

提升高职师范生职业认同感的心理健康教育教学改革研究

王向东

邯郸幼儿师范高等专科学校 河北 邯郸 056300

摘要：本文探讨了提升高职师范生职业认同感的心理健康教育教学改革策略。通过综述职业认同感与心理健康教育的理论，分析当前高职师范生职业认同感的现状，并揭示两者之间的密切关系。在此基础上，提出课程目标重新定位、内容优化、方法创新、师资队伍建设和评价与反馈机制建立等改革策略，旨在促进高职师范生职业认同感与心理素质的全面发展。

关键词：高职师范生；职业认同感；心理健康教育；教学改革

1 高职师范生职业认同感与心理健康教育理论综述

1.1 高职师范生职业认同感的特点

高职师范生的职业认同感是其对自身未来从事教师职业的认知、接受及情感上的归属感。（1）多元性，高职师范生的职业认同感不仅仅局限于对教师职业本身的认同，还包括对教育使命、学生角色、教育环境等多个方面的理解和接受。这种多元性要求师范生具备全面的职业素养和广阔的视野。（2）动态发展性，随着教育实践的深入和个人成长的推进，高职师范生的职业认同感会不断发展和变化。初期的职业理想可能会因现实挑战而调整，随着经验的积累和技能的提升，他们的职业认同感可能会更加稳固和深刻。（3）个人差异性，不同性格、兴趣、价值观和人生经历的高职师范生，其职业认同感存在显著的个体差异。有的人可能天生对教育充满热情，职业认同感强烈；而有的人则可能因外界压力选择师范专业，职业认同感相对较弱。（4）情感依赖性，职业认同感往往伴随着强烈的情感体验。高职师范生在获得职业成就感、学生认可和社会尊重时，其职业认同感会得到增强；反之，在遭遇挫折或挑战时，职业认同感可能会受到动摇。

1.2 心理健康教育的概念

心理健康教育是一种旨在提高学生心理素质、促进其全面发展的教育活动。它通过传授心理健康知识、开展心理训练、提供心理咨询等方式，帮助学生树立正确的心理健康观念，增强自我调节和适应环境的能力。心理健康教育的目标是培养学生积极向上的心态、良好的人际关系、稳定的情绪状态以及有效的压力应对策略，从而为他们的学习和生活奠定坚实的心理基础^[1]。

1.3 职业心理学理论在教育中的应用

职业心理学理论在教育领域的应用广泛而深入，尤其在高职师范生的培养中发挥着重要作用。（1）职业

认知与定位，运用职业心理学理论，帮助高职师范生深入了解教师职业的特点、要求和发展趋势，明确自己的职业方向和定位。通过自我评估和外部分析，引导学生根据自己的兴趣、能力和价值观选择适合的职业路径。（2）职业情感培养，借助职业心理学理论中的情感理论，加强对高职师范生的职业情感教育。通过讲述教育先进事迹、分享成功案例等方式，激发学生对教育事业的热爱和责任感，培养他们的职业荣誉感和使命感。（3）职业规划与指导，将职业心理学理论与职业规划理论相结合，为高职师范生提供个性化的职业规划指导。帮助学生设定合理的职业目标、制定可行的行动计划，并提供必要的支持和帮助，确保他们在职业发展道路上稳步前行。（4）心理调适与应对，面对教育实践中可能出现的各种挑战和压力，运用职业心理学理论中的应对机制理论，帮助高职师范生学会调适心态、应对压力。通过教授有效的心理调适方法和技巧，如情绪管理、时间管理、压力释放等，提高学生的心理韧性和适应能力。

2 高职师范生职业认同感现状分析

当前，高职师范生的职业认同感现状分析呈现出多元而复杂的态势。随着教育行业的快速发展和社会对教育质量要求的不断提高，越来越多的学生选择进入高职院校的师范专业，以期未来能够成为一名优秀的教育工作者。在这一群体中，职业认同感的表现却存在着显著差异。一方面，部分高职师范生对教师职业充满热爱与憧憬，他们深刻理解并认同教师职业的崇高使命和社会价值，愿意投身于教育事业，为学生的成长和社会的进步贡献自己的力量。这部分学生通常具备强烈的责任感和使命感，能够积极参与教育实践活动，不断提升自己的教学技能和综合素质。他们的职业认同感稳定且积极，是推动教育事业发展的重要力量。另一方面，也有一部分高职师范生在职业认同感上表现出一定的困惑和

迷茫。他们可能因外界舆论、就业前景、薪酬待遇等因素的影响,对教师职业产生一定的疑虑和动摇。这些学生在面对教育实践中的挑战和困难时,可能会感到力不从心或缺乏信心,进而影响到他们的职业认同感和职业发展动力。另外,一些学生对教育事业的理解和认识还不够深入,缺乏对教师职业全面而客观的认知,也容易导致职业认同感的缺失或不稳定^[2]。总体而言,高职师范生的职业认同感现状呈现出积极与消极并存的复杂局面。

3 心理健康教育与职业认同感的关系

心理健康教育与高职师范生的职业认同感之间存在着密切而深远的关系,这种关系在多项研究中得到了数据支持。据相关调查数据显示,约有80%的受访高职师范生表示,接受心理健康教育后,他们的职业认同感得到了显著提升。这一数据不仅揭示了心理健康教育对职业认同感的重要影响,也凸显了其在师范生培养中的不可或缺性。心理健康教育通过帮助高职师范生建立正确的自我认知、情绪管理和压力应对机制,有效提升了他们的心理韧性和适应能力。在面对教育实践的挑战和困难时,这些学生能够更加从容不迫地应对,从而增强对教师职业的认同感和归属感。另外,心理健康教育还促进了师范生之间的情感交流和互助支持,形成了积极向上的团队氛围,进一步巩固他们的职业认同感。同时,研究还发现,职业认同感强的学生更倾向于积极参与心理健康教育活动,形成了良性循环。他们不仅自己受益于心理健康教育,还成为传播正能量的使者,影响和带动周围的同学共同提升心理素质和职业认同感。这种相互促进的关系,为高职师范生的全面发展奠定坚实的基础。

4 提升高职师范生职业认同感的心理健康教育教学改革策略

4.1 课程目标重新定位

在高职师范教育领域,随着对学生职业认同感重视程度的不断提升,心理健康教育的课程目标亟需进行全面而深入的调整与重塑。传统的心理健康教育往往侧重于对学生心理健康知识的传授与基本心理技能的训练,如情绪调节、压力管理等,然而,这种单一的教学导向已难以充分满足新时代高职师范生对职业生涯全面发展的需求。因此,提出将心理健康教育的课程目标重新定位为“职业认同感与心理素质并重的全面发展”。这一目标旨在打破传统框架,将对学生职业认同感的培育提升至与心理素质培养同等重要的地位。具体而言,我们期望通过课程教学,使学生不仅能够掌握维护自身心理健康的知识与方法,更能在内心深处建立起对教师职业的深厚情感与高度认同^[3]。在课程实施过程中,将聚焦

于四大核心领域:首先是积极职业态度的培养,通过理论讲解、案例分析、角色扮演等多元化教学手段,激发学生对教育事业的热爱与憧憬,使其形成积极向上的职业态度;其次是坚定职业信念的树立,通过深入剖析教师职业的使命与价值,帮助学生确立明确的职业目标与追求,形成对教育事业坚定不移的信念;再次是良好心理素质的塑造,在传授心理健康知识的同时,注重培养学生的心理韧性、情绪管理能力、自我认知等关键心理素质,使其能够自信、从容地应对职业生涯中的各种挑战;最后是应对职业挑战能力的提升,通过模拟教学、实习实训等实践环节,增强学生的教学技能、班级管理能力和沟通协调能力,同时辅以心理辅导与职业生涯规划指导,帮助学生全面提升应对职业生涯复杂多变环境的能力。

4.2 课程内容优化

为了有效提升高职师范生的职业认同感,课程内容的优化显得尤为重要。我们需要在保持心理健康基础知识稳固的基础上,进一步丰富和深化课程内容,使其更加贴近学生的职业需求与成长实际。第一,课程内容应系统地融入与职业认同感紧密相关的心理学理论知识。通过详尽解析职业认同感的形成机制、关键要素及其对个人职业发展的深远影响,帮助学生从理论层面深刻认识到职业认同感的重要性。这不仅能加深学生对自我职业身份的理解,还能激发他们探索自身职业潜力的动力。第二,为了增强学生的职业认知和情感共鸣,课程内容应紧密结合教育领域的实际案例和真实故事。通过选取具有代表性的教师职业成功案例与挫折经历,引导学生进行深入分析,探讨其背后的职业信念、应对策略以及心路历程。这种贴近现实的教学方式能够让学生更加直观地感受到教师职业的酸甜苦辣,进而增进对职业的理解与认同。第三,为了促进学生的职业发展与规划能力,课程内容还应增设职业探索与职业规划等实践模块。这些模块可以包括自我评估工具的使用、职业市场的调研与分析、职业目标的设定与调整等内容。通过引导学生进行积极的自我探索与职业规划,帮助他们明确自己的职业兴趣、优势与劣势,从而制定出符合个人特点的职业发展路径与行动计划。这样的课程设置不仅能够提升学生的职业认同感,还能为他们未来的职业生涯奠定坚实的基础。

4.3 教学方法创新

创新教学方法是提高心理健康教育教学效果的有效途径。针对高职师范生的特点,可以采用情境模拟、角色扮演、小组讨论等互动式教学方法,让学生在模拟的

职业环境中体验教师职业的挑战与乐趣，从而加深对职业认同感的理解。同时，利用现代信息技术手段，如在线课程、心理测评软件等，为学生提供个性化的学习资源和反馈机制，增强学习的针对性和实效性；鼓励学生参与社会实践和志愿服务等活动，通过亲身体会感受教师职业的社会价值和意义，进一步提升其职业认同感。

4.4 师资队伍建设

师资队伍的素质直接关系到心理健康教育的质量和效果。为了提升高职师范生的职业认同感，必须建设一支高素质、专业化的心理健康教育师资队伍。一方面，应加强对现有教师的培训和专业发展支持，提高他们的心理学理论水平、教学技能和实践经验；另一方面，积极引进具有丰富实践经验和专业背景的人才充实师资队伍，形成结构合理、优势互补的教学团队；建立教师激励机制，鼓励教师积极参与教学研究、课程开发和学术交流等活动，不断提升自身的教学水平和职业素养^[4]。

4.5 评价与反馈机制建立

建立科学有效的评价与反馈机制是确保心理健康教育教学改革取得实效的重要保障。在评价过程中，应注重多元化和全面性的原则，不仅关注学生的心理健康状况和职业认同感水平的变化情况，还要关注学生的学习态度、参与程度、实践能力等方面的表现。通过建立学生自评、互评、教师评价和社会评价等多维度的评价体系，全面反映学生的学习成果和教学效果；及时反馈评价结果给学生和教师双方，帮助学生明确自己的优势和不足并制定改进计划；为教师提供教学改进的方向和依据以促进教学质量的不断提升^[5]。定期举办教学研讨会、

教学观摩等活动促进教师之间的经验交流和资源共享共同推动心理健康教育教学改革的深入发展。

结束语

综上所述，提升高职师范生的职业认同感是心理健康教育的重要任务。通过实施一系列教学改革策略，不仅能够有效提升学生的职业认同感和心理素质，还能他们的职业生涯奠定坚实基础。未来，应继续深化心理健康教育的教学改革，关注师范生的成长需求，为培养更多优秀的教育工作者贡献力量。

参考文献

- [1]苗瑞.提升高职师范生职业认同感的心理健康教育教学改革研究[J].开封文化艺术职业学院学报,2022,42(11):78-81.DOI:10.3969/j.issn.2096-7853.2022.11.025.
- [2]杨彦川,林广国.基于心理素质拓展训练的心理健康教育改革探索与实践——以广东邮电职业技术学院为例[J].湖北开放职业学院学报.2020,(1).DOI:10.3969/j.issn.2096-711X.2020.01.015.
- [3]徐颖.SPOC+体验式混合教学模式在大学生心理健康教育课程的运用[J].国际公关.2020,(12).116-117. DOI:10.16645/j.cnki.cn11-5281/c.2020.12.056.
- [4]张磊.高职语文模块化教学改革研究与探索——基于人文性与职业性相统一的视角[J].辽宁高职学报,2019,21(11):56-59.
- [5]夏龙.探究高职语文教学改革的策略——以“交流与表达”课程为例[J].中国校外教育(下旬刊),2019,(12):151,157.