

中职生抑郁问题及心理健康建设的探究

董 威

(广西桂东机电工程学校 广西贺州市 542899)

摘要:随着我国经济的快速发展,社会也正在发生着巨大变革,就业压力的不断增大、竞争激烈性的凸显、多维度价值观的呈现以及物质生活水平的提高,这些现实问题的出现都给中职生的生活和学习带来了冲击。他们在面对学习和生活问题时常常难以招架、茫然无助。中职学生普遍存在心理抑郁的精神状况。从受教育的角度来说,中职生是一个极其特殊的人群,在他们身上暴露出来的心理问题值得引起社会和学校的关注。本文结合自身教学经验,从目前中职生的心理现状着手,对产生抑郁心理的原因作分析,并对此提出相应的改进措施。

关键字: 中职生; 抑郁问题; 心理健康; 探究

近几年来,抑郁心理问题越来越突出,也越来越趋向年轻化。由于一些原因,部分学生进入了中职院校。虽然他们清楚自己的处境,但是在心理上很难真正的接受,会出现抵触、抱怨、消极等不良心理,久而久之,就会出现抑郁心理。再者,在这个竞争激烈的社会,人的压力也越来越大,这也促使了各种心理问题的出现。在中职生心理问题中,抑郁是最为常见的。抑郁心理正在严重的影响着中职生的正常生活和学习,甚至让他们失去了生活和学习目标,没有了生活的期望。但是他们也渴望做出改变,希望有一个积极向上的心态。作为教育管理工作,我们应行动起来,从导致中职生出现抑郁心理问题的原因着手,进行探究分析,找出有效的措施,培养他们积极乐观的生活心态。

一、中职学生产生抑郁心理的表现

(一) 中职学生产生抑郁心理的症状表现

中职生年龄一般在 15—18 岁,他们正处于青春的叛逆期,一个“暴风骤雨”般的重要时刻。这个时期人的心理变化最为激烈,心理上容易产生各种困惑,自我心理也经历着巨大的冲突。部分中职生表现为学习成绩差、品德行为不端,大多情况下,他们的身心健康问题是被忽视的。通过大量的调查和研究发现,中职生抑郁心理的主要表现为:

1、情绪容易激动,无法自我控制

情绪上往往出现两个极端性,相比少年阶段更为明显,一些微不足道的小事容易让他们产生极度兴奋或者极端愤怒的情绪。他们的情绪变化无常,表现为冲动性强、理智性差、行为不受自身控制。

2、心理处于封闭状态

在对中职生实际教学过程中我们不难发现,大部分学生心理处于自我封闭状态,不愿意接受外界的人或者事,很难打开自己的心扉。总是抱着与己无关或者“我不愿意这么做”的处事方法。沟通能力较为欠缺,不擅长与别人沟通交流,也很难对身边的人或者事产生兴趣。

3、学习无状态,反应较迟钝

无论是在课堂学习中,还是小组合作中,抑郁心理的中职学生往往表现为学习上毫无状态,反应相对迟钝,注意力极其不集中,对学习不抱任何信心,认为学习没有任何希望。

4、猜疑心理强,难信任他人

在生活和学习中,总是错误的认为他人的一举一动都是在对自己发出挑衅,他人做任何事情都是在针对自己。例如,同学间的聊天,会误认为是在模仿滑稽的自己,会认为是同学在私下议论自己的是非,或者更为严重的认为任何人都排斥自己等等。这些学生往往说话无底气,严重缺乏自信心。

二、抑郁心理的中职生情况分析

1、自身生理原因

一些身体先天有疾病或者身体残疾的学生,他们有极度的自卑心理。不愿与人交流。对别人的语言和行为特别敏感,总是认为别人存在恶意思法。

而对于大部分中职生来说,他们对自己的体貌特征极为在意,青春期身体发育带来的心理问题尤为凸显。学生在体貌上的表现,会给他们心理上带来一些不适感,如处理不当,不予以及时的教育引导,则会影响心理状态。例如有些学生身体缺陷、身高矮小、长相普通等,这些都会给他们带来极大的烦恼,影响他们对自己的评价,容易丧失自信心,导致产生自卑心理和抑郁心理。

2、原生态家庭因素

原生态家庭环境对学生的心理健康有着最为直接的影响。通过了解我们发现,受原生态家庭的影响而造成抑郁心理的学生,占总体 80%以上。拥有专制型、溺爱型、放任型父母的家庭,以及所在家庭的家庭结构缺失,学生均极易出现抑郁心理。例如,单亲家庭的学生,他们从小缺失父爱或者母爱,失落感极强,性格相对孤僻;离异家庭的学生,他们对父母双方其中一方的不满,心中存在着浓厚的怨恨,怨恨心理一旦在心中生根发芽就很容易被外界因素所抹掉,长期以来,抑郁心理极易出现。

3、不良社会风气的影响

随着互联网的发展,各类信息铺天盖地,充斥着许多不良信息或不真实信息。中职生沉迷网络的比例较高,在虚拟的网络世界里他们获得了现实世界中缺失的一切,找到了代偿。中职生还未形成真正的价值观,真与假、对与错的辨别能力尚且欠缺,网络中的一些不好现象,极易成为学生模仿的对象。

4、学习和就业带来的压力

在中职院校,绝大部分的学生都源自中考失利,这使得他们在心理上存在自卑感。虽然近几年随着教育改革的不断推进,中职院校的发展取得了新的机遇,但一些人仍戴着有色眼镜看待中职教育,未能真正意义上得到社会的重视。在校学习 2 年左右,中职生就会步入社会,而他们心智还不够成熟,社会经验几乎为零,在处理社会问题时,他们严重缺乏自信,时常迷茫,对接触社会存在一定的恐惧心理。

三、中职生产生抑郁心理原因分析

根据调查研究显示,受社会、家庭等外部因素影响外,中职生产生抑郁心理主要是受个性特点影响。产生抑郁心理主要从以下几个方面进行分析。

1、既定目标未达成,失落感致使抑郁产生

理想是每个人进步的动力,作为中职生也不例外,他们心中有着对学习和生活的理想追求。但实际状况中是他们往往对自我要求过高,脱离了实际情况,无法客观理性的处理现实与理想之间的差距,学习上的失败给他们带来了习得性无助。当他们面对失败时,

内心的脆弱让他们对生活产生了彷徨,对学习产生了畏惧,让他们陷入了深深的自我否定情绪中。

2、不能客观评价自己

中职生在初中阶段时,学习底子薄弱,成绩相对较差,进入到中职院校后,所要面临的学习任务比初中要复杂许多,这时他们从内心开始否定自己,特别是对于一些特差生而言,认为自己根本就不行,所幸学习上“破罐子破摔”,一切“顺其自然”敷衍了事。

3、缺乏自尊心

所谓自尊心就是一个人为了体现个人价值,对自己人格的尊重、对自己能力的肯定。我们常说年轻就是资本,年轻应该越戳越勇,面对失败更应该永不言弃。中职生缺乏自尊心,他们往往是活在忧愁伤感的内心世界里,抗拒与人相处,拒绝参加集体活动。换言之,他们害怕失败,他们觉得没有人关注和重视自己,具有很强的孤独感。

4、不善于建立人际关系

良好的人际关系是中职生身心健康的重要参考标志。在中职院校中,一些中职生总是把自己封闭起来,不愿与人正常交往,缺乏建立友好人际关系的信心,孤独与寂寞是他们的常态。学生在融入集体生活过程中,往往忽略了他人的利益和看法,还未学会换位思考。

5、缺少良好的家庭教育

有些家长对孩子的心理健康教育不够重视,选择消极的教育方式。尤其是孩子出现错误的时候,不积极鼓励,反而对孩子缺少信心,甚至责备,这样容易让孩子有挫败感。再者,家长的陪伴过少,不注重与孩子的交流,甚至对他们冷漠不言。对于孩子进入中职院校受教育的认知是偏激的,错误的认为中职院校只不过是孩子“找点事儿”做的场所,对孩子的教育持放弃的态度。随着孩子年龄的增长,对孩子的关心越发的减少,这是导致中职生产生抑郁或抑郁倾向的最主要因素。

四、中职生心理健康建设的措施

上述通过分析我们了解了中职生产生抑郁心理的表现及原因,接下来我们将对建设中职生心理健康提出以下几点措施。

(一)营造良好的心理成长环境

学校和家庭是中职生应对压力、直面困难的坚强后盾,对于中职生积极面对生活、克服心理障碍起着举足轻重的作用。对于中职生而言,良好的学校和家庭环境应具备以下几点特征:

(1)学校和家庭应注重学生情绪的合理宣泄,为他们情绪宣泄提供适当的机会和场所。学校可打造标准化心理咨询室,为学生提供心理辅导等服务;家长则应多与学生进行深入谈话,倾听孩子需求,引导孩子正确看待生活中的挫折。

(2)桑代克的效果律启发我们,教师对学生的取得的进步,应及时给予鼓励和表扬,让他们感受到受重视,避免得不到重视而产生心理落差。同时,教师还应通过自身乐观的情绪去感染每一位学生,对学生进行积极的心理暗示,构建出学生的积极心理框架。

(3)培养学生自我调节情绪的能力。学校开设相关的心理健康教育课程,通过普及心理健康教育知识,让学生学会情绪管理方法,自主建立良好的情绪调控体系,增强心理韧性,培养阳光心理。

(二)营造积极的课堂氛围

结合中职学生身体发展和心理发展的规律,教师开设有意义的、适合中职生的主题班会,组织学生开展心理游戏、团体活动,通过活动帮助学生塑造健全的人格,引导学生感受幸福、享受幸福。同时,合理安排学生的课程学习计划,激发学生潜能。

(三)培养学生自我疏导的能力,拥有健康的心态

中职生抑郁情绪的出现源自于思想的消极,对待问题总是持扭曲的理解态度。通过培养学生自我疏导能力,让学生正确看待自己,建立自尊自信的心理体系,当出现抑郁情绪时,肯定自我,正确看待问题,减轻心理压力,排除抑郁情绪。

同时,全面客观了解自身的性格特点,学会借助理智、冷静等方式管理自己的消极情绪,改掉自身不良习惯,合理的对待自己的需求和理想,根据环境的变化及时调整自我行为和目标。当自己的能力无法完成既定目标时,要及时对自己的目标作出合理的调整,让自己的目标与自己的能力相匹配,以平常心对待得与失。

(四)营造良好的家庭氛围

家长要做到防微杜渐。中职生虽有“成人感”,但毕竟还不是成年人,思想上较为单纯,对自我情绪的把控能力比较欠缺。家长要时刻关注孩子的心理健康,引导他们保持积极乐观的心态。家长要培养孩子独立自主的能力,摆脱过度依赖,鼓励他们学会独立自主的解决问题,增强适应社会的能力。此外,家长还要树立正确的家庭教育观,学习上不要给孩子过重的压力,既要注重孩子的学习成绩,更要重视孩子的身心健康需要,全力以赴为孩子营造良好的家庭成长氛围。

(五)创造良好的校园文化建设

中职院校校园是中职生赖以生存的重要场所,优美的校园环境、健全的娱乐设施、丰富的文体活动都是中职生心理健康成长的重要环境因素。创造良好的校园文化建设,有利于培养学生高尚的道德情操和积极乐观的心态,对于学生建立友好的人际关系起到促进作用,从而达到提高学生心理健康水平的目的。教师应鼓励学生参加文体娱乐活动,在活动中感受生活的美好与快乐。此外,学校心理老师可建立心理社团,通过讲座和培训培养一批优秀的学生,让这些学生担任班级心理委员,有意识的关注学生的心理健康,有问题出现时及时与心理老师沟通,进行及时的心理辅导。以点带网,搭建网络式体系,在学校范围内形成良好的心理健康环境和氛围。

结束语:

随着新时期新教改进一步实施,提升素质教育、培养学生心理健康心理已是一项重要的教学目标。中职院校肩负着为社会主义建设培养技术型人才重任的同时,也不能忽视中职生的心理健康教育。学校、教师、家庭要三方联动,创造良好的心理发展氛围,为培养身心健康的高素质人才而各尽其职。

参考文献:

- [1]唐艳娟,郭秋芳.中职生心理问题及心理健康教育对策的分析与研究——以广西纺织工业学校为例[J].轻纺工业与技术,2019,48(08):21-23+40.
 - [2]姜林辉,黄媛媛.中职生心理健康教育对策的探究[J].广东职业技术教育与研究,2019(03):198-201.DOI:10.19494/j.cnki.issn1674-859x.2019.03.068.
 - [3]曹洁频.中职生抑郁、焦虑状况及心理干预效果评价[D].华中科技大学,2017.
 - [4]许岩.中职生心理健康状况的调查研究——以C市某中等职业学校为例[J].广西教育,2016(30):78-80.
 - [5]李清凤,黄玮.中职生心理健康状况分析及对策[J].卫生职业教育,2016,34(09):155-157.
 - [6]张雪梅.心理健康教育对中职生SCL-90评分的影响及结果分析[J].卫生职业教育,2016,34(03):155-156.
- 作者简介:董威(1991.2)男,汉,籍贯:广西贺州,学历:本科,研究方向(工作领域):心理健康教育。