

中职学生心理健康现状及其改善策略

史晓爽

(大连商业学校, 辽宁大连 116033)

摘要: 中职学生作为社会的重要组成部分, 其心理健康状况直接关系到个人的成长与发展, 以及社会的和谐与稳定。近年来, 随着中职教育的不断发展, 中职学生的心理健康问题也逐渐受到社会各界的广泛关注。本文将从中职学生心理健康问题的提出、影响因素及改善策略三个方面进行详细阐述。

关键词: 中职; 心理健康; 改善策略

一、问题的提出

(一) 社会讨论热度飙升

近年来, 各类媒体关于中职学生心理健康问题引发的自杀、校园暴力等事件的报道和讨论不断曝光, 这些报道和讨论不仅揭示了中职学生心理健康问题的严峻性, 也引发了社会各界的广泛关注和讨论。同时, 随着社会对教育问题重视程度的不断提高, 越来越多的家长和学校开始意识到中职学生心理健康问题的重要性。他们开始积极寻求解决方案, 如加强心理健康教育、建立心理咨询体系、优化教学管理等, 以帮助学生更好地应对心理健康问题。这种觉醒也推动了社会对中职学生心理健康问题的关注和讨论。

(二) 政策加持力度越来越大

政府和教育部门对中职学生心理健康问题的重视也推动了社会讨论的热度。近年来, 教育部等十七部门印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》, 将加强学生心理健康工作上升为国家战略。这一政策的出台进一步提升了社会对中职学生心理健康问题的关注度。

(三) 一线教师切身感受

1、问题学生增多: 一线教师普遍感受到, 近年来班级中心理健康问题的学生比例明显上升。这些问题可能表现为焦虑、抑郁、自我封闭、社交障碍等多种形式。

2、教育难度增加: 由于学生心理健康问题的增多, 教师在日常教学中不仅要关注学生的学业成绩, 还要投入更多精力去关注学生的心理动态, 这无疑增加了教育工作的难度。

3、工作负担加重: 许多一线教师反映, 他们不仅要承担教学任务, 还要兼任心理咨询师的角色, 帮助学生解决心理问题。这种双重角色使得教师的工作压力进一步加大。

4、成效不显著: 尽管教师们付出了很多努力, 但由于心理健康问题的复杂性和长期性, 很多情况下难以立即看到明显的改善效果, 这在一定程度上也影响了教师的积极性和工作动力。

(四) 中职学生心理问题的表现

1、自卑感: 中职学生常常因为学习成绩不佳、家庭经济状况、社会对职业教育的偏见等因素而感到自卑。他们可能会认为自己不如普通高中的学生, 对自己的未来感到迷茫和不安。

2、焦虑情绪: 面对学业压力、就业竞争以及个人成长中的困惑, 中职学生容易产生焦虑情绪。这种焦虑可能表现为过度担忧、紧张不安、失眠等。

3、抑郁情绪: 部分中职学生可能会因为长期的心理困扰而陷入抑郁状态。他们可能对生活失去兴趣, 感到无助和绝望, 甚至有自杀的念头。

4、人际交往敏感: 中职学生在人际交往中可能会表现出敏感和不自信。他们可能会担心自己的言行举止是否得体, 是否会被他人接受或排斥。

5、逆反心理: 由于对家长和教师的教育方式不满或反感, 中职学生可能会出现逆反心理。他们可能会故意与家长和教师对抗, 不服从管理, 甚至采取极端行为来表达自己的不满。

6、学习动机不足: 部分中职学生对学习缺乏兴趣和动力, 他们可能认为学习没有意义或无法带来实际收益。因此, 他们可能会逃避学习任务, 甚至放弃学业。

7、自我认同感低: 中职学生在成长过程中可能会对自己的身份和角色产生困惑。他们可能会感到自己不被社会所接受或认可, 从而产生自我认同感低的问题。

8、就业困惑: 随着毕业的临近, 中职学生会面临就业选择的压力。他们可能会对自己的职业规划感到迷茫和不确定, 担心找不到合适的工作或无法适应职场环境。

9、社交障碍: 部分中职学生可能会因为性格内向、不善言辞或缺乏社交技巧而在人际交往中遇到困难。他们可能会感到孤独和无助, 难以融入集体生活。

二、影响因素分析

(一) 社会因素

社会对中职教育的认可度不高, 中职学生的社会地位和就业前景相对较差, 这容易导致学生产生自卑感和挫败感。中职教育以就业为导向, 但许多学生在入学初期对自己的专业选择和未来职业规划缺乏清晰的认识, 导致在学习过程中缺乏动力和目标感。随着毕业的临近, 就业压力逐渐增大, 他们往往对自己的就业前景感到担忧和迷茫。

(二) 家庭因素

1、家庭经济状况: 可能导致学生面临较大的生活压力和学习

负担,从而产生焦虑、自卑等心理问题。

2、家庭结构与关系:家庭成员之间关系紧张、沟通不畅,单亲家庭、离异家庭或重组家庭的学生可能更容易出现心理问题。

3、家庭教育方式:过度溺爱或过度严厉的教育方式都可能导致学生缺乏独立性和自主性,使学生感到压抑和挫败。缺乏有效的沟通和情感交流也是导致学生心理问题的重要因素。

4、家长期望与态度:

家长对子女的期望过高或过低都可能给学生带来挫败感,缺乏动力和自信。

5、家庭氛围与环境:

家庭氛围不和谐、经常发生争吵或冲突会使学生感到不安和恐惧,从而影响他们的心理健康。

(三) 学校因素

心理健康教育缺失,导致学生普遍缺少对心理健康的基本认识和应对能力。教师水平不足,忽视了学生的心理健康需求。不当的教育方式,会进一步加剧学生的心理压力。缺乏良好的校园文化,学生容易受到不良影响,参与打架、私自外出、饮酒抽烟等行为,进一步影响他们的心理健康。人际关系复杂使中职学生可能会因为害怕交际而封闭自己,导致孤独感和自卑心理的产生。

(四) 个体因素

自我认知与评价出现偏差;情绪调节能力较弱;人际交往能力面临诸多挑战,难以与他人建立良好的关系;面对困难和挑战时,消极的应对方式,如逃避、否认或攻击他人,加重学生的心理负担和压力。心理韧性较差,容易陷入消极情绪中无法自拔。不同的人格特质也会对中职学生的心理问题产生影响,神经质水平较高的学生可能更容易体验到负面情绪和压力;而尽责性较高的学生则可能对自己有更高的要求 and 期望,从而增加心理压力。

三、改善策略

(一) 学生自我调适

1、明确学习目标:积极参加学校组织的专业介绍会,与专业老师交流,向学长学姐请教,深入了解专业课程设置、实训安排以及未来的职业发展路径,从而明确学习目标,增强学习动力。

2、适应新的教学方法:认真听讲,积极参与课堂互动和实操。课后多花时间进行练习,向老师和同学请教不懂的问题。利用学校的实训资源,主动参加课外实践活动,提高自己的动手能力。参加技能比赛,以赛促学,提升专业技能水平。

3、提高自我管理能力和生活计划:制定科学的学习和生活计划,合理分配时间,严格遵守计划执行。可以通过参加社团活动、体育锻炼等方式,丰富自己的课余生活,减少对电子产品的依赖。可以找一个学习伙伴,互相监督,共同进步。

4、学会人际交往:在与同学相处中,要学会包容和合作,遇到问题时,冷静沟通,避免情绪化表达。同时,也要积极参与班级和学校的活动,增强集体荣誉感和归属感。

5、积极寻求帮助:当遇到心理问题时,不要害怕寻求帮助。

可以与老师、家长和学长学姐交流,听取他们的建议和经验。也可以向学校心理老师或专业心理咨询机构寻求帮助。

(二) 学校开展教育

1、优化教育环境:学校应努力营造和谐、民主、积极向上的教育环境,减少学生的学业压力和心理负担。教师可以通过改革教学方法、优化课程内容、丰富教学手段等方式,激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时,学校应加强对学生的关爱和引导,帮助他们树立正确的世界观、人生观和价值观。

2、强化家庭合作:学校应加强与家长的沟通与合作,共同关注学生的心理健康问题。通过家访、家长会、家长学校等方式,向家长普及心理健康知识,提高家长的心理健康教育意识和能力。同时,学校可以邀请家长参与学校的心理健康教育活动,共同为学生的心理健康保驾护航。

3、拓宽职业发展渠道:学校应加强与企业的合作与交流,为学生提供更多的实习和就业机会。通过校企合作、产教融合等方式,帮助学生了解行业动态和企业需求,明确自己的职业定位和发展方向。同时,学校可以邀请企业专家来校讲座或授课,帮助学生了解职场规则和工作技能,提高他们的就业竞争力。

4、开展心理危机干预:学校应建立健全心理危机干预机制,及时发现和干预学生的心理问题。通过心理测评、心理咨询、心理干预等方式,对学生的心理健康状况进行动态监测和评估。一旦发现学生存在心理危机倾向,学校应立即启动干预程序,提供必要的帮助和支持。

5、加强师资队伍建设和培训:学校应加大对心理健康教育师资队伍的建设力度,提高教师的心理健康教育能力和水平。通过培训、研修、交流等方式,帮助教师掌握心理健康教育的基本理论和方法,提高他们的专业素养和实践能力。同时,学校应鼓励和支持教师参与心理健康教育研究和实践活动,推动心理健康教育的不断发展和完善。

(三) 家庭给予支持

1、加强沟通:家长应该与孩子建立良好的沟通和信任关系,了解孩子的想法和需求,给予孩子足够的关爱和支持。

2、培养兴趣爱好:家长可以鼓励孩子发展自己的兴趣爱好,丰富孩子的课余生活,提高孩子的自信心和幸福感。

3、关注孩子的心理健康:家长应该关注孩子的心理健康状况,及时发现和处理孩子的心理问题,避免问题进一步恶化。

参考文献:

[1] 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, 2021 (09): 146-147.

[2] 龚蕊. 浅析中职学生的心理健康现状及教育对策 [J]. 现代职业教育, 2021 (10): 50-51.