

# 试谈中职学生心理健康评估现状及对策

吴晓芳

(汕尾崇文中等职业技术学校, 广东 汕尾 516600)

**摘要:** 随着教育环境的不断变革, 中职学生的心理健康问题日益受到关注。中职学校领导和课程教师应增加对心理健康教育的重视程度, 为学生提供心理疏导和思想引导, 使得他们能够认识自己、接纳自己以及完善自己, 以积极、乐观的心态面对生活和学习中的挫折、压力以及挑战。但是结合实际情况可知, 中职学生普遍存在心理健康问题, 为此, 教师应承担起使命与责任, 根据学生的心理健康评估现状来采取有效的解决方案。本文结合现有理论和经验展开深入探究, 先简要论述中职学生心理健康评估现状, 再剖析学生心理健康问题的原因, 最后能够提出有效的解决对策, 旨在促进学生的健康发展。

**关键词:** 中职学生; 心理健康; 评估现状; 对策

伴随新时代的到来, 各行各业都面临着新的挑战和机遇, 而教育领域也是如此, 中职生面临着复杂多变的外界环境, 并且能够借助网络平台接触各种思想、主义, 但是由于自身认知不够成熟、知识不够全面, 容易受到极端思想、外来主义的影响, 最终产生负面情绪和极端情绪。甚至还会产生心理健康问题。基于这一背景下, 中职教师需要在了解心理健康教育内涵、理论知识、科学方法的基础上开展有效的教育活动, 旨在为中职生创设浓厚的学习氛围和良好的生活环境。但是基于各种现实因素的限制, 教师在落实心理健康教育的过程中面临多重困难, 阻碍了教学质量的提升。如何在剖析中职学生心理健康评估现状的基础上提出解决对策是当前教师亟待解决的重要议题, 本文将围绕这一议题展开深入探究。

## 一、中职学生心理健康评估现状

### (一) 很难适应新的环境

部分中职学生在学习和生活中缺乏目标, 使得他们缺乏学习目的性和自主性, 上课听课状态敷衍, 与其他学生交流困难, 多是因为学生在进入新的学习环境中, 需要一段时间来适应新的学习、生活环境, 这个过程中不可避免会出现一些心理适应性障碍。许多学生是独生子女, 这样, 他们独立生活能力便相对较弱, 可能在心理上也存在落差, 生活困难、学习困难逐渐导致他们产生心理适应障碍。

### (二) 人际关系较为紧张

中职学生在进入新的生活情境之后, 其人际交往情况也随之改变。中职学生的人际关系是由学生与教师两个方面共同构成的。由于学生来自不同的学校和家庭, 他们的个性品质、家庭教育、行为习惯都有很大差别, 因此, 如何融洽相处成为一个难题。部分学生与学生、教师之间产生摩擦或是冲突, 使得他们人际关系紧张, 这是因为缺少沟通技能, 使得他们很难在短时间内改善, 从而会容易产生失眠、抑郁等心理症状。中职学生要建立良好的关系, 则需要掌握一定的交往技巧, 部分学生不擅长聆听, 从而很难与他人心灵与情绪上的交流, 从而很难建立良好的人际关系。

### (三) 学生面临感情危机

中职学校的学生面临着感情上的困惑, 很多学生没有能力处理情感问题, 自然会影响其自身的心理健康。一些学生在恋爱的问题上, 没有树立正确的恋爱观, 在生活消费上面, 互相攀比,

任性、自私, 没有形成集体观念, 同学之间的合作不佳, 缺乏互相关爱, 这样就容易诱发心理疾病。

## 二、中职学生心理问题的原因分析

### (一) 外界环境的因素

外界环境因素对中职学生的心理健康具有显著影响。新环境、新的人际关系、学业压力等都可能成为导致学生心理问题出现的触发点。一方面, 进入中职学校, 学生面临的是全新的学习和生活环境。对于部分学生而言, 这种转变可能带来一定的心理适应障碍。他们可能难以迅速适应新的学习模式、课程内容和学校文化, 从而导致学习兴趣的降低和与同学交流的困难。特别是那些独立生活能力相对较弱的学生, 新环境中的生活难题可能进一步加剧他们的心理压力。另一方面, 人际关系的变化也是导致学生心理问题的重要因素。在新的学校环境中, 学生需要建立新的社交圈子, 与来自不同背景的同学相处。这种人际关系的紧张状态可能进一步导致学生出现失眠、抑郁等心理问题。外界环境因素对中职学生的心理健康产生着深远的影响。为了促进学生的心理健康发展, 学校和家庭应共同努力, 为学生创造一个和谐、支持性的学习和生活环境, 帮助他们更好地适应新环境, 建立健康的人际关系, 以及应对各种情感挑战。

### (二) 学生自身的因素

学习自身的因素在中职学生心理问题的产生中起到了不可忽视的作用。首先, 学生的学习目的不明确, 缺乏内在的学习动力, 可能导致他们新的学习环境中产生迷茫和焦虑。这种状态不仅影响了学生的学习效果, 还可能进一步加剧他们的心理适应障碍。其次, 学习方法的不当也是导致心理问题的一个重要原因。进入中职学校后, 学生的学习方式和内容都发生了显著变化。如果学生无法及时适应这种变化, 找到适合自己的学习方法, 就可能在遇到学习困难, 从而产生挫败感和焦虑情绪。最后, 学生的学习态度不端正, 缺乏自律和毅力, 也可能导致心理问题的产生。在中职学校, 学生需要更加自主地安排自己的学习时间和内容。如果学生缺乏自律和毅力, 就可能陷入懒散和无序的学习状态, 这不仅会影响学习效果, 还可能引发一系列心理问题。学生自身的因素是导致中职学生心理问题产生的重要原因之一。为了改善这一状况, 学校和家庭应该共同努力, 帮助学生明确学习目的, 掌握有效的学习方法, 培养积极的学习态度, 从而促进他们的心理健康发展。

## 三、中职学生心理健康教育策略

### (一) 设置心理健康教育课程

在当前教育环境下, 中职学生的心理健康日益受到关注。他们的心理健康不仅关系到个人的成长与发展, 更是影响社会和谐稳定的重要因素。因此, 设置心理健康教育课程对于中职学生的全面发展至关重要。心理健康教育课程的设置应遵循学生心理发展的规律, 结合中职学生的特点, 注重实用性和针对性。课程应涵盖心理健康基础知识、情绪管理、人际交往、应对压力等多个方面, 旨在帮助学生建立正确的心理认知, 提升心理素质, 增强自我调适能力。除此之外, 心理健康教育课程还应注重理论与实践相结合, 通过案例分析、角色扮演、小组讨论等多种教学方法, 让学生在互动中学习和成长。同时, 课程评价也应多元化, 注重

过程性评价与结果性评价相结合,以全面反映学生的心理健康状况。比如学校可以以“认识自我、发展自我”为主题来设置课程内容,并开展实践活动让学生认识自己的情感、性格和能力,并学会如何与他人建立良好的人际关系。教师在开展“情绪管理”主题教学时,便可以引导学生分享自己在生活中遇到的情绪问题,并通过小组讨论的方式探讨解决方法。学生们积极参与,纷纷分享自己的经历和感受。通过这一活动,学生不仅学会了如何正确表达情绪,还掌握了有效的情绪管理技巧。

### (二) 举办各种心理健康讲座

举办各种心理健康讲座是中职学生心理健康教育策略中的重要一环。在当前的教育环境中,学生的心理健康问题日益凸显,而讲座作为一种普及心理健康知识、提升学生心理素质的有效方式,具有不可替代的作用。一是心理健康讲座能够系统地介绍心理健康的相关知识,帮助学生建立正确的心理健康观念。通过讲座,学生可以了解心理健康的定义、标准、影响因素以及维护方法,从而增强对心理健康的认识和重视。二是心理健康讲座能够针对性地解决学生在成长过程中遇到的心理困惑和问题。讲座可以围绕学习压力、人际关系、情绪管理、自我认知等主题展开,为学生提供具体的指导和建议,帮助他们更好地应对生活中的挑战。三是心理健康讲座还能够营造积极向上的校园氛围,促进学生之间的交流与互动。通过讲座,学生可以分享自己的经验和感受,聆听他人的故事和心声,从而增进彼此的理解和信任,共同构建和谐校园环境。比如中职学校便可以围绕“应对学习压力”这一主题开展讲座,主讲老师以问卷调查的方式了解了学生在学习过程中遇到的主要压力来源,然后结合具体案例分析了学习压力对学生的影响及其成因。接着,老师给出了一系列应对学习压力的方法和技巧,包括时间管理、放松训练、积极心态等,并邀请了几位学霸分享他们的学习经验和心得。

### (三) 建立学生心理健康档案

建立学生心理健康档案是中职学生心理健康教育策略中不可或缺的一环。这一策略的重要性在于,通过系统、科学、连续地记录学生的心理健康状况,为教师和家长提供翔实的数据支持,进而促进学生心理健康的全面发展。教师可以通过建立心理健康档案来更加全面、深入地了解学生的心理健康状况,其中档案中详细记录了学生的个人基本信息、心理健康测评结果、心理咨询记录等关键信息,从而能够为教师制定针对性的心理健康教育方案提供了重要依据。此外,教师能够通过记录和归档心理健康档案来及时发现学生的心理问题,并采取相应的干预措施。通过定期评估和记录,教师可以及时发现学生心理健康的潜在问题,从而及时进行心理干预和辅导,有效预防心理问题的恶化。通过对档案数据的分析,教师可以了解心理健康教育的实际效果,进而调整和完善教育策略,提高心理健康教育的针对性和实效性。

比如某院校在建立了心理健康档案管理制度之后,便会定期将学生的心理健康测评结果记录在档案中,并且定期对他们进行心理健康评估,最后将评估结果更新到档案中。某次评估中发现某位学生心理健康状况存在异常,其中档案中显示,该学生在过去的几个月里,情绪状态一直较为低落,对学习和生活都失去了兴趣。了解这一情况之后,学校便立即安排专业的心理辅导老师与该学生进行了深入的沟通,经过一段时间的心理辅导和家庭干预,该学生的心理健康状况得到了明显的改善。

### (四) 营造宽松融洽家庭氛围

家庭氛围是影响中职学生心理健康的重要因素之一。营造宽松融洽的家庭氛围,对于促进中职学生的心理健康具有至关重要

的作用。一是,宽松融洽的家庭氛围有助于培养学生的积极情感。在这样的家庭环境中,学生感受到的是父母的理解、支持和关爱,从而培养出自信、乐观、积极向上的情感品质。二是,良好的家庭氛围有助于提高学生的自我认知和自我价值感。在这样的环境中,学生能够得到充分地肯定和鼓励,形成正确的自我评价,进而提升自我价值感。三是,宽松融洽的家庭氛围还有助于培养学生的社交能力和解决问题的能力。在这样的家庭中,学生学会了如何与他人沟通、合作和分享,同时也学会了如何面对困难、解决问题。为了营造这样的家庭氛围,家长需要转变传统的教育观念,以平等、尊重的态度对待孩子,给予孩子充分的自主权和选择权。同时,家长还需要加强与孩子的沟通,了解孩子的需求和困扰,提供及时的帮助和支持。小翟是一名中职学生,他的家庭氛围非常宽松融洽。父母对他的教育持有开放的态度,鼓励他尝试不同的兴趣爱好和学习方式。在家里,小明可以自由表达自己的观点和感受,父母也会认真倾听并给予反馈。以此考试中,小翟成绩并不理想,并且感到沮丧,其父母之后,并未责备他,而是耐心地听他讲述自己的困惑和挫折感,并共同分析问题原因,寻找解决方案,最终重新振作起来,并取得了进步。

### (五) 积极提供就业指导帮助

对于中职学生而言,积极提供就业指导帮助不仅是促进其顺利就业的需要,更是维护其心理健康的重要途径。当前,许多中职学生在面临就业时会出现焦虑、迷茫等心理问题,因此,提供就业指导帮助显得尤为重要。教师通过对学生的兴趣、特长和市场需求的综合评估,指导学生选择适合自己的职业方向,避免盲目跟风和随意选择带来的心理困扰。中职学校通过提供职业技能培训、模拟面试等服务,帮助学生提升就业竞争力,同时增强学生的自信心,使其在求职过程中更加从容和自信。此外,教师可以借助就业指导帮助学生建立正确的就业观念和价值观,并且能够引导他们理性看待就业市场和个人能力,避免过度追求高薪、名企等不切实际的目标,从而减轻心理压力和焦虑情绪。为此,积极提供就业指导帮助是维护中职学生心理健康的重要策略之一。学校应该加强与企业、行业协会等机构的合作,共同为学生提供全面、系统的就业指导服务,促进学生的顺利就业和健康发展。

## 四、结语

总而言之,为适应现代化教育教学发展趋势,中职教师应不断提高对心理健康教育的重视程度,并探寻新颖且有效的措施来推进心理健康教育的改革与创新,依托新途径、新理念以及新思想来拓展心理健康教育途径和方法,最终能够为学生提供有效且专业的心理健康指导。

### 参考文献:

- [1] 朱业标, 郑国阳. 基于 SCL-90 量表的中职学生心理健康现状分析及对策研究 [J]. 中小学心理健康教育, 2023 (7): 20-22.
- [2] 黄瑜琪. 中职学生心理健康教育现状及对策分析 [J]. 中外交流, 2020, 027 (001): 74-75.
- [3] 央吉. 浅谈中职学生心理健康现状分析与教育策略 [J]. 试题与研究: 高考版, 2021 (009): 146-147.
- [4] 薛显印. 中职在校生心理健康教育的现状及对策研究 [J]. 区域治理, 2020.

本文系中国校园健康行动·教育教学研究成果项目:《中职学校学生心理健康评估及对策研究(编号:EDU655)》成果研究