,不是要去改变孩子,而是改变自己的思想,让自己成为孩子阅读的榜样和引领者。改变一下自己,下班回到家里的时候,把手机放到指定的地方,拿上一本书,和孩子一起开启共读模式。

——改变环境。很多父母都习惯于设置书房,让孩子在固定的地方写字读书,却不知道这可能阻碍了孩子阅读兴趣的培养。尝试一下改变环境,让孩子不管走到哪里或者坐到哪里,触手可及之地都有书籍,久而久之,阅读的种子就会在无意中悄悄发芽了。

——改变方式。在高速发展的信息化时代背景下,传统的阅读方式对孩子来说,坚持下来并不容易,可以考虑转换一下阅读的方式,例如带孩子听书,可以利用一些听书的线上平台,随时随地打开,与孩子一起共同聆听一本书,又例如可以将一些有意思的书籍,进行表演式的阅读,和孩子一起把书里的剧情编排成家庭剧场进行演出,不仅能增加阅读的乐趣,更能促进孩子对书中内容的理解,更能同时增进家长和孩子之间的关系。还比如,可以进行家庭阅读分享会,家长和孩子一起约定,用一定的时间来进行阅读,在约定的时间段内,开展阅读分享,彼此展示自己的阅读成果,分享阅读心得等。

3. 激励改变:可以设立阅读进阶或者挑战榜,适时激励孩子的积极性,保证阅读进程的愉悦。

温馨提示:阅读习惯的培养是一个很需要耐心的过程,也需要细心发现孩子的每一点进步,哪怕是每天阅读多一分钟,都是很棒的进步,也要及时鼓励。每个孩子都是独一无二的存在,他们喜欢的阅读方式也不相同,多尝试不同的阅读方式,一定能发现最适合孩子的阅读方式。