

# 试论改善中职学生心理健康问题的有效策略

浦自春

溪洛渡职业技术学校 657300

**摘要:**从目前中职生心理健康教育的形式来看,大多数中职生的心理健康教育还处于矫正和治疗的水平,如专题讲座、心理咨询、个案研究等。在大规模提高学生心理健康水平方面,他们还很落后。随着素质教育理念的不断深入,学生的综合素质和心理健康越来越受到教育工作者的关注。中职学生是祖国建设的未来和希望,关系到我们社会的进步和繁荣。学生的心理健康影响着学校的办学质量,也影响着学生的发展和前途。因此,对中职学生心理健康问题的研究和对策,不仅可以帮助学生,也会影响家庭、学校和社会的长远发展。

**关键词:** 中职学生; 心理健康问题; 有效策略

随着社会的发展和时代的进步,学生心理健康教育发生了重要的变化。中等职业院校的心理健康教育一开始只是针对那些由于心理原因出现心理障碍或自我伤害的学生提供紧急帮助,开展心理咨询活动,纠正学生的不良行为。随后,心理健康教育逐步走向规范化、系统化,面向全体学生,为全体学生提供心理健康教育服务。人们对心理健康教育提出了更深入的认识,即预防重于治疗,这也成为了普遍共识。中职学生心理健康教育以全体学生为对象,对促进学生发展,提高学生心理健康水平具有重要作用。

## 一、中职学生的心理健康问题

第一,学习问题。中职学生的大部分心理问题都是在学校产生的,目前阶段,我国的大部分中职学生都是中考成绩不够理想的学生,这些学生对自己的认可度较低,不愿学习,并且不能产生更多的信心应对各类问题。加上这些学生的基础知识较为薄弱,且学习能力较差,导致其在面对完全陌生的知识领域时,常常感到束手无策。长此以往,中职学生产生一定的自卑心理,表现为在实际的学习活动中主动性不高等。

第二,人际关系问题。职业学校的学生大多为住宿生,大部分学生都是第一次离开父母进行独自生活。而中职学生的年纪较小,并且大部分都是独生子女,在离开了熟悉的生活环境的情况下,有些学生不能有效适应新的生活环境。进入中职学校以后,学生要重新发展人际关系。通常有些学生在这个过程中会产生较多的交流困难,和一定的焦虑、社交恐惧感等。

第三,青春期心理问题。青少年是一个人由儿童向成人成长的重要过渡阶段,在这一时期,青少年的身体发育较快,开始出现第二性征,性意识有了初步发展,并且性心理发展逐渐成熟。伴随着性别意识的逐渐增强,中职学生的青春期意识开始萌动,男女生之间产生越来越多的吸引力,容易导致早恋情况的发生,一旦得不到正确合理的引导,将影响自己的学业。与此同时,青春期阶段的学生有更多的自我表现心理,更渴望获得他人的关注,如果得不到正确的引导,可能导致表现为不服从教师的管理等。

## 二、中职学生心理健康问题的成因

### (一) 不够成熟

中职学生的年龄大多都在15岁和18岁之间,这个年龄段的学生正处于青春期,其独立意识越来越强,且自我中

心观念正在不断发展,但是中职学生由于没有较强的自理能力,导致其很容易受外界环境影响。在受到外界环境影响时,中职学生容易出现情绪暴躁的情况,甚至与同学发生激烈争执和冲突。而中职学生由于缺乏生活锻炼,认知水平较低,加上其社会经验较少,在遇到冲突时,往往把握不住尺度。如有的同学经常为自己的相貌或身高忧虑,加上传统教育中心理健康方面教育的缺失,导致其很难克服不良心理的影响。通常表现为情绪波动较大,身心疲惫,噩梦、失眠等情况。

### (二) 学业和就业矛盾

学生的天职即为学习,因此,学业对中职学生就业影响十分显著。而中职学生的基础文化课水平较低,在其正式就业前,其中招中遭遇一定的失败。这种失败感对中职学生产生了较大的影响。这种情况在很大程度上影响着中职学生的自我成熟度的发展。很多学生失去参与高考的机会,并失去了与大学毕业生竞争的机会。以上因素导致部分中职学生不能带着更高的积极性参与学习。但是,中职阶段的学习成绩对于中职学生来讲还是十分重要的,其在校期间的学习成绩直接关系到其能否获得奖学金、被评为优秀干部、三好学生等,并且学校对学生有十分严格的管理制度,使其额外增加了更多的学习压力。在面临不同的大小考试时,很多学生因不能有效克服内心的恐惧和焦虑而导致考试功亏一篑。尤其在面对学历歧视、劳动市场上的激烈竞争以及社会排挤时,中职学生感受到更多的心灵伤害,由于这些学生没有充分的心理准备,对未来充满迷茫,导致内心的困惑越来越深。

### (三) 人际关系不佳

人是一种社会性动物,只有在群体生活中才能找到自己正确的位置。而对于中职学生来讲,在校园生活中与老师和同学建立健康的人际关系十分重要。但是,据相关调查显示,很多中职学生并没有在校园里建立理想的人际关系。很多学生都存在不同程度的人际关系的苦恼。这其中的主要原因在于,中职学生由于其年龄原因,不能有效地管理自己的生活,并且欠缺社交知识和能力,不能合理处理人际关系,通常因小事发生冲突。通常表现在以下几个方面:在与同宿舍的同学相处时,通常表现为过分戒备、猜忌、不信任等。而在与老师的关系上,一般表现为压抑和反感。这种情况一般是由于老师本身缺乏心理学知识储备,教学方式不当,导致师生关系恶化。在与异性同学的关系上,处于青春期的学生通常表现为躁动不安等情况,需要教师和家长合理引导。

### 三、改善中职学生心理健康问题的有效策略

#### (一) 良好的教育环境

学校是进行心理健康教育的最佳场所,也是最主要的场所,能有效防止中职学生发生心理障碍。因此,学校要创设良好的环境,让心理健康教育能顺利开展。具体可以围绕学生在人际交往、生活、学习以及以后的就业等方面的主要心理矛盾展开,对学生进行有针对性的指导,为其提供相应的心理健康课程辅导,使其掌握心理调节技术。可以将课程分为两个部分,即心理卫生与健康理论、实训操作两个部分。学校教授一定的心理健康知识,能让中职学生提高自我教育能力,使其能对自己的心理特点有所了解,并有效掌握保持心理健康的方法。

#### (二) 加强教师心理素质建设

教师不仅应该注重知识的教授,更应注重塑造学生的健康心理。因此,教师肩负着为学生塑造健全人格的重任。尤其是中职教师,要不断加强学习心理健康教育相关知识,掌握基本技能。另外,教师在传递心理健康教育相关知识时,要引导学生学会调节自己的心理,并通过建立心理档案,对学生的心理状况的相关信息进行有效搜集、分析,借助有关测试,有效分析学生的言行,记录相关数据,保证能及时发现问题,从而有效预防心理疾病的发生。

#### (三) 健全心理咨询管理体系

在中职学校的心理健康辅导体系中仍然存在一定的问题,心理健康辅导主要针对的是有心理障碍或有心理困扰的学生,通过心理诊断和有效干预,有效预防心理疾病。这项工作追求实效性和科学性,需要建立一个较为完整的体系。一般通过构建以下设施完成:心理档案室、心理测量室、心理观察室、心理会谈室、心理训练室、心理热线以及心理发泄室等。但实际上,很多中职学校都不具备充足的条件提供以上设施。另外,学校还应建立心理橱窗,开展课外小组活动、心理教

育广播以及增设相关阅览室等配合心理健康辅导。

#### (四) 开展心理健康教育课程

新生在离家入校后,要在这里适应独立的生活。在这个重要的转折期,要在学习和生活等方面都做出新的改变,甚至要打破以往的习惯,建立新的秩序。因此,很多刚入学的中职学生往往不能很好地适应新环境,使其承受较大的心理压力,不利于其心理健康成长。心理健康课程的内容一般能系统地、有目的地指导心理健康教育。开设心理活动课可以通过角色扮演游戏、心理训练、心理小品、主题探讨等形式开展集体心理辅导,以此来预防中职学生的行为和心理障碍产生偏差,从而对其展开有效引导,使其及时调整状态,更快地适应中职校园生活,提升自理能力。在这个过程中,中职新生能更多地了解自己的心理、生理发展规律,同时掌握调节内心的方法。让青春期阶段的学生从入学开始就了解相关知识,能形成良好的心理素质,从而提高学习能力,为以后更好地适应社会生活奠定基础。

### 四、结语

总之,开展心理健康教育,促进学生心理健康成长是职业学校的新课题。随着社会经济的不断发展,职业教育越来越受到重视。因此,为了使中职学生的心理健康问题得到更多的关注,我们需要对其进行有效的研究。我们应该不断探索科学合理的对策,确保中职学生在学习技能和知识的过程中能够在身心健康的前提下进行。学校应重视职业教育,为职业教育的发展提供支持。

#### 参考文献:

- [1] 王洁. 中职学校学生心理问题分析及心理健康教育对策探讨[J]. 现代职业教育, 2017(26): 232.
- [2] 蒋永忠. 浅谈中职学生心理健康问题及对策[J]. 新校园(上旬), 2019(11): 157-158.

