

职业学校学生心理健康现状与对策

刘雨宣

(南京工业科技技工学校, 江苏 南京 210000)

摘要: 随着职业教育改革深入, 中职心理健康教学工作应得到进一步优化, 教师要积极引入学生的心理健康状态, 并引入新的心理健康教育内容、教学形式, 以此深化中职生对所学知识的理解和应用水平, 提升育人效果。鉴于此, 本文将针对职业学校学生心理健康现状教育现状展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关键词: 职业学校; 心理健康; 现状; 对策

一、职业学校学生心理健康现状分析

(一) 身心变化对心理状态产生冲击

中职生正处于一个身心变化的关键阶段, 在此期间, 他们的身体、心理都逐渐变得更为成熟, 身心发展呈现出非常快速、多变的特点, 他们的思维在此期间也会发生很大变化。但是, 由于中职生对这种抽象的思维变化认知不足, 导致其在面对一些问题时, 容易出现不成熟的情况, 在情绪方面, 他们会非常希望得到他人的认可, 他们会害怕自身的期待不能实现, 这种身心变化会对中职生群体产生非常大的冲击。此外, 由于中职生逐渐形成了自己的思维模式, 这就导致其很容易和社会、家长等方面的思维产生差异, 从而导致他们出现一种不被认可的感觉, 不利于他们心理健康水平提升。

(二) 学生心理健康水平下降, 心理状态各不相同

现阶段, 很多中职生的心理健康水平并不高, 甚至一些学生还存在心理健康水平逐渐下滑的问题, 这就需要教师对他们的心理状态展开更深入分析。实际上, 很多中职生的心理健康水平低于全国青少年的平均水平, 造成他们心理健康水平不高的原因有很多, 比如家庭、性别、所在区域等, 都会对其心理健康状态造成影响。比如, 一些单亲家庭的中职生心理健康状态就不如飞单亲家庭的中职生。农村家庭的中职生的心理健康状态普遍不如城市里的中职生。从这里可以看出, 造成中职生心理健康问题的原因各不相同, 我们在展开心理健康教育工作时, 应重视对相应问题的研究, 探析中职生存在心理问题的隐性因素, 这样方可为之后的教学工作开展打下基础。

(三) 职业学校学生普遍不够自信, 存在自卑心理

针对当前的中职生心理健康状态展开分析可以发现, 很多中职生普遍缺乏自信心, 他们甚至在面对一些问题时会出现自卑的心理。出现这种情况的原因有两个方面。其一, 中职生受到了社会的偏见和歧视。社会上部分人对于中职生抱有错误看法, 认为他们考不上普通学校是因为智力、能力有问题, 从而会对其产生轻视, 这样会导致中职生在社会上遇到很多歧视, 从而对他们的心理健康状态造成不良影响。其二, 一些中职生的自我认知不足, 他们很容易受到外界因素的影响, 从而导致其产生自卑情绪, 这样会对他们的心理健康水平提升产生阻碍作用。

职业院校学生各因子与全国正常人常模的比较

因子	学生 N (422) 平均分±标准差	全国正常人常模 [®] (N1388) 平均分±标准差	T 值	P 值
躯体化	1.37±0.43	1.37±0.48	0.13	P>0.05
强迫症状	1.90±0.55	1.62±0.58	5.80	P<0.01
人际关系敏感	1.83±0.67	1.65±0.61	3.11	P<0.01
抑郁	1.59±0.53	1.5±0.59	2.00	P<0.05
焦虑	1.58±0.60	1.39±0.43	3.82	P<0.01
敌对	1.72±0.69	1.46±0.55	4.38	P<0.01
恐怖	1.38±0.50	1.23±0.41	3.82	P<0.01
偏执	1.60±0.55	1.43±0.57	3.23	P<0.01
精神病症	1.54±0.51	1.29±0.42	5.79	P<0.01
其他	1.55±0.49	1.48±0.46	1.60	P>0.05

二、职业学校学生心理健康教育中的问题

(一) 心理健康教育状况和进展参差不齐

近年来, 我国部分地区的职业学校开展了较为高水平的心理健康教育, 学校之间也开展了一些交流活动, 这让很多人都认识到了心理健康教育的重要性。但是, 在实际的教学中, 由于不同地区的教育资源、教学理念不同, 导致心理健康教育的水平也存在一定差异, 在一些经济不发达的地区, 很多学校对于心理健康教育的关注程度不足, 一些学校甚至没有相应的心理健康教育课程, 这对之后心理健康教育工作的开展会产生极大阻碍作用。在心理健康教育资源方面, 一些学校的资源较为不足, 难以从客观上满足心理健康教育工作的需要, 这也是制约心理健康教育水平提升的一大因素。

(二) 心理健康教育的重视程度不足

虽然很多地区已经开展了心理健康教育, 但是仍有一些职业学校未能对心理健康教育工作提起重视, 这样会对实际的心理健康教育效果提升产生极大阻碍作用。一些学校会将心理健康教育看成是应付检查的手段, 他们很少对心理健康教育工作的内容、形式等展开持续优化, 导致心理健康教育效果难以得到提升, 心理健康教育内容与中职生的实际需求并不符合。此外, 一些教师对于心理健康教育工作的重视程度较为不足, 他们很少能结合时代发展特色、学生特点等展开分析, 即使优化心理健康教育工作的内容、形式、路径, 在面对一些中职生的心理健康问题时, 缺乏深入研究, 难以帮助中职生有效解决问题, 这些对于之后心理健康教育工作的开展都会产生很大的阻碍作用。从这里可以看出, 很多学校的心理健康教育工作浮于表面, 难以为对中职生的心理健康水平提升助力。

(三) 职业学校心理健康教师队伍匮乏

现阶段, 很多职业学校的心理健康教育教师数量较为不足, 很多学校甚至优文化课教师、班主任等代课, 这样会对心理健康教育效果产生很大的负面影响。实际上, 非专业教师很难针对中职生的心理健康状况产生深入理解, 这样会对之后心理健康教育工作的开展产生极大阻碍作用。此外, 一些学校会引入一些兼职教师, 这些教师虽然能开展较为专业的心理健康教育, 但是他们很少能针对中职生的实际情况展开跟踪调查, 对于中职生的日常生活、学习了解不够深入, 这样也会对之后教学工作的开展产生阻碍作用, 很难满足中职生的心理健康实际需求。在培训方面, 部分学校对于心理健康教育重视不足, 很少能组织教师展开相应的培训活动, 这样很难对现有的心理健康教育经验展开总结, 从而难以提升心理健康教育效果。

(四) 缺乏相应的课外实践活动

当前, 很多学校对于心理健康教育的重视程度不高, 导致实际的教育氛围不够浓厚。在实际的教学中, 很多教师更喜欢将精力、时间用在专业知识的教学上, 对于心理健康教育关注不足,

这些都会对之后育人效果提升产生阻碍作用。此外，由于中职生的学习背景、知识储备、认知能力等存在差异，这样会导致其在日常的学习、生活中产生一些困惑，从而形成一些心理健康问题。但是在心理健康教育中，很少有教师能针对中职生的实际问题开展一些实践活动，开展的心理健康教育偏向理论，这样很难加深中职生对心理健康教育知识的理解深度，从而影响育人效果提升。

中职生各因子男生与女生的比较

因子	男生 (N=344) 平均±标准差	女生 (N=78) 平均±标准差	T 值	P 值
躯体化	1.35±0.43	1.48±0.36	1.13	P>0.05
强迫症状	1.90±0.57	1.83±0.363	0.51	P>0.05
人际关系敏感	1.85±0.68	1.65±0.52	1.10	P>0.05
抑郁	1.60±0.55	1.51±0.42	0.64	P>0.05
焦虑	1.59±0.629	1.56±0.37	0.19	P>0.05
敌对	1.76±0.71	1.39±0.37	2.05	P<0.05
恐怖	1.35±0.45	1.57±0.48	1.80	P>0.05
偏执	1.60±0.56	1.44±0.39	1.10	P>0.05
精神病症	1.54±0.523	1.52±0.38	0.16	P>0.05
其他	1.51±0.47	1.80±0.54	2.29	P<0.05

三、职业学校学生心理健康教育策略

(一) 保证相应的心理健康教育投入

对于职业学校来说，心理健康教育是一项较为系统的工程，为提升心理健康教育效果，我们应重视对相应资源的投入。首先，为保证心理健康教育效果，我们应建立一个更为完善的心理健康教育课程体系，并结合相应的心理健康教育标准，开发更多符合中职生学习需求的课程内容。在心理健康教育中，我们可以结合中职生的心理健康情况，对他们展开相应的职业生涯规划，让心理健康教育与中职生的实际生活、工作更好地融合起来。此外，在心理健康教育内容上，我们可以将一些人际交往、学习生活方面的知识引入课堂，以此增强中职生对心理健康教育知识的理解和应用水平。在心理健康教育中，我们可以开发一个“心理健康与未来发展”的教学主题，以此帮助中职生树立正确的人生观、就业观，这对其未来发展有极大促进作用。

此外，我们还可尝试建立一个心理健康教育咨询室，并引入一些基本的心理健康教育设施。通过配置专门的座椅、电脑、沙盘器具等设备，能够让教师展开更为高水平的心理健康教育，帮助中职生更好地解决各类心理健康问题，为他们的疑惑提供服务与指导。不仅如此，学校还可结合实际情况，设立一个专项心理健康教育基金，教师可以利用这些资金展开一些心理健康教育活动，建设更为完善的中职生心理健康教育档案，为之后心理健康教育工作的开展打下坚实基础。

(二) 提升学校师生的心理健康意识

实际上，心理健康教育工作并不能一蹴而就，它需要教师对中职生展开潜移默化的影响，这样才能帮助中职生形成健康、向上、积极的心理状态。为此，在展开心理健康教育工作时，我们应重视对优质环境的建设，这样才能为中职生的健康发展营造一个良好的场所。为此，学校的管理层应对心理健康教育工作提起充分重视，并结合实际情况建立一个心理健康教育机制，这样才能让之后心理健康教育工作顺利开展。在此过程中，我们应明确不同教师、部门的职责，这样才能让心理健康教育工作更为顺利、有序开展，学校管理层要做好相应的监督、管理工作。

在心理健康教育中，教师要以身作则，不断提升自身的心理健康水平，这样才能在之后的心理健康教育中对中职生产生正向

影响。班主任应和心理健康教师一起展开教研活动，不断提升自身的心理健康教育知识储备，这样能更好地配合教师展开心理健康教育工作，还可加深班主任对中职生的了解，为中职生后续的心理健康发展提供帮助。专业课教师在日常工作中，除了要开展相应的专业知识教学，还应针对中职生的困惑、问题等展开分析，这样能加深他们对中职生的了解，从而及时发现中职生存在的心理健康问题。在发现问题后，教师应及时和心理健康教师、班主任沟通，及时找到问题所在，这样才能帮助中职生更快走出阴影，帮助他们形成健康、积极、快乐的品质与习惯。

(三) 积极开展职业学校师资建设

为提升职业学校心理健康教育效果，我们应重视对优质师资队伍力量的开发与建设，这样才能更好地凸显出师资队伍在心理健康教育中的重要作用，为之后心理健康教育工作的开展打下坚实的人才基础。首先，学校应积极扩展心理健康教育队伍。为此，学校可以结合自身的实际情况，制定一些激励政策或者文件，并主动完善相应的福利制度，积极聘请一些相关行业的专家、高级教师等，这样能够逐渐提升心理健康师资队伍的综合水平。其次，我们可以针对心理健康师资队伍展开有针对性地培训，一方面可以将心理健康培训纳入到师资培养的计划中，另一方面，要主动为心理健康教师提供相应的外出培训机会，让教师群体能够走进来、走出去。最后，要针对心理健康师资队伍的心理问题展开深入分析，保证教师群体的心理健康水平，为他们提供更多解压的方法、途径，这样能让心理健康教师更为主动、积极地投身到心理健康教育中。

(四) 创新心理健康教育路径和实践活动

为提升心理健康教育效果，我们应重视对心理健康教育路径的革新与优化，积极营造一个更为优质的教学氛围，这样才能为之后的心理健康教育工作开展打下坚实基础。首先，我们可以尝试引入互联网技术、信息技术等手段，从网络上引入更多丰富的心理健康教育案例、知识，以此丰富心理健康教育内容，激发中职生参与心理健康知识探索的主动性。其次，教师应转变以往的单一化、格式化的教学方式，主动探寻新的心理健康教育路径，积极调整自身的心态和教学方法，针对中职生的实际情况对现有的心理健康教育方式展开革新与优化，这样方可为之后育人工作的开展打下坚实基础。最后，教师应结合实际情况，组织中职生展开一些实践活动，这样能够让他们在实践活动中对所学的心理知识产生更为深入理解，帮助他们更好地解决自己的心理问题，从而使其心理健康水平得到进一步提升。

四、总结

综上所述，若想提升职业学校学生心理健康教育效果，我们可以从保证相应的心理健康教育投入；提升学校师生的心理健康意识；积极开展职业学校师资建设；创新心理健康教育路径和实践活动；做好心理健康教育监测与预防体系等层面入手分析，以此在无形中促使心理健康教育质量提升到一个新的高度。

参考文献：

[1] 沈晓勤. 职业学校学生心理现状及教育对策探究 [J]. 经济研究导刊, 2021 (05): 66-68.
 [2] 洪丽. 论职业学校心理健康教育的重要性 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2020 (12): 110.