

# 民族地区中职学校女生心理健康教育现状及对策研究

赵付雷 曾 维

(湖南省湘西州保靖县职业中专学校, 湖南 湘西 416500)

摘要: 能否有效的解决民族地区中职学校女生的心理健康问题不仅关系着学校素质教育的效果, 而且还可能影响着少数民族人才储备战略的开展。基于此, 本文将研究重点聚焦于民族地区中职学校女生, 在简要阐述学校心理健康教育现状的基础上从教育理念、教育手段等角度切入提出了一系列切实可行的优化对策, 以期对增强这一特殊群体的心理素质, 提高其生活质量, 实现全面发展等方面发挥出积极的作用。

关键词: 民族地区; 中职学校; 女生; 心理健康教育; 现状; 对策

民族地区中职学校女生在人生发展的道路上相较于其他群体可能会面临更多的困难和阻碍。中职学校作为教育主体之一, 应尤其关注她们的心理健康状况, 通过积极引导, 帮助她们尽快适应校园环境, 使其有效克服民族以及社会文化的障碍, 全面提高女生群体的幸福感指数, 唯有如此, 才能为她们未来获得良好发展略尽绵薄之力。

## 一、民族地区中职学校女生心理健康教育现状

首先, 从学校的层面出发, 最显著的问题就是部分学校并没有将心理健康教育真正纳入学校的常规工作, 心理健康教育只是停留于口头说说, 甚至走走形式, 即便部分学校建立了心理咨询室, 也并没有真正投入使用并纳入统一管理, 这使得心理健康教育无法充分发挥出独特的作用, 相对应的教育效果也并不尽如人意。还有一种情况是部分学校将心理健康教育与德育二者混为一谈, 认不清二者的区别, 或者, 运用常规学科教育的方法开展心理健康教育, 认为心理健康教育只是简单的讲讲课, 开办几次讲座就可以了, 殊不知, 心理健康教育的内涵丰富, 形式多样, 除了理论讲解, 还可以精心组织开展社会调查等丰富多样的实践活动, 这样才能使得教育的成效更显著。

其次, 从学生自身层面出发, 家庭环境、学业压力、就业焦虑、文化差异等因素是影响民族地区中职学校女生心理健康教育效果的主要因素, 一方面, 从部分民族地区的家庭环境出发, 有的父母常年在外打工, 加上陈旧的重男轻女落后思想的影响, 部分女孩迫不得已需要在家务农或者外出打工, 赚钱补贴家用, 这可能造成她们的自卑、敏感、焦虑等消极心理, 进而引发一系列不同程度的心理问题, 直接影响着其本身的未来发展, 甚至还可能导致一些精神疾病症状的出现。另一方面, 少部分民族地区的学生毕业之后会选择回乡创业或者就业, 就业压力便成了影响民族地区中职学校女生心理健康的重要因素之一。调研显示, 现如今民族地区中职学校女生的就业形势严峻, 她们在继续学习、实践锻炼机会等方面面临着巨大的挑战, 可能在同等的就业机会面前, 女毕业生就是处于竞争的劣势地位, 她们很有可能形成多疑、忧郁、敏感等消极品质。

## 二、解决民族地区中职学校女生心理健康问题的有效对策

### (一) 细抓常规工作

细抓常规工作, 意味着民族地区中职学校应特别重视日常心理健康教育工作的开展, 这是提升教育有效性和实效性的基础, 也有利于为学生身心健康发展, 塑造健全的人格, 确保学校安全稳定提供强有力的支撑。具体做法如下所示:

首先, 新生适应性训练。相较于男生群体, 女生群体适应新环境的速度较慢, 加之她们敏感、脆弱, 在刚刚入学后, 很容易产生情绪低落、孤僻郁闷等问题。为了帮助她们尽快适应中职学校的新环境, 同时, 引导她们勇敢的敞开心扉与同学、教师们沟通交流, 建立崭新的人际脉络, 中职学校除了应开展常态化的心理健康教育讲座之外, 还可以组织举办备受女学生欢迎的“校园定向寻宝”户外活动。具体操作为: 第一步, 教师将学生划分为人数差不多的若干个小组, 随后, 领队教师带领她们熟悉校园环境, 然后, 再让每个小组单独行动, 最后, 比比哪个小组获得的任务手卡最多, 那么该小组就获得了最终胜利并可获得相应的物质奖励。任务内容除了涵盖寻找藏宝地图之外, 还包括寻找其他班级的一名同学完成拥抱这一指定动作, 或者完成与教师合影的任务等等。通过类似活动的成功举办, 一方面, 有助于帮助学生熟悉校园环境, 尤其是消除女同学对新环境的陌生感, 另一方面, 还有助于学生建立良好的人际关系, 培养学生与学生之间的团队凝聚力, 同时, 对全面提高学生独立面对突发情境时的问题处理能力也发挥着积极作用。

其次, 跨学科教育。教育工作者可将心理健康教育潜移默化的渗透于包括心理健康课程在内的多学科教育教学过程中, 旨在向学生传递正确的心理健康常识与解决问题的有效方法, 继而保障学生身心健康的稳步发展。比如, 将心理健康教育融入诸如美术、音乐、体育等艺术类课程当中, 陶冶女生的积极情感, 培养活跃思维, 增强女生感受美、鉴赏美以及创造美的能力, 此过程有助于学生养成良好的思维品质, 进而提高她们的心理素质。

### (二) 重视危机干预

中职学校的女生正处于青春期这一成长阶段, 是“自我同一性”形成的关键期, 她们的内心不免会出现矛盾冲突, 这就是所谓的“成长危机”。心理专家经常称这一阶段为“暴风骤雨期”。这一阶段, 女生的心理承受力偏低, 再加上学业、家庭、社会等方面对她们施加的多重压力, 她们很容易产生诸如情绪不稳定、压力大等消极情绪, 心理危机也将悄悄降临。要知道, 防止危机的最佳办法并不是聚焦于危机本身, 而是应向前追溯导致危机的原因。基于此, 民族地区的中职学校应将心理健康教育的重点放在危机预防与处理方面, 争取做到防患于未然。

首先, 建立健全组织机构。组织机构的领导核心为中职学校的校长或者副校长, 他们应主动承担起战略布局的重要职责, 统筹全局, 确保每项决策和实践均能得到迅速而妥善的执行。在主管校长或者副校长的坚强领导下, 中职学校还应组建一支专业的

心理危机干预小组,小组成员主要包括心理咨询师、校医、班主任以及相关领域的专家人员,最好由女性组成,这样能有效降低女同学的防备心理,便于直达问题根源。通过各个部门的协调配合,建立健全的危机支持系统,以便为中职女学生提供专业、及时、有效的干预。

其次,增强心理健康教育的深度与广度。为了营造积极健康的校园氛围,中职学校应向广大师生普及先进的心理知识,同时,建立完善的心里危机预警系统,通过班级心理委员、心理社团、年级组强强联合,尽可能做到早预防、早发现、早治疗,有效将心理健康问题扼杀于摇篮中。除此之外,心理危机干预不能仅仅停留于口头宣传,中职学校必须重视心理健康教育的制度化建设,通过制度上墙、流程表上墙等诸多有效的举措全面增强师生的心理问题防范意识,提高问题的识别能力。

### (三) 提高教师综合素质

教师在民族地区中职学校女生心理健康教育过程中扮演着至关重要的角色。然而,经调查发现,现如今,民族地区中职学校心理健康教育教师的综合素质参差不齐,由此看来,当前,中职学校在心理健康教育层面面临的首要任务就是打造一支专业素养高、职业道德优秀的师资队伍。

相较于国外,我国对心理健康教育的研究起步较晚,尤其是民族地区,由于受到当地文化习俗、制度政策等因素的影响,心理健康教育效果始终不理想。这就要求中职院校应立足民族地区的特点优势通过内培养与外引进相结合的方式构建一支专业化的心理健康教育师资队伍,切实推动学校心理健康教育工作稳步有序开展。一方面,学校应为教师提供有关心理健康教育的短期或者长期培训,旨在提高专职教师以及兼职教师的业务水平。通过向教师介绍中职阶段的女生特有的心理特点以及切实有效的教育途径和方式,全面提高民族地区中职学校女生心理健康教育的质量,提升她们的心理健康水平。另一方面,学校可聘请心理健康方面的专家作为学校的兼职教师负责对女生的心理健康教育工作,以达到理想的教育目的。需要特别强调一点的是,在提高教师专业素质的同时还应注重提高教师的性文化素质以及性别意识。调查显示,当前,民族地区中职学校教师的性文化素质以及性别意识薄弱。然而,中职学校的心理健康教育不可避免的会涉及性方面的问题,只有教师这方面的意识和能力提高了,那么才能摆正心态,帮助正处于青春期的女生有效预防心理危机并针对性解决心理问题。

### (四) 丰富教育活动

为提升女生的心理健康水平,除了常规性的心理课程、心理普查等教育方案之外,民族地区的中职学校还应结合实际情况积极开展形式多样的心理健康教育活动,充分调动起学生和教师参与的积极主动性,以确保心理健康教育触及学生生活、学习的方方面面。

一方面,民族地区的中职学校应针对女生这一群体开展极具特色的青春期情绪教育。要知道,女生的情绪更容易受到内在以及外在因素的影响变得飘忽不定,尤其是处于青春期前后的女生,她们的情绪更应得到重点关注。中职学校可以以“5.25 心理健康日”为契机,邀请专家开展线上或者线下的以“我的情绪我做主”为主题的专题系列讲座,通过与女生互动,引导她们及时感受情绪变化并明白情绪对生活以及学习产生的积极与消极影响,教会

女生学会正确控制并合理排解消极情绪,以帮助她们树立正确的人生观。另一方面,教师还应结合中职女生的特殊生理状况开展特色化的青春性教育,向学生普及基本的性知识,让他们了解青春期卫生,尤其要明白女生一定要学会保护自己,帮助她们以更加积极乐观的心态顺利度过青春期。教育工作者还应根据少数民族女学生的心理问题实施相应的咨询和治疗方案并开展特色心理咨询和辅导,帮助学生及时解决各种心理问题。

除此之外,中职学校可借鉴国外的优秀做法,在女生之间推行“女生同伴互助心理咨询”。具体做法为,学校选择一些优秀的女生志愿者,接受专业的培训,之后,在专业人士的指导下,她们为女生提供实用的学习技能、生活技巧以及心理问题等方面的特色化服务与辅导,以帮助女生实现自我心理保健教育的目的,使得女生的心理问题能得到及时的预防与解决。

### (五) 重视职业规划

民族地区的中职学校应通过完善且系统的职业规划教育引领女学生逐步转变传统的就业观念,帮助其形成正确的就业观与择业观。在职业规划教育过程中,教师应潜移默化的融入部分与心理学相关的知识,以便引导学生切实从个人、家庭乃至区域实际情况出发合理科学的制定个人职业规划,完善人生规划,为其今后的发展铺平道路。就业指导课程将为女学生提供广阔的平台,她们可在课堂上勇敢的表达个人观点与想法,通过相互沟通交流,学生个人的思想将变得越来越先进,视野也将变得格外开阔,继而有利于帮助学生突破民族地区的局限,为女生未来的发展提供更广阔的天地。随着就业指导、职业规划教育的深入推进,学生在面对就业压力时的畏难情绪也将逐步淡化或者消失,有利于助力女生心理健康的发展。

## 三、结语

综上所述,对于民族地区的中职学校女生来说,她们的心理健康很容易受到传统习俗、地理环境、文化背景、家庭经济等多方面因素的影响,与她们相关的心理健康教育就变得更复杂,更具挑战性。基于此,民族地区的中职学校应系统规划本校针对女生群体的心理健康教育工作,结合这一特殊群体的心理发展特点制定针对性的心理健康教育策略,旨在有效解决她们的心理健康问题,从而助力民族地区教育事业的高质量发展。

### 参考文献:

- [1] 热孜万古丽·阿西木. 中职生性健康教育现状调查及教育对策——以喀什地区某职业学校为例 [D]. 湖北: 华中师范大学, 2019.
- [2] 马玉芬. 民族地区寄宿制学校开展女生心理健康教育的意义与途径 [J]. 新课程导学, 2020 (14): 5.
- [3] 方红霞. 少数民族地区高中女生积极心理健康教育策略 [J]. 孩子, 2020 (2): 38.
- [4] 陈静, 高蕾. 民族地区大学新生心理健康状况调查研究 [J]. 科教文汇, 2020 (24): 166-168, 179.
- [5] 朱政光. 大学生心理素质的现状及其与心理健康、社会适应和学业发展的关系研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2020.

本文系: 湖南省教育科学“十四五”规划课题“民族地区中职学校女生心理健康教育现状及对策研究(课题编号XJK23AZY004)”的研究成果。