

中职学生心理健康问题探析及预防措施探究

董晓

(聊城市东昌府区中等职业教育学校, 山东 聊城 252000)

摘要: 随着社会的高速发展, 在生活工作中都有激烈的竞争, 人们的情绪经常处于一种紧张状态。随着各种网络媒体、沟通平台的出现, 心理健康成为人们日益关注的问题之一。而中职学生作为社会的一种特殊群体, 他们大多都是在中考中被筛选下来未能进入普通高中的学子, 而他们本身还处于青春期, 是心智刚刚开始走向成熟的关键时候。这个时期他们敏感又有着强烈的自尊, 渴望被理解却又不愿意主动示弱; 想倾诉却又不愿意对师长敞开心扉, 因此他们的心理更像是处于十字路口的人, 彷徨无助。他们的心理健康更需要被社会关注和研究。中职院校的学生特别是即将毕业的年级, 他们要面对现代社会紧张的就业压力, 很可能会面临“毕业即失业”的现状, 还要面对走入社会后的工作竞争, 还有来自家庭的压力, 他们的心理健康亟待教师去发现梳理。现代的中职院校不仅仅只肩负着教学任务, 同时还要做好毕业学生的就业指导, 从而减轻职校学生的心理压力。本文从中职学院的管理和教学的实践出发, 总结了中职院校的学生中常见的心理健康问题, 并针对这些问题提出了可行的调整策略。

关键词: 心理健康; 中职; 教育; 预防措施

中职院校的教学最终目标是为社会的发展培养和输送专业技术型人才, 未来社会的就业竞争更加激烈, 因此中职院校的教育不仅要重视培养学生的专业知识和技能, 对于他们的心理健康也要放在重要位置。中职院校的教师在与学生的教学生活中要注意学生的心理健康问题, 及时发现学生面临的心理压力, 及时给予他们开导和梳理, 帮助他们走入社会走向工作岗位, 以积极健康的状态成为一个既有扎实过硬的专业技术又有健康心理的专业技术人才。

一、中职学生的心理现状和特点

(一) 没有掌握正确的学习方法, 学习压力大

中职学生将来在社会中会从事相关的专业技术工作。但是因为在小学和初中知识基础打得不够扎实, 没有掌握最佳的学习方法。随着走入中职学校, 面对着新的环境、教师、新的教学方法, 他们会有些无所适从。中职的教师会将中职学生当成平等的个体, 不会像小学、初中班主任一样从生活各个方面细致的去照顾他们。原本他们在学习中不够自觉, 又不能自己掌握好的学习方法, 面对中职教育中许多新的理论知识和技能往往束手无策, 不知道从何入手进行学习。在中职学校的学习中更需要他们去自觉学习, 许多学习方法需要他们自己进行摸索, 对所学的知识进行系统的归类总结, 形成自己的思维导图。但是仅靠他们自己无法掌握这一学习方法, 因此他们的学习压力更大, 厌学情绪更加严重, 学习成绩也越来越差。

(二) 理想和现实有落差

同时由于中职学生正处于由青少年向成年人过渡阶段, 他们的三观尚未成熟, 对事物的理解仍然较为天真、过于理想化, 但是社会是现实的, 一旦将他们单纯的想法放到现实生活中便会显得格格不入, 现实生活和他们的理想化生活产生极大的落差感, 会给他们的心理造成一定的伤害。若是中职学生不能正视这种落

差感, 那长久以往便会产生心理健康问题。

缺乏良好的人际交往和沟通技巧。中职学生尚且年幼, 他们大部分都是初中毕业, 十五六岁的年龄。在这个年龄阶段, 他们还没有接触过外面的世界。而走入中职院校的大门, 离开父母长辈独自一人面对陌生的校园环境和陌生的同学老师往往显得怯生生的。有的学生会因为不适应这一环境的改变, 自己又不善交际, 整个人陷入沉默寡言, 没有朋友的状态。有的在长期的不被理解中急于寻求各方面的关注, 因此会标新立异, 盲目地追求个性, 寻求刺激, 甚至将逆反乖张当成自己的个性标签, 若是在社会阴暗势力的引导下学生盲目的追求刺激会导致他们走向违法犯罪的道路。

(三) 中职院校管理上有疏漏

中职院校在管理上不如小学和初中那样严谨, 学生与社会的交流机会更多, 因此他们极易受自己所接触的社会风气所影响。中职学生有的判断力尚未成熟, 同时又对一切充满好奇。会不由自主地想要去探寻、接触社会。中职学校要正视学生的这一特点, 要加强管理。不能让社会上不好的风气影响学生。同时要引导学生形成积极向上、阳光健康的心态。

(四) 中职学生的适应性差、依赖性强

中职学生尚未完全成熟, 他们对家长及教师的依赖性强。许多学生的生活自理能力极差, 个人卫生习惯不好, 会被同学所孤立。学习能力也较为欠缺, 往往抱着一种“做一天和尚撞一天钟”的想法, 在上课学习的时候以混字当头, 在考试的时候就依赖老师划重点, 毕业后走向工作岗位也不能胜任, 只能随波逐流。

(五) 社会日益紧张的就业压力

就业问题一直是困扰着我国所有毕业生的问题, 而中职学生相对于各种高校毕业学子, 在学历上便没有优势, 在专业技能上又不如大专学生, 因此他们的就业形势十分严峻。加之大部分中

职学生对自己认识不足,对社会的就业形势了解不够深刻。因此当临近毕业时,他们便会产生焦虑不安的情绪。

二、改善中职学生心理现状的措施

针对以上中职学生面临的种种心理问题和他们的心理现状。中职学校和教师应该重视以上问题,并针对性地提出解决问题的措施。在教学中要加强对中职学生的心理教学,让他们形成系统的正确的心理。笔者认为可以从以下几方面着手去解决。

(一)转变观念,中职院校应增强对学生的心理健康教育意识

中职学校的教育不仅仅只限于对专业知识和专业技能的教育上,更要重视学生的心理健康的教育。因为一个人只有拥有一个健康的心理,才能成为一个可以面对各种社会问题,并能解决问题的人。是人生可持续发展的重要条件。中职学校必须深刻认识到这一点,重视对学生进行心理健康教育,并要改变从前的心理教育观念,误认为心理教育就是德育。培养学生的美德是要基于学生本身是一个拥有健康心理,完善人格的人。中职要在开设心理健康教育课的同时,开办心理健康室,聘请专业的心理咨询师来为学生提供专业的心理疏导工作。中职教师也要在与学生的日常相处中循循善诱,谆谆教诲,让每一个学生都对教师产生信赖感。这样在学生有心理问题时才会向信赖的师长寻求帮助。教师便能更及时的发现学生的心理问题,为他们提供及时的帮助。

(二)将心理健康教育系统化

中职学校的领导必须先自己从心底意识到心理健康教育在中职学校健康发展中的重要作用,高度重视心理健康教育,将心理健康教育工作当作学校教育工作中的一项重要内容来抓。要定期组织教职工来研究当下学校内的学生的心理健康问题,并探讨解决这些问题的措施。形成系统的心理健康教育系统,并且要时刻督查教职工有没有将这些措施落实到位。同时教师要加强责任心,在教学生活和日常生活中去找到开展心理健康教育的机会。

(三)学校教育家庭教育结合

中职学生除了校园生活以外,更重要的是家庭生活。因此中职学校的心理健康教育要争取家庭力量的支持,让家长重视学生的心理健康教育。实现“家校共育”,家庭教育和校园教育整合教育,家长与教师共同努力,齐头并进。在日常生活中时刻关注学生的心理状态,抓住重点细节,有效的帮助学生解决各种心理的“疑难杂症”。同时教师要转变家长的观念,认为老师一找家长肯定是学生在学校表现不好,从而斥责学生。在与家长沟通的时候要注意方式方法,让家长心平气和的与学生沟通交流,形成和谐的家庭关系,建立亲密的亲子关系。这样能带动学生自信心的全面提升。能有效地让学生敞开心扉,教师和家长能更顺利地扫除学生的心理障碍,引导他们趋吉避害。树立健康的心理,为学生将来独立地适应这个社会的发展打下良好的基础。

(四)细心观察,根据学生特点区别对待

教育讲究“因材施教”,心理健康教育也是一样,现代化的社会风气开放,因此现代中职学生反感共性,崇尚个性。因此,中职学校的老师在心理健康教学过程中,不要搞一个标准,不要期盼通过组织统一的心理健康教学讲座、心理知识教育课等来培养学生的健康心理。而是要在与学生相处的点点滴滴中去发现每一个学生的不同。对于那些好出风头、急于求成的学生要教育他们脚踏实地一步一脚印的去完成目标;对于沉默寡言不善交际的学生要鼓励他们勇敢地与人交流沟通;对于思想偏激的学生要时刻教育他们养成开阔的心胸等等,只有做到一一发现问题,解决问题才能更加顺利地开展心理健康教学工作。

(五)要加强对学生的非智力方面的教育

一个高素质的人才不仅仅要有扎实的专业技术,更要有过硬的心理素质。中职学生往后都要走入社会,走向工作岗位。他们能否胜任工作不仅取决于专业技能更与他们的心理健康息息相关。因此中职教师要从多方面来培养学生健康的心理,让他们拥有健康的人格。对事物要抱有积极乐观的情绪,对生活充满信心,开朗向上。要重视进行挫折教育,告诉他们在遇到困难、挫折时,不能消极逃避,而是要迎接挑战,不抛弃不放弃。中职学生的心理尚在发育过程,他们具有很强的可塑性,教育工作者首先要放下师长的架子学会与学生做朋友,融入他们之中,去感受他们的喜怒哀乐,以自己的言行潜移默化地感染学生的心灵。

(六)对于临近毕业的学生要提供就业指导,减轻他们的心理压力。当今社会的就业形势相当严峻,求职市场上中职学生要与专科生、本科生、研究生同台竞争,他们的优势不足,从而会容易在求职道路上产生消极自卑的心理。每一所学校的毕业生就业率也是衡量学校教育成果的重要标志之一。因此中职教育从业者要善于引导中职学生正确定位,找到属于他们的广阔天地。要制定整合完善的就业指导方案,达到指导毕业学生顺利择业的目的。

三、结语

综上所述,心理健康问题已经成为社会普遍问题,中职学校的教育是否成功的衡量标准不再仅仅是知识教育的质量,更要注重学生的心理健康,培养学生成为一个拥有健康心理的优秀专业技术型人才。

参考文献:

- [1] 陈惠.对顶岗实习学生心理健康问题的研究与分析[J].现代交际,2012(02):181-182.
- [2] 林栋.中职学生心理健康问题及教育措施探讨[J].西部素质教育,2015,1(07):51-52.
- [3] 张舟.中职学生的心理健康问题及应对措施[J].才智,2019(07):284.