

# 浅谈中职生心理健康现状及应对策略

罗曼

(贵州省兴义市中等职业学校 贵州 兴义 562400)

**【摘要】**随着素质教育的迅猛发展,我国对精英技术型人才的需求与日俱增。因此,近年来教育部也将中职院校作为教育发展的重点。中职院校一直以“培育现代化人才”为教学总宗旨,一直是输送高素质技术型人才的重要集结地,然而,现阶段中职生在学习、人际交往等方面却存在许多问题,严重阻碍了其健康成长。本文从中职生存在的心理问题入手,有针对性地提出一些应对策略,以供各位同仁参考。

**【关键词】**中职院校;心理健康;现状和问题

中职生正值花季,他们拥有独立的思想和人格。这个时期的他们,对于学习、家人、社会关系有自身独有的情感认知,对于他人的评价更加的敏感和在意。他们渴望得到关注,渴望掩藏一些自己独有的小秘密。在这种矛盾心里的双重冲击下,一些心理问题也随机产生。因此,想要助力中职生健康成长,解决中职生存在的这些问题是相当有必要的。可是,具体该如何开展呢?

## 一、中职生心理健康现状分析

现阶段,中职生在学习、人际关系以及社会参与等方面存在许多心理问题,一方面影响学生学习生活地同时,也阻碍了他们的终身发展。具体问题如下:

### 1. 学习心理问题

不可否认,大多数中职生的文化课成绩相对较差,因此,当他们在进入学校的初期,总是会表现出多种不适应的现象,更多的是无法适应学校的教学节奏,这直接了其学习成绩以及治理水平的提升。此外,由于,社会舆论对中职生存在较大的偏见,这不仅严重打击学生的学习兴趣,也从侧面增加了教育难度。另外,随着信息技术的迅猛发展,电脑、手机、iPAD等电子产品的出现,也为中职生搭建了另外一个虚拟的世界。喜欢玩游戏,沉迷网络游戏的学生不再少数,过度的沉迷网络游戏、手机游戏,严重影响学生的视力、注意力和观察能力,阻碍了学生学习能力的提升。

### 2. 人际心理问题

中职院校具有较强的开放式教育特点,随着社会的发展,中职生面临着严峻的就业压力。学校课业的压力,也无限刺激了中职生对于社会的各种向往。但是,由于中职生社会阅历浅,社会经验有限,因此,在他们走向社会的初期,他们难免会受到各种不良现象和行为的影响,最终导致其无法有效适应社会的发展。此外,中职生在跟其他人交流的过程中,也存在自卑、自私、自负等心理问题,这不仅增加了人际冲突的几率,也在一定程度上使其患上人际交往障碍,对其后期的成长与发展也产生了极为不利的影响。

### 3. 就业心理问题

大多数中职生在择业的过程中存在“好高骛远”的心理问题,他们不仅对自身的工作提出了较高的薪资要求,还要求自己的工作环境优于他人。这种不客观的择业价值观,不仅增加了中职生就业难度,同样也对其长远发展产生了不利的影响。随着我国就业压力的与日俱增,还有很多中职生选择让父母、亲戚帮助择业,正因为中职生自主择业积极性不足,才导致其缺乏创业的勇气。

## 二、解决中职生心理问题的几点策略

### 1. 巧用欣赏教育,挖掘学生的闪光点

古语有云“天生我材必有用”;一位哲人说过:“人类本质中最迫切的要求是渴望被肯定。”每一个中职生都有其优点和闪光点,他们渴望得到表扬、得到鼓励。对于老师的鼓励以及学校

的鼓励,他们非常的看重;当他们无法正确看待自己的缺点和不足时,就会觉得自己处处不如别人,很容易产生自卑心理,对学习和生活丧失信心。针对这一问题,笔者认为,教师应当积极采用欣赏教育,学会赞美学生,学会挖掘学生的闪光点。中职生都是独立的个体,他们虽然在智力水平都有很大的不同,但是他们在学习过程中,都会有自身的闪光点。如,有的学生在学习过程中虽然成绩不如其他人,但是其肯用功、肯花时间去研究,就可以着重赞美其勤奋和努力;有的学生在学习过程中虽然成绩一直不理想,教师可以找准学生学成绩进步的时候,给予其一定的赞扬和肯定;总之,就是想尽一切方法肯定学生的优点和进步,有效消除其悲观心态,增强其自信心,培养其自强心理。

### 2. 构建良好的师生关系,让学生感受人格平等

中职生由于拥有独立的思想和强烈的人格意识,因此,他们或多或少会存在一些逆反心理。这一心理的存在,会严重影响其人际关系以及科学思想价值观的树立。独立的人格决定了学生的生活方式,即性格决定命运。笔者认为,只有构建良好的师生关系,遵循相关尊重的,让学生深刻感知地位的平等,感受心灵的平等,进而感受到人格的平等。在班级中努力营造民主、平等、健康的心理环境,如,充分利用板报、节日活动等舆论阵地,就本班学生学习、生活存在的问题进行民主讨论;标榜一些具有正能量的行为,指出存在的一些负面现象,杨正齐、促和谐,在班级形成积极的舆论环境;挑选德才兼备的优秀班干部,形成班级自治团体。教师可以将一些重要的任务分配下去,由该组织进行领头羊式的宣传和执行;此外,在赋予其权利的同时,也赋予其它同学监督的权利,监督其行为,有存在不当行为的班干,可进行举报,再次挑选其它德才兼备的学习担任。

### 3. 建立心理健康研究室

可以在学校成立心理健康研究室。研究主任由专门心理健康教育专职教师担任,班主任为辅导员,其主要任务主要是对中职生的心理健康状态进行调查和研究。通过查阅资料,找出应对中职生心理健康问题的一整套理论。同时,该研究室还可以以学生为主体成立“心理联合会”,在班级中选拔有爱心、乐于助人的学生,邀请其担当心理辅导教师的助手。组织其参加定期的培训,使其掌握必备的心理辅导技巧,使那些不愿意寻找教师进行辅导的学生也能及时得到有效的指导和帮助。

### 4. 成立心理咨询室

可以在学校一个幽静、远离小区的地方成立心理咨询室。心理咨询室的环境布置尽量做到和谐、美观、大方、通透,这样设计可以给存在心理问题的学生一定的心理安慰,使其心理达到全面放松,使其情绪趋向平静,以方便接受心理辅导;建立心理资料库,开头心理咨询热线,心理咨询信箱等等,使学生能够通过多种渠道得到心理帮助,更有助于解决其心理问题。

以上仅是笔者的粗鄙见解,旨在抛砖引玉,望广大教育者批评指正。