

中职学生建立自信心与重构学习力的实践与探索

● 刘 晶



[摘要] 自信心是激励中职学生自强不息和实现理想的内部动力,自信心是学生成才所必备的良好心理素质 and 健康的个性品质。因此,本文从中等职业学校学生建立自信心和重构学习力的策略入手进行了论述。学习成绩、同伴关系和自尊等因素,都会影响中职学生的自信心水平。自信心建设策略,包括设定现实的目标、将失败转化为学习动力、培养积极的自我对话、持续的技能发展和寻求指导。此外,有效的学习技巧、时间管理、批判性思维和解决问题能力都是关键的学习力,创造有利的环境、利用技术、参与协作活动、寻求老师的帮助是重构学习力的关键步骤。

[关键词] 中职学生;建立自信心;重构学习力;实践策略

自

信心和有效的学习力,对于中职学生的学习至关重要。学习成绩、同伴关系和自我认知,在提升学生的自信水平方面发挥着关键作用。本文探讨了建立和重构这些基本属性的实用策略。通过采取这些策略,赋予学生学习力,有助于增强学生在职业教育中的自信心并提高其学习成绩。

Q 影响中职学生自信心的因素分析

自信心对中职学生的学习和个人发展,起着至关重要的作用。在中等职业教育的动态环境下,有几个因素影响学生的自信心,具体内容包括以下几点。

(1)学习成绩和表现。学习成绩和表现良好是学生自信的基石。传统的教育体系往往较为重视考试成绩,很多中职学校也是如此。实践技能的获取、实践项目的成功完成,以及教育工作者的积极反馈都有助于学生建立自信心。学业上始终表现良好的学生,会认为自己有能力并准备好应对未来职业生涯的挑战。相反,学业表现不好会导致学生的自信心下降,遇到困难后可能会认为自己能力不足或能力较差,从而影响他们的自尊。

(2)同伴关系和社交互动。在中职教育环境中,协作和团队合作通常是学习体验不可或缺的组成部分。健康的同伴关系,会让学生有归属感。参与小组项目、研讨会和协作学习活动,可以培养友情和找到共同目标。积极的社交互动可以增强学生的自信心,鼓励学生探索自己的能力并表

达自己的观点,而不必太在意别人的评判。此外,负面的社交经历,例如,被欺凌或孤立,会严重影响学生的自尊和自信心。

(3)自我认知和自尊。学生如何看待自己的能力、价值和潜力,直接影响他们是否愿意接受挑战 and 面对挫折。积极的自我认知,包括认识和欣赏自己的优势、技能和成就。拥有自尊和自信的学生,更有可能以积极的心态学习,将挑战视为成长的机会,而不是不可克服的障碍。相反,自卑的学生可能会怀疑自己的能力,导致缺乏学习动力,不愿意积极参与学习过程。

Q 中职学生建立自信心的有效方法

(一)设定现实的目标并庆祝成就

设定现实且可实现的目标,是建立自信心的基本步骤。目标可以为学生提供方向、动力。在中职教育背景下,这些目标应与学术和实践技能的发展保持一致。教育工作者可以指导学生建立具体的、可衡量的、可实现的和有时限的目标。例如,目标可能是完成一个实践项目、获得特定技能或达到一定的成绩。通过将较大的目标分解为较小的、可管理的任务,学生可以更轻松地跟踪进度并保持动力。

同样重要的是庆祝成就的做法,认可和承认自己的成绩,无论大小,都会让自己建立自信心。这种庆祝活动可以采取多种形式,比如,个人反思和自我奖励,或者学校的认可。教育工作者和同伴在庆祝成就过程中发挥着至关重

要的作用，针对学生出色表现提供建设性的反馈和大力赞扬，有助于营造一个良好的环境。成就不仅仅是学生学习成绩的进步，还包括成功完成项目、提高实践技能或克服挑战。这样能够鼓励学生继续设定并实现他们的目标，促进自信心的强化。

（二）将失败转化为学习动力

将失败转化为学习动力是一种变革性策略，有助于增强学生的自信心。教育工作者应鼓励学生树立正确的成长心态，要相信通过自己的努力可以学习可以提升智力和能力。当学生遇到挫折时，无论是知识学习中还是实践技能发展中的阻碍，都应该将这些经历作为学习旅程的一部分。学生应该学会将失败视为进步的“垫脚石”，这种心态有助于培养对挑战挫折的积极态度，并树立正确的思想观念，认识到失败实际是通往成功之路的宝贵经验和教训。为了有效实施这一战略，教育工作者可以将反思实践纳入课程中。当遇到困难或挫折后，学生可以进行反思练习，分析哪里出了问题，从中学到了什么，以及将来如何应用这些经验和教训。这种反思过程有助于学生培养解决问题的能力、适应能力，也会了解自身的能力和优势。

（三）进行积极的自我对话和肯定

积极的自我对话和肯定，是学生自信心建立的有力工具。学生不和其他人交流，会直接影响其学习信念、态度和行为。消极的交流心态会让学产生自我怀疑，阻碍学业和个人成长，而积极的交流心态，则可以培养学生的乐观心态和韧性。教育工作者可以指导学生识别并挑战消极情绪的自我对话模式，将消极想法重新转化为积极想法。例如，将“我做不到”变为“我还在学习，可以通过努力来提高”，这就可以对学生的心态产生较大影响，有效促进自信心的建立。肯定是一个人为了强化期望的信念和态度，而采取的积极陈述。教育工作者可以鼓励学生做出与其学术和职业目标相关的个人肯定，定期重复这些肯定，有助于重新连接潜意识，促进更积极和自信的自我认知。教育工作者可以将简短的肯定练习融入日常教学中，经常认可和赞美学生，培养一种积极向上和自我赋权的良好氛围。

（四）通过不断学习和实践发展技能

持续学习和实践，是中职学生自信心发展的关键组成部分。终身学习的心态，传达了这样的信念：一个人的技能与知识，应该不断发展和提高。教育工作者应强调职业领域持续教育和技能发展的重要性，促使学生认识到学习是一个超越课堂范围的不断进步过程。职业教育非常注重实践学习体验，通过积极参与现实社会的项目，学生不仅可以获得实践技能，还可以建立将理论知识应用于现实的信心。实习、学徒和合作教育项目，为学生提供了在专业环境中应用技能的机会，进一步强化持续学习，这些经历不仅有助于

学生技能的发展，还让学生了解其所选领域的现实情况，帮助学生建立对未来职业发展的自信心。

（五）寻求老师或榜样的支持

外部指导在自信心的发展中起着关键作用，老师或榜样可以为学生提供指导、支持和灵感来源。老师可以分享自身经验，提供有价值的建议，提出有关职业发展的宝贵见解，帮助学生更有信心地应对挑战。教育工作者可以制定导师计划，将学生与其所选领域的专业人士联系起来，这种接触使学生能够见证现实社会的成功故事，并获得对该行业的深入见解。学校内的同伴指导也是有益的，有助于形成和谐融洽的氛围，促使学生之间分享经验，促进彼此的成长。除了正式的教学计划外，教育工作者还可以创造一个包容性和支持性的学习环境，让学生能够轻松地寻求老师和同学的支持。开放的沟通渠道和定期的检查改进，有助于增强归属感和安全感，这是学生建立并维持自信心的重要保障。

Q 中职学生需要具备的学习能力

（1）运用有效的学习技巧。运用有效的学习技巧，对于知识理解和技能发展至关重要。中职学生可以从各种学习策略中受益，主要包括：鼓励学生在课堂和实践训练中做有条理且详细的笔记，这可以增强学生的理解力，并作为复习的宝贵资源。指导学生如何将信息精炼成简洁的摘要，有助于加强理解，记住关键内容。培养学生的倾听技能，这对于在充满活力的职业环境中吸收信息至关重要，教育工作者可以通过讨论、问答环节和实践活动，促进学生参与并倾听。将多种感官手段整合到教学过程中，例如，多媒体工具等，这有助于提高学生的参与度和理解掌握学习内容。

（2）有效管理时间并设定优先级。时间管理是一项对学业成功和个人发展有重大影响的技能。中职学生经常需要兼顾实践培训、课程作业，以及潜在的兼职工作，因此，需要有效的时间管理。教育工作者可以通过以下方式指导：根据紧急性和重要性，帮助学生确定任务优先级；鼓励学生在规定的时间内，设定可实现的目标；帮助学生创建每日或每周的时间表，为知识学习、实践培训和课余活动合理分配时间。

（3）培养批判性思维和解决问题的能力。职业教育不是死记硬背的知识学习，而是要求学生会批判性思考，并解决现实社会中遇到的问题。将批判性思维和解决问题的技能融入课程教学中，可以增强学生的学习力。教育工作者可以通过以下方式培养这些技能：呈现与职业领域相关的现实场景，引导学生批判性地分析实际情况，并研究制定解决方案。让学生参与实践项目，鼓励将理论知识应用于现实案例，锻炼解决问题的能力。创造一个让学生能够大胆提问和探索观点的环境，这有利于培养批判性思维。

Q 中职学生重构学习力的实践策略

在教育体系不断发展的环境下，高校和教育工作者必须采取切实可行的策略，积极促进中职学生学习力的重构，这会对学生的学习体验产生积极影响。

（一）创造有利的学习环境

新课程改革背景下，如何更好地培养学生的“学习力”，已经成为重要教学任务。在实践学习备受关注的中职学校中，提供良好的教学环境至关重要。教室和实践训练室，应该环境良好、光线充足，并配备必要的工具和资源，这可以创造一种良好的学习氛围，对于学生实践技能的发展至关重要。在心理环境方面，要构建一种积极学习和包容的氛围，教育工作者可以实施以下策略：创造一个让学生能够轻松表达自己的想法、提出问题和寻求结论的良好环境，培养形成开放式沟通的文化；强调团队合作，这不仅有助于增强学生的实践技能，还可以培养其集体意识；教育工作者还要提供建设性反馈，突出学生的优势，并提出需要改进的地方，有助于指导学生的学习之旅。此外，认识到学生多样化的学习需求，教育工作者可以实施个性化的教学计划，根据个人的优势和挑战，量身定制教学，确定适合每个学生的最有效的教学方法，使学生能够按照自己的节奏进步，这有助于增强学习的理解力和自信心。

（二）利用技术工具和资源

将先进技术融入职业教育，可以增加学习机会，让学生为未来职业的数字化需求做好准备。可以实施以下这些有效的策略：利用提供交互式课程、模拟和虚拟实验室的在线平台及应用程序，这有助于增强学生的参与度，提供丰富的学习资源；向学生介绍各自行业中使用的相关数字工具和软件，提高他们的技术熟练程度，帮助他们为应对不断变化的就业市场做好准备；将传统教学方法与在线资源和虚拟体验相结合，创建一个适应不同学习风格的多功能学习环境。中职学校还可以开发电子学习模块，供学生访问，这些模块需要涵盖理论知识的学习，并且提供实践技能的逐步演示，还包括衡量学生理解知识和技能掌握程度的科学标准。电子学习的灵活性，使学生可以根据需要反复地深入理解知识。

（三）参与协作学习活动

协作学习活动在职业教育中具有较大的价值。小组项目和研讨会，不仅可以模拟真实的工作环境，还有助于增强团队合作和沟通技巧。构建需要集体解决问题的实际场景，不仅有助于学生强化理论知识基础，还可以帮助其建立在协作环境中应用知识的信心。鼓励同伴学习是一个实用策略，学生可以组建学习小组或参加同伴指导计划，相互分享见解、讨论挑战，并在项目上进行协作。同伴学习不仅能提供不同的观点，还能创建一个支持性的环境，让学生能够更轻松地寻求帮助和互相学习。此外，中职学校应该与

行业专业人士和企业建立合作伙伴关系，这可以使学生有机会参与现实社会中有关的项目，并了解当前的行业实践。与外部伙伴的合作项目，连接了课堂学习和实际应用，有助于锻炼和增强学生的专业技能，并为学生增强自信心，因为他们发现自己的学习能够满足未来现实工作要求。

（四）需要时向老师寻求帮助

创造一种鼓励寻求帮助的文化，对于重构学习力至关重要。学生和教育工作者之间开放的沟通渠道，有助于实现及时干预和支持。具体策略包括：定期的一对一检查或小组讨论，使教育工作者能够及早发现问题并解决挑战，提供有针对性的帮助；提供虚拟办公场所或在线论坛，为学生提供在正常上课时间之外寻求解惑或讨论问题的额外机会。另外，在学校内提供辅导服务尤其有益，训练有素的导师或同伴导师，可以为那些在特定方面遇到困难的学生提供个性化支持，个性辅导为学生提供了一个良好空间，让他们可以提出问题，而不必担心受到评判，并在需要改进的领域获得重点指导。教育工作者应该与学生合作，共同设定基于学术和技能的目标。当学生认识到需要改进的地方，并积极努力实现这些目标时，就会培养一种学习上的能动性和成就感，定期重新审视和调整这些目标，可以帮助学生跟踪进度，并最终促使学生通过寻求帮助不断进步。

Q 结束语

总而言之，建立自信心和提高学习力的过程，需要采取本文提出的这些策略，中职学校的学生就可以克服挑战，并培养面对挫折时的适应能力。创造一个促进学生成长的环境，利用技术工具，参与协作学习，并在需要时提供支持，就可以获得变革性的教育体验。最终不仅可以提高学生的学习表现，增强自信心，还可以帮助他们未来在所选职业道路上取得成功做好准备。

参考文献

- [1] 齐爱平, 窦秀明. 论我国职业教育的现状和发展趋势[J]. 职教论坛, 2009(25): 7-13.
- [2] 马晓春. 论自信心的时代意义及其培养[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2003(01): 76-78.
- [3] 我国职业教育发展的现状和趋势[J]. 职业技术教育, 2016, 37(28): 7.
- [4] 刘强兵. 职业教育信息化发展现状与问题探究[J]. 现代农机, 2024(02): 97-100.

作者简介:

刘晶(1987—), 女, 羌族, 四川阿坝人, 本科, 讲师, 成都铁路卫生学校, 研究方向: 中职护理教育教学。