

# 中等职业学校学生心理健康教育现状的探赜

翟长林

(长春市第二中等专业学校, 吉林 长春 130216)

**摘要:** 中等职业学校学生作为中学教育的一个特殊部分, 他们除了有着青春期孩子特定的心理活动外, 还承担着来自家庭、校园和社会造成的多重压力, 更容易出现多样的心理负担、困惑, 甚至形成了心理枷锁。本文阐述了中职学生复杂而特殊的心理健康教育现状和影响该教育现状的诸多因素, 并试图探究出一个确实有效的解决策略。

**关键词:** 中职学生; 心理特点; 心理健康教育现状; 影响因素; 解决策略

随着我国教育的不断深化与加快, 高等学校入学门槛降低, 中等职业学校招考分数不可避免地逐年降低, 考入中等职业学校的学生水平参差不齐。多数考生仍沉浸在中考成绩不理想、倍受亲友的指责声中, 加之其本身学习主动性较差, 更容易出现多样的心理负担、思想困惑, 甚至形成了心理枷锁。作为中学教育的一个特殊部分, 他们除了有着青春期孩子特定的心理活动外, 还承担着来自家庭、校园和社会所造成的多重压力。行之有效的心理健康教育可以正确引导他们度过这段动荡而短暂的关键期, 促进其人生观、价值观及世界观等各方面的成熟。这就需要我们中等职业学校教育工作者深刻认清现阶段学生的心理健康问题并及时分析、总结影响因素, 试图探究出一个确实有效的解决策略。

## 一、中职学生特殊的心理特点

### (一) 学习能动性低下

学习是学生的天职, 对于中职生也应是如此。但大部分考入中职院校的学生其学习能动性低下, 积极性不高, 加之本身基础知识薄弱, 不能自我树立一个长远有效的学习目标, 使得中职生普遍存在漫无目的、学习焦虑问题, 最终主观上逃避学习, 甚至厌学、弃学。

### (二) 人际交往举步维艰

这是引发中职生心理问题的最重要因素。首先, 部分中职生在人生观、价值观和世界观上存在严重的极端化, 使得原本微妙的亲子关系变得紧张, 原本就存在的代沟则愈发明显, 家长与子女间意见很难一致, 继而所带来的各种家庭冲突、亲情伤害显而易见。其次, 叛逆的青春期思维不可避免地会引发师生关系的紧张, 许多中职学校教育工作者面对此类学生问题时难以考虑中职学生的特殊心理情况, 更不会为其进行正确的心理健康教育和合适的心理疏导, 而学生因为

被责备更加逃避老师、逃避课堂, 必然加剧师生之间的矛盾。最后, 许多处于紧张而焦虑的青春期中职学生们更加缺乏良好的社交技巧, 虽然他们内心很渴望与同伴分享情感, 但又莫名地恐惧与同伴之间的思想交流, 内心的犹豫与焦虑最终导致同伴关系紧张。

### (三) 情感情绪易两极分化

中职生是一个特殊群体, 他们的情感一方面要应对未来走进社会就业的迷茫, 另一方面又要承担家庭与生活的重任, 在多重心理压力下, 本来就脆弱的心理承受能力不堪重负, 使得他们对人与人之间的情感和个体情绪容易两极分化。分化为情绪活跃和情感激动的部分中职生, 更想与社会等外界接触, 迷失自我; 而分化为情绪低沉和情感冷漠的部分中职生, 缺乏了相应年龄应有的青春活力与抱负, 意志消沉, 自觉度日如年, 更容易出现抑郁、焦虑、冲动等病态心理。

## 二、中职学生心理健康的影响因素

### (一) 个体内因

中考成绩的不理想极大地折损了中职学生的自尊心和自信心, 逐渐被自卑心取而代之。如果未能及时为其进行心理健康教育, 有些学生甚至变得盲目自大, 更缺少自省, 普遍将失败的原因客观化以逃避自责。加之这个特殊的群体依旧远离社会, 有限的阅历难以分辨校园外的真伪, 在遭受不良事件影响后更易导致各种心理问题的出现。中职学生往往更加缺乏生活独立自主心, 经济上过分依赖家长, 学习中又懒于完全听从教师指导, 身体上的日趋成熟与思想上的单纯稚嫩导致中职学生在生活和学习中经常焦虑、矛盾和不知所措。

### (二) 家庭环境

每位父母教育子女的方式方法都不尽相同, 不少父母很难做到同时给予子女优越的物质条件和丰厚的精神硕果。双职工

或者养育二胎的父母,更加难以凝聚精力管理子女,缺乏管教的子女必然会出现诸多问题,父母平素对子女不当的教育深深影响着他们的行为和心理健康发展,无论管教子女过于专制还是无底线的放任,都会导致他们形成很大的心理问题。随着我国离婚率的增高,单亲家庭中的心理问题子女更加凸显。家庭主要成员的突变中,直接造成子女心灵上的缺失与抵触,其不良影响可能难以修复。

### (三) 学校社会

首先,现今互联网大数据时代的信息交流更加便捷迅速,导致本就心智不成熟的中职学生因被不健康的网络信息腐蚀而导致形成错误的人生观、价值观、世界观的可能性增大。国内绝大多数中等职业院校管理相对封闭且因循守旧,这给本已学业负担沉重且社会压力巨大的中职学生们造成了难以避免的心理问题。“应试教育”观念深入人心,父母与教师若只关心学生考试分数,无视对存在心理问题的学生及时进行心理健康教育,最终可能导致学生因心理问题困扰而厌学、弃学。其次,很多中职院校的负责心理健康教育的教师都是由其他专业课教师兼职,他们缺乏足够的科学疏导手段,而简单地以训斥、命令等粗暴的方式教育学生,更加难以及时有效地帮助存在心理问题的学生。最后,当今社会毕业生就业压力很大,许多应聘单位只看学历、文凭,而忽略经验、才能。不少招聘单位把中职毕业生归类于学习不好、滥竽充数的行列,在这样中职学生就业屡遭白眼的社会环境中,难免会使他们情绪低落,一筹莫展。

### 三、中职学生心理健康教育的解决策略

#### (一) 家长是孩子的第一任老师

和谐的家庭氛围和健全的家庭结构可以十分有效地帮助中职学生避免出现心理健康问题。家长们尤其要以身作则,不以善小而不为,不以恶小而为之。与时俱进,改变传统的“棒打出孝子”的教育理念,因地制宜,互相尊重,以鼓励与奖励为主,训斥与惩罚为辅,给予孩子百分百的爱心与耐心。

(二) 中职院校应设立专职心理健康教育辅导教师岗位,聘请有资质有能力的教师任职

在必修课中加入适当课时的心理健康教育讲座,一名学生建一份心理健康跟踪档案,及时发现有关心理健康问题的学生,及时为其疏导,及时与其家人沟通,并及时记录归档。由学校

主管领导牵头,组织资深心理健康专家学者定期对学校教师进行相关心理健康教育的培训,并考核评比。只有加强心理健康教育的宣讲,才能使中职院校的全体教育工作者将心理健康教育工作渗透在日常教学和管理之中。

(三) 针对社会上的不良信息相关部门应及时有效的给予净化,同时利用媒体和网络纠正个别人对中职学生工作能力的误解与否定,社会还应为中职学生提供更多的就业机会,更多地展现他们个人风采的平台,大家凝心聚力,才能培养出一代胜一代的优秀中职人才。

### 四、结语

总之,在解决中职学生的心理健康教育问题的时候应该针对各影响因素采取个体化的解决策略,其中家庭、学校和社会互相影响、互相制约、缺一不可,所以更加应该联动起来。在积极关注中职学生这个特殊群体的心理健康教育同时,对学生组织各种的讲座,对教师进行相关的培训,才能使中职学生心理健康更好地发展。

### 参考文献:

- [1] 罗月英. 分析积极心理学视野下的中职生心理健康教育[J]. 心理月刊, 2019(20): 51.
- [2] 周劼. 中高职衔接中职学生健康心理健康教育的评价与反思[J]. 现代德育, 2019(08): 100-101.
- [3] 范跃先. 中职后进生的心理研究[J]. 中国校外教育上旬刊, 2018(7).
- [4] 夏佳. 浅谈中职生心理健康现状及对策[J]. 学周刊, 2019(10): 29.