

中职生心理问题及对策探究

何兆惠

(昭通市职业教育中心 云南 昭通 657000)

[摘要] 中等职业学校的学生,多是中学阶段学习上的后进生,也是基础教育中经常被忽视的群体,这决定了他们的心理问题多发易发,他们是一个需要特别关注的特殊群体。本文主要分析了当下中职学校学生的心理问题及其形成的原因,提出相应对策,落实并开展职业学校生的心理健康教育。

[关键词] 心理问题;心理健康;分析;对策

我国的中职教育在本世纪初与上世纪末有着明显的区别,上世纪八、九十年代的中职教育是国家指令性的,中职学生作为介于高中和大学之间的一个群体,毕业之后由国家统一分配工作,有较好的社会认可度,学生综合素质普遍较好。进入21世纪后,随着我国教育的转型与提升,中职教育的指令性计划逐渐取消,学生毕业后不再分配工作,社会认可度也滑入冰点,中职学生综合素质急剧下降,被社会当作一种所谓的“特殊群体”。通常,人们都认为中职学生没有升学压力,自我要求也不高,忽视甚至否认现在的中职学生存在心理健康的问题。近年来,通过对中职学生心理健康问题进行了调查、分析与研究发现,由于社会认知的偏见及教师、家长不正确的教育观念及方式,中小学阶段学习生活的不良经历以及青春期年龄阶段的特殊性,使很多中职学生在情感心理、个性心理、学习心理、自我心理、择业就业心理等方面较普遍存在心理障碍,中职生心理健康现状令人担忧,培养学生健康心理和良好行为势在必行。

1 中等职业学校学生存在的心理问题

1.1 学习心理问题

大多数职业学校初中就读于相对偏远的农村中学,由于基础差,学习习惯不好,教学质量不高,中考失利,最后只能选择进入中职学校,社会的鄙视、家长的抱怨,内心的愧疚,从而产生极度的失落心理,行为上表现为把自己封闭起来,不愿与人交往。再加上职业学校没有升学压力,使得他们没有危机感,没有学习目标,对学习厌倦。学习主动性和积极性差,不爱学习,不会学习,存在极度的失落心理。

1.2 情感心理问题

情绪情感是对客观事物的态度的一种反映,是客观现实是否符合自己需要而产生的体验。中职生的内心世界是五彩缤纷、各具特色的,而情绪情感最能体现他们内心世界的丰富多彩和复杂多变。社会上一些人认为,读职业学校的学生是没出息或被淘汰的人,甚至被认为是“垃圾”、“渣滓”,来自社会和家庭的这些不公正的评价,致使学生心理压力增大,严重影响了学生的情绪。最明显地表现在:情绪不稳定,易冲动、自控力弱、理智性差;精神空虚、颓废,少有追求、缺少活力;情感冷漠,对他人怀有戒心或敌意;不善于合理宣泄自己的不良情绪,产生抑郁、悲观等消极情绪。

1.3 个性心理问题

个性是个体经常表现出来的具有一定倾向性的、比较稳定的心理特征的总和,是一个人的基本的精神面貌。中职生中“落水者”的心态,“失败者”的心态,“多余人”的心态比较普遍,使得他们难以拥有一个心理健康的人格和积极向上的个性面貌。他们比较容易把许多的不顺利都归之为某种“不公平”,像学习的不适应、心理的失落、人际关系的紧张等,他们都可以由此找到所谓的“不公平”的原因,常常“耿耿于怀”。他们从内心知道自己对那些曾经的“学友”有羡慕的心理,但是年轻人不服输的特点,使他们内心的“羡慕”转化为了“嫉妒”。这种心理在行为上就表现为有意破坏正常的学习和生活秩序,自己不能正常学习,搅得其他人也不能正常学习,从而使他们选择用过激的言行来宣泄自己的情绪,以达到内心的平衡。从当前中职生个性塑造的实际情况看,狭隘、妒忌、暴躁、敌对、依赖、孤僻、抑郁、怯懦、神经质、偏执性、攻击性等不良的性格倾向已经成为相当一部分中职生的个性心理。

1.4 自我心理问题

自我意识是主体对自己的心理、身体、行为及自己与别人、自己与社会关系的意识。不难发现,相当一部分中职生缺乏合理的自我意识,自我评价不当,理想自我与现实自我、主观自我与客观自我之间的矛盾比较突出。表现为自尊心强,常常看轻自己,对个人的能力与品质做出不符合实际的偏低评价,认为自己什么都不行,即使对那些稍加努力就可以完成的任务,也往往自叹无能而轻易放弃。

2 解决中职生心理问题的对策和建议

2.1 调整学生近期和远期目标。每个学生都有自己的近期和远期目标,部分学生的目标过于高远,不符合自身的实际,部分学生的目标过于模糊。要使学生的正确定位自己的位置,既不能盲目自大,也不能妄自菲薄。作者在教育学生过程中针对学生的实际情况与学生一起协商制定符合学生实际的近期和远期目标,缓解了学生的失落心理。

2.2 改善师生关系。教师要主动与学生交朋友,时刻和学生互动交流,做学生的思想政治工作,培养学生健康的人格,高尚的品德和正确的世界观、人生观、价值观,帮助他们走出心理误区、纠正认知偏差,保持健康的心理素质。只有这样学生才会向教师敞开心扉,教师也才能及时准确地了解学生的心理活动,有的放矢地对学生进行正面引导。

2.3 积极开展各种竞赛活动。根据中职生好动的特点,设计一些能让学生产生兴趣的竞赛,让学生积极参与。通过主体变换照顾一定的群体,尽可能给他

们提供表现专长和优势的机会,尽量使每一个学生都有获胜的机会,使他们感到自己的价值和体验成功的快乐,增强自信心。

2.4 改革考试手段。改革考试手段就是使考试形式多样化,可采用降低闭卷考试成绩在评价学生学习效果方面的权重,利用开卷考试重点考核学生的理解力、想象力、思辨力、创造力、实际操作能力和综合运用能力。还可以采用其他形式,如采用小组作业和个人作业,以提高学生的团队合作能力,给学生更大的思考、想象空间,有利于培养学生的创新思维和创新情感,激发其学习热情。

2.5 加强校园精神文明建设,着力建设校园文化。在学校范围内开展丰富多彩积极向上的学术、艺术、娱乐活动,尤其是开展一些特色鲜明、吸引力强的主题教育活动,重视校园人文环境建设,加强校报、校刊、校广播电视、板报等建设,坚决抵制社会上各种有害文化和不良风气对中职生的侵蚀和影响,以达到提高学生心理素质,让学生德智体全面发展的目的。

中职学校学生的心理健康教育是一项长期而细致的工作,不能希望一蹴而就,也不能指望一劳永逸。需要学校和教师的密切配合。作为中职教育工作者,应该担负起使命,掌握学生的心理状况与心理反应,把学生的心理健康教育作为自己的重要任务。

参考文献

- [1] 孙琦, 郑钢. 心理压力和消极事件应对方式对青少年情绪的影响[J]. 中国行为医学科学 2018, 17(3): 34—37
- [2] 陈琦, 《当代教育心理学》. 北京师范大学出版社 2012.4
- [3] 王国华, 《职业教育心理学》. 广东高等教育出版社, 2015.3