

民族地区中职学校女生心理健康教育存在的问题及成因

曾 维

(湖南省湘西州保靖县职业中专学校, 湖南 湘西 416500)

摘要: 近些年, 随着民族地区中职教育的持续发展, 中职学校女生数量也不断攀升, 女生作为特殊的学生群体, 其生理和心理承受能力方面表现出与男生群体的不同, 另外, 民族地区中职学校女生择业、适应等方面面临一定的压力, 并且她们所反映出的心理健康问题也日益突出。对此, 本文对民族地区中职学校女生心理健康教育存在的问题及成因展开探索, 并提出相应的解决对策, 以供参考。

关键词: 民族地区; 中职学校; 女生; 心理健康教育; 问题; 成因

当前, 在民族地区中职学校中, 女生作为学生群体的重要组成部分, 其心理健康问题不仅受到中职学校的积极关注, 而且她们的心理健康状况又受到社会的广泛关注。然而, 现阶段, 民族地区中职学校女生在学习、情感和人际关系上受到的待遇不够理想, 这些因素常常使这些女孩感到自卑, 对其身心发展造成不利的影响。因此, 民族地区中职学校要重视对女生进行心理健康教育, 要主动把握女生身体与心理发展的规律与特点, 在提高自身的专业素养的基础上, 更要重视女生心理健康发展。

一、民族地区中职学校女生心理问题的特征

(一) 自我否定

许多父母担心自己的女儿会受伤, 所以对她们总是比较严格, 比如不能和男生交往, 也不能单独出门。父母“严防死守”的出发点固然是好的, 却也限制了女生的身心发育, 造成她们产生社会恐怖症, 甚至很可能出现内向倾向, 有话不说, 往肚子里放。再加之家长对女儿比较溺爱, 使她们更加依赖家长。许多中职学校女生比较胆小, 什么事情都小心翼翼的, 内心非常脆弱, 被人随便说一句, 心情会低落好几天。久而久之, 中职女生们经常会对自己产生否定心理, 觉得自己这也不好, 那也不好, 一旦出现错误便会不断地自责, 不满意时候也会大发脾气。

(二) 情感调控能力弱

情感调控能力弱是民族地区中职学校女生所面临的主要问题, 也是比较常见的心理健康问题。特别是进入中职学校后, 她们将首次离开家长, 独自一人应对未来的学业和人生, 不可避免地会在学业、社交等方面产生一些不良情绪。而且, 还有一些中职女生的个性比较内敛, 无法从班级和宿舍里得到任何的关爱, 从而产生一种自闭不良情绪, 很难融入班集体。

(三) 人际交往

女生的思想很细腻, 在与他人交流时, 会出现紧张, 不敢说话, 语无伦次。这种心理与行为上的问题, 不只是父母对学生的严厉要求和过分干预, 更重要的是正值青春发育期的女生非常在乎外界对自己的看法, 并期望给别人留下最好的形象。于是, 她什么都在乎, 可越是在乎越是无法放下。而且多数女生在处理小事时, 会过于焦虑, 对他人感到冷淡, 进而对自己的心态产生一定的不良影响。

(四) 自卑心理

中职阶段女学生正处于青春期, 她们对自己外貌、体型等开始关注, 并且对这些有了更多的期待, 如果无法达到这个目标, 便会产生强烈的自卑感。有的女生受到社会上一些不良风气感染, 总爱将自己家境与其他学生进行比较, 当与他人家境相差太大时,

会产生自卑感, 经常埋怨自己为何不出生在豪门, 也存在着学习差距, 人际关系等诸多问题。

二、影响民族地区中职女生心理健康的因素

(一) 地域文化差异

文化人类学、跨文化心理学和文化心理学等多个学科的研究结果显示, 居住在不同文化背景下的人们, 其心理和行为都会受到地方文化传统的影响。因而, 受地域背景、民族文化和生活习惯等多种因素的共同作用, 民族地区中职女生在思想、认知心理和行为习惯等方面都呈现出明显的特点, 她们个性顽强, 积极进取, 刻苦耐劳, 同时又有强烈的自尊与好胜心, 特殊的家族意识与文化风俗, 造就了她们特有的处事方式与价值观。但是, 由于思维模式的不同以及多元文化碰撞的影响, 少数民族地区中职女学生在心理内部的结构状况也受到了很大的影响。在实际的人际交往中, 尤其是在群体社会化的进程中, 更应该有更多的包容性与谅解, 不然将给跨民族间的交流带来障碍。由于这个原因, 民族地区中职学校的女生更愿意与本民族学生交往, 长期下去, 会使她们的交际面变得狭隘, 出现群体化或国家化的趋势。与此同时, 过于敏感的人际关系对女生心理健康也是不利的

(二) 理想与现实的矛盾

民族地区中职女生大都居住在经济发展缓慢、经济发展水平较低的欠发达乡村, 因此, 她们迫切希望通过教育来改变自身的命运, 改善家庭经济状况。但是, 因为乡村地区的教育资源比较少, 学生的专业基础知识比较弱, 再加上中职教学模式与中学有很大的不同, 所以少数民族地区中职女生在学习方法和思维习惯上都很难在短时间内适应。另外, 与经济发达地区的孩子相比, 大多数地区的孩子在很小的时候就缺少了对她们的艺术特长的培养。因此, 大学生在以综合素质评价为主要内容的竞争环境中, 大学生的学习表现并不理想, 并且面对着更大的学习适应和学习压力。当她们面临着时代的发展与社会对人才综合素质的需求时, 更有可能对自己的前途失去信心。少数民族地区中职女生既有通过求学来改变现状的愿望, 也面临着学业适应、思维模式转换等学习困境, 从而产生了“理想”与“现实”之间的矛盾。期待与现实的巨大差距, 使她们产生心理压力, 进而对未来产生了更多的困惑, 使她们自我效能感下降; 进而引发诸如焦虑, 抑郁等心理问题。

(三) 自我实现的阻碍

民族地区中职女学生多为贫困地区, 没有稳定的经济收入, 有的家庭要抚养多个孩子, 造成了沉重的经济负担。由于贫穷而产生的自卑心理, 使她们不愿与他人接触, 参加社会活动, 从而使其人际关系变得不和谐, 从而使她们感到更加孤独、无助感,

甚至会陷入沮丧的境地,如果不能得到有效地调整和干预,民族地区中职女学生将面临较大的心理问题。另外,受民族文化的影响,大部分学生自尊心很强,不愿落后于他人,有的女学生利用业余时间来缓解家里的经济压力,或者改善自身的生活条件。这种自尊和自卑同时存在的矛盾心理,会使中职女学生的心理冲突更加严重,若长时间不能消除,有可能引起民族地区中职女生的个性改变,甚至出现极端行为。同时,她们在寻求和建立自己的过程中,也会因为自我期待与现实之间的差距,自我评价与别人的评价不相符等,对自己的价值、自己的生命意义产生怀疑,从而导致民族地区中职女学生产生深层心理危机。

三、解决民族地区中职学校女生心理健康教育存在问题的对策

(一) 注重与中职女生沟通和交流

在日常教育教学工作中,教师不仅要做好课堂教学工作,更要经常与中职女生进行交流,通过与女生的交流,从她们的内心深处去理解其真实需求,进而深入到学生的心中,成为她们的“知己”,更好地掌握民族地区中职女生心理发展情况,及时进行有针对性的引导,防止她们心理问题进一步恶化。针对民族地区中职女生要面子,自尊心强等问题,教师可以用QQ、微信等私密的方法和她们进行交流,这种交流是比较隐蔽的,能够激起女学生的交流欲望,一些平常很难说出口的问题,也可以用这个途径来进行沟通,这样,女学生便可以畅所欲言,把内心的真实想法表现出来,然后教师再进行必要的引导。另外,在日常心理教育中,教师还可以结合教学内容的特征,有目的地进行心理健康教育,使高中女生在学习知识的同时,还能磨练意志。此外,实现教育教学价值的多元化。在心理健康教育中,教师也可以给女学生们讲解人生哲理、心理情感、人生价值等方面的内容,使她们能够正确地看待自己在成长过程中遇到的心理问题,通过自己的努力,走出心理阴影,进而提高他们的心理健康水平。

(二) 重视心理健康危机干预

民族地区中职女生处于“自我认同”的阶段,其内在的矛盾和冲突往往导致“成长危机”,这一现象常被心理学家们称之为“暴风雨期”。此阶段女学生心理承受力较差,加之学业负担重,竞争大,压力大,情绪波动大,极易出现心理健康危机。预防心理健康危机的最佳方法并非关注其自身,而应更广泛地关注引发她们心理健康问题的因素。因此,民族地区中职学校应该高度重视心理危机防范。首先,构建良好的组织结构,以副校长为领导,以学校心理咨询中心牵头,成立以校心理医生、班主任为主体的心理危机管理队伍,各部门之间要相互协作。其次,在学校里推广心理健康相关的常识,并在班级里成立心理危机预警体系,这个体系是由班级心理委员、心理社团和班长组成的,能够做到早预防、早发现、早诊断、早处理,做到心理危机干预制度上墙、流程表上墙,并持续在每年面对全体教师开展心理危机干预培训。

(三) 铸牢中华民族共同体意识

“铸牢中华民族共同体意识,就是要引导各族人民牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念”。民族区域具有悠久的历史传统,是各族群众赖以生存、发展的重要场所。在这个过程中,中职学生对本民族文化有特殊情感。民族地区中职学校是铸牢中华民族共同体意识的主要基地,在开展中职学生心理健康教育过程中,应突出加强民族感情,创造良好的

社会氛围,在共同学习、共同生活、共同发展的过程中,加强对中华民族共同体意识的认识与行动。其次,应加大对中华民族共同体意识的宣传,使民族地区中职女学生做到守望相助、同舟共济,推动他们在构建与捍卫自己民族与中华民族共同的精神家园这一价值观的过程中,增强其内在动力与主动性,拥有坚强的精神力量来应对种种困境与挑战,在凝聚起铸牢中华民族共同体意识的向心力与凝聚力的同时,还能推动身心健康的协调发展,让她们的心理健康问题得到有效改善。

(四) 加强心理健康教育宣传

民族地区中职学校大部分女学生都不熟悉心理健康教育。要使她们的心理健康问题得到彻底地改善,需要开展形式多样、形式多样的宣传教育。第一,利用教师会议、班主任会议、专题讲座等形式,对教师开展心理卫生知识的普及与训练;要想取得实效,仅靠改变教育理念是不行的。为此,应从建立宽松和谐的工作氛围入手,通过对其进行心理训练,使其保持良好的心理状态。与此同时,还需要老师“深入到学生的内心深处”,听取他们的意见,对他们进行积极地指导、关怀与援助,努力为她们营造良好的学习氛围,构建良好的师生关系。教师作为心理健康教育的载体与执行者,需要转变自身的教育思想,摒弃以往那种“我说你要听,我说你要做”的老思想,中职女生只有“亲其师”,才会“信其道”。另外,引领女学生会倾听、尊重、理解,建立起相互信赖的新型师生关系,能让她们感到被认可的安慰,从而减少对教学、教师的猜疑与对立,促使师生在心理层面达到和谐,然后用正面的态度,滋养民族地区中职女生的心灵。第二,民族地区中职学校利用各类会议、活动,向中职女生普及心理健康教育的重要性以及对她们发展所产生影响,消除女学生对此疑虑,让她们能够正视自己的心理困扰与问题,学会如何恰当地发泄自己的情绪,并心理咨询室产生正确认识。

三、总结

总而言之,民族地区中职女学生心理健康教育是一项较为复杂的系统任务,并且依然处于初期探索时期。为此,民族地区中职学校应该立足当前实际情况,并从注重与中职女生沟通和交流、重视心理健康危机干预、铸牢中华民族共同体意识、加强心理健康教育宣传等着手,以此有效弥补当前的不足,全面提升中职女学生心理健康教育的水平。

参考文献:

- [1] 张婕,刘召霞,刘赢忆.云南少数民族贫困中职女生心理健康状况及应对策略分析[J].校园心理,2020,18(04):311-313.
- [2] 王艳,张积家.少数民族中职女生的心理健康研究状况分析[J].民族高等教育研究,2016,4(05):49-54.
- [3] 陈雨濛,张亚利,俞国良.2010~2020中国内地中职女生心理健康问题检出率的元分析[J].心理科学进展,2022(05):1-14.
- [4] 张婕,张逸梅,刘召霞,等.少数民族中职女生心理健康状况的元分析[J].社区心理学研究,2021,11(01):139-155.

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存在的问题及成因(课题编号XJK23AZY004)”的研究成果。