

# 浅谈中职学校学生的心理健康

柏全燕

(天府新区航空旅游职业学院 四川 眉山 620860)

**[摘要]** 中职生心理健康状况不仅是中职生综合素质的体现之一,也是衡量中职学校心理健康教育工作效果的指标。中职学校的学制一般为三年,也有少数专业为两年和四年,其学生年龄大多处于14到18岁之间。处于青春期的他们心理状态不稳定,需要学校对他们进行合理有效的干预和引导,以达到中职生心理健康成长的目的。目前中职学校不仅在培养技术人才上满足不了社会的需求,学生的整体素质也有待于提高,并且学生的心理健康问题成了学校中关注的重要问题,本文将对中职学校学生的心理健康状况进行研究。

**[关键词]** 中职学校; 学生; 心理健康

## 1 我国中职学校学生心理健康现状研究

### 1.1 对学生抑郁心理进行研究

目前在青少年学生的口中我们经常听到郁闷、压抑等字样,并且已经成为了中职学校中的流行语。抑郁从心理学角度来分析可以知道就是一种消极的心理状态,这种消极的心理状态并不是单一存在的,而是伴随着自闭、低落等情绪,抑郁心理虽然不是很严重的心理问题,但是它的特点是,一旦出现抑郁心理就很难将其摆脱,且此心理会一直伴随在生活与学习中。在中职学校中,很多学生都是因为中考失利而造成抑郁心理的产生,对于这一压抑原因,需要中职学校的教师对其进行有针对性的心理疏导。黄凯在对《广西钟山县青少年抑郁心理状况调查》中,对钟山县的四百多名学生进行随机的心理抑郁问卷调查发现,抑郁心理在人群的性别上没有特别的差异;通过对问卷的整理分析发现,平时成就感较强的学生容易发生心理抑郁的状况;喜欢进行体育锻炼的学生发生抑郁心理的状况少,通过这一调查可以发现,适时地进行体育运动对学生抑郁心理有一定的缓解作用。这一调查对学校进行心理健康教育有一定的价值,学校在进行心理健康教育时可以作为教育内容的参考。

### 1.2 对有利于学生心理健康的校园的研究

文化环境校园文化。是一种潜在的教育力量,它能使学生在不知不觉、潜移默化中接受教育。优化校园文化环境包括三层涵义:一是指校园文化环境。通过弘扬社会主义先进文化,用高品位的精神作品感化大学生,创造一种积极向上、催人奋进的精神环境,使精神文明建设成为校园文化的主旋律。二是校园公德环境。包括文明礼貌、爱护公物、维护公共秩序和公共卫生、同学间的相互合作、相互尊重、正常交往等。三是校园物质环境。主要指校园文明设施和教学生活条件,这是校园精神文明建设的硬件部分。校园的布局、绿化美化、建筑风格、各种装饰宣传物等对大学生的心理健康和文明素质都会产生积极的影响。

### 1.3 对学生人际交往的心理研究

建立良好的人际关系,是消除抑郁、焦虑、孤独等消极情绪的重要手段。我们现在正处于一个复杂多变的社会环境中。社会不良风气的影响使大学生看不惯世风又无力改变,于是有的大学生走向自我封闭的孤独境地。这种不良的人格因素严重地影响着大学生的正常交往。实际上,学生年龄相近,志趣相仿,朝夕相处。容易达到心理上的沟通,这对于克服心理障碍,增强人际交往能力是极为有利的。因此,第一,学生要改变社交观念,不要把必要交往看作是浪费时间,耽误学习,而应看作是扩展视野、增强心理健康的必要手段;第二,要扩大社交范围,只要对学业、思想有所启发,都要乐于接触,形成立体的良好的人际关系,第三,要多渠道交往,利用业缘圈、地缘圈、趣缘圈以及郊游、联欢、寒暑假、社会调查等加强交往实践;第四,要注意交往对象的筛选,注意与良师、益友、学者、专家、事业有成的人交往。在人际交往中学会换位思考,克制忍让,宽容待人。

## 2 中职学校学生心理健康对策研究

### 2.1 学校在心理健康教育中起到的作用

中职学校的相关领导应该对教育素质改革进行深刻的理解,加强对学校心理健康教育工作的重视,将学校中的心理健康课程作为必修课程,目前很多中职、高职院校将心理健康教育课程作为选修课程,有的是必修课程,可是课程的节数非常少,根本就满足不了对学生进行心理健康的教育目的;加强学校的心理教师队伍,聘请专业且资质好的教师;对学生的心理健康情况进行及时的了解与掌握,发现问题及时采取措施加以解决;将心理健康教育课程纳入入学前教学评比目标中,促进教师对心理教育课程的重视;根据学校的环境以及学校设施设备的特点制定一套适合学校发展的心理健康体系;在进行教育课程时,学校要加强对心理

### 2.2 家庭在心理健康教育中起到的作用

家庭对孩子的成长影响非常大,一个良好的家庭氛围在孩子的心理健康上有一定的促进作用。很多中职学生出现心理异常现象是源于家庭,这一状况值得家长去重视,不同的家庭情况对孩子产生的影响是不一样的。很多家长望子成龙,在家庭教育中严格、苛刻,这导致孩子在人际交往中缺乏信心、懦弱,对事情没有自己的看法;有些家长对孩子放任不管,最后导致孩子以自我为中心,很难适应集体的生活;家长对孩子过分的溺爱,导致孩子在生活中无法独立,依赖性强,做事没有信心;有些单亲家庭或者是父母感情不合的家庭中,导致孩子自卑、自闭、逆反,对家庭、社会乃至学校出现仇视心理。家长要对孩子的心理问题关注,在家庭中要与孩子成为朋友,多和孩子进行沟通,对孩子的心理问题进行正确的引导。

### 2.3 社会在心理健康教育中起到的作用

全球经济危机以来,房价、物价迅速上涨,这给中职学校学生带来了很大的影响,由于此时中职学生的人生价值观都在未成熟阶段这些问题使得在心理初期形成了不正确的认识,因而产生极端的行为与观念。很多学生认为不努力学习,不去拼搏将来的生活就会一片昏暗,致使压力过大造成心理问题。要对学生的择业观进行教育,使其了解社会的需要,并能正确的为自己定位,加强企业与学校的合作,建立一个人才信息平台。针对企业的需求对学生的求职技巧进行培养,使其在步入社会时减少心理恐惧。

## 结束语

目前中职学校学生的心理健康问题较为严重,相关部门应该予以重视,并且将心理健康教育落到实处,真正起到健康教育的意义。对学生的心理健康教育不能只依靠学校,应该建立家庭、社会、学校三位一体的心理健康教育网络,共同协作帮助学生真正解决心理问题。

## 参考文献

- [1] 秦小艳. 浅谈中职学校学生的心理健康教育[J]. 科技视界, 2015(27): 229+304.
- [2] 张鹰厦. 浅谈加强中职学校学生心理健康教育[J]. 龙岩学院学报, 2006(S2): 8+10.