

# 职高生心理健康问题的成因分析及对策分析

张素凤

(屯留县职业高级中学校 山西 长治 046100)

**[摘要]** 心理健康教育是学校教育工作的重要组成部分,目前的职高学生不同程度地存在着心理健康问题。在深入分析这些问题的同时,提出了相应的教育对策。

**[关键词]** 职高生;心理健康;成因;对策

## 1 职高生心理健康问题分析

职高生正处于生理加速发育而心理相对缓慢的阶段,身心发展的不平衡导致他们的心理面临种种矛盾:自感长大成人与心理未成熟的矛盾;渴望独立与希望得到父母关爱的矛盾;内心封闭与渴望得到理解的矛盾;自以为是与时常自卑的矛盾等。长期受到这些矛盾的困扰,学生就可能在情绪情感、语言表达、为人处事等方面极度欠缺,分析职高生心理健康问题的成因,大致有:

### 1.1 学生个人

学生个人的认知力、承受力有限,他们有的目空一切、自以为是,这是只看到了自身的优势;有的信心不足、回避问题,这是只看到了自己的不足;有的脸皮厚,不怕丢人,这是荣辱观念有问题。另外由于多种媒体的广泛应用,使得职高生能够随时随地获取海量的信息资源,这些开放、虚拟和杂乱的信息在给职高生的学习生活带来便利的同时,也对学生的心理状况造成一定的困扰,具体有以下几种情况:一、媒体依赖症,在手机、ipad、电脑等媒体工具变得越来越重要,职高生群体对此产生了强烈的依赖心理,长此以往,极易导致身体的亚健康状况,如,视力模糊、记忆力下降、精神萎靡。会造成职高生人际交往意愿消磨、思维模式趋于单一、自我思考机制不断退化、创新能力持续下降,对于其终身发展十分不利。二、社交困难,从当前的现实情况来看,随着媒体的介入,人与人之间的交往似乎变得愈加的匮乏与充满障碍,人们更乐于通过网络媒体进行虚拟交际,而非人的亲身交往。长此以往,个别职高生在心理上容易出现孤僻,行为上甚至可能导致暴力甚至是自我封闭。三、信仰缺乏,信息传播的速度与广度是之前的任何一个时代都不能比拟的。如此一来,不仅是代表社会主流风尚的信息在快速传播,一些非主流思想的信息也冲击着广大职高生,对于正处在成长关键阶段的他们而言,容易造成其精神上的信仰匮乏,找不到生活和学习的意义,感觉了无生趣,甚至还可能表现出一些抑郁的症状。

### 1.2 家庭环境

问题学生的家庭也存在不同程度的问题:如教育方式高压专制、娇生惯养、放任自流等;家庭关系紧张、情感冷漠、父母离异、再婚、过世等。

### 1.3 学校教育

一些学校片面追求升学率、就业率,强调文化和专业知识的学习,而对学生的心理健康关注不够,缺乏对学生全面素质的培养。

### 1.4 社会大环境

生活即教育,社会即学校。当前人际交往日益广泛,各种传媒铺天盖地,种种不健康的思想、行为在一定程度上也会毒害学生的心灵。

## 2 职高生心理健康的教育对策

### 2.1 树立科学的心理健康教育理念

每一位任课教师,尤其是心理健康课教师,必须转变思想,提高认识,树立科学的心理健康教育理念:心理健康教育的对象应是全体学生,而不只针对个别有心理问题的学生

### 2.2 完善心理健康教育的内容体系

一般来讲,职高生心理健康教育应包括以下内容:

(1) 正视学生的青春期。帮助学生认识青春期身心发育的特点,正视青春期的心理现象和问题。

(2) 学会有效调控情绪情感。职高生的情绪不稳定、易走极端。我们教师要在全面了解青少年情绪情感特点的基础上,对学生的情绪情感进行有效调控训练。

(3) 了解自我个性心理。帮助学生了解自我的性格、能力、兴趣等个性心理特点,克服心理障碍,培养健全人格。增强学生的自知力、自评力、自信心、自控力、独立性等,使学生能够悦纳自我、发展自我并努力超越自我。

(4) 加强学生的学习心理引导。职高生毕业就面临着就业和创业,要帮助学生削减对创业的神秘感,克服自卑、恐惧情绪,坚定创业信心和意志,倡导敢闯敢干精神。

## 3 注重教师自身的心理健康教育

教师自身的心理是否健康关系着学校心理健康教育的成败。作为教师,尤其是德育课教师,要对自我有一个客观理性的认识,最好是自信豁达,善于学习、积极进取,交友广泛、家庭和睦,与同事、学生能够和谐相处等。

## 4 打造全新的职高生心理健康教育模式

4.1 建立以德育教师、班主任及班干部为主体,提升学生素养

对学生的心理健康教育,不只是德育课和德育教师的事情,还与每门课程、每位教师息息相关。鉴于目前学生心理健康教育中的现实问题,必须打造全新的心理健康教育模式。教育必须依势进行创新性调整。融媒体时代,多种媒体和谐共生、有机互补,人们的思想观念、行为规范、价值取向等等方面,也必然随之发生改变。尤其是高校职高生这一更加活跃、易受影响的特殊群体,其变化必然更加明显。高校辅导员应充分正视这一现实情况,积极创新心理健康教育路径,为培养更多优质人才做出贡献。

### 4.2 架构教育新平台

平台是职高生心理健康教育的重要载体,依托互联网、校园网和包括手机、Ipad和个人电脑在内的终端设备,搭建一个立体、交互、便捷的教育平台,充分利用BBS、QQ、Email、微信、微博等媒体软件来促进职高生与心理健康教育者之间的线上线下高效互动。并在此基础上,积极开展以网络为主、线下接触为辅的心理健康教育。高校辅导员借助平台来完成“一对多”或“一对一”的心理健康指导,通过BBS、E-mail、微信群和QQ群的网络通信手段,面向团体、小群体或学生个体提供心理健康指导服务,确保心理健康教育的针对性。

### 4.3 努力拓展心理健康教育的渠道

除了在德育课中进行心理健康的专门辅导外,在其余的学科教学中也应做好渗透。班级管理、团体活动、学校文化艺术活动中,都应关注学生的心理健康。学校还应与学生家长、校外心理健康教育机构密切合作、齐抓共管,形成教育合力。结合学情制定个性化的辅导方案,各年级学生的年龄不同,男女生个性有别,学生性格、爱好有差异,必须结合学情制定个性化的辅导方案,并增强教育的实践性和实效性。

## 5 结束语

关乎职高生身心健康的事情都是大事,学校上下、每位教师,都有责任和义务对学生进行心理健康教育和指导。学校、家庭和社会也应齐抓共管形成合力,最终促成心理健康教育的良性发展态势。

## 参考文献

- [1]龙明莲.当前职高生心理健康教育存在的问题及对策[J].课程教育研究,2014(05):204-205.  
[2]胡雪辉.职业高中学生心理健康教育改革及建议[J].科教导刊(上旬刊),2012(02):247-248.