

# 离异家庭中职学生心理问题研究

胡桃梅

(天府新区航空旅游职业学院 四川 眉山 620860)

**[摘要]** 在中职学校里, 孩子的身心发展正处在关键发展期。他们的学习生活的目标和以前完全不相同, 以前只是一味追求数字的成绩, 现在他们到职业学校则由向职业教育转变, 他们发展的方向也跟随着变化, 由以前的升学为主向现在的就业为主转变, 和将直接面对社会的残酷现实与未来的职业的选择。这些使得中职学生在面临职业竞争和就业压力不断加大的环境变化, 特别是离异家庭的学生, 他们在学习生活、行为举止、心理生理等方面表现出来的问题更加明显。就离异家庭的学生的身心健康问题和主要现状及解决问题的方式方法进行初步探讨。

**[关键词]** 单亲家庭; 心理健康; 中职学生

## 1 离异家庭的学生有哪些性格特征和导致这些性格的原因

1.1 自负、害羞, 孤独、自闭, 社交沟通能力差。离异家庭的学生, 他们一直生活在支离破碎的家庭中, 他们没有来自完整的家庭父母的关怀, 再加上社会对离异家庭孩子的偏见, 他们一直得不到调节。这些都很容易导致离异家庭的学生对社会排斥, 他们害怕生活在陌生的外界环境, 进而他们变得自负害羞, 影响离异家庭的孩子与人正常交往。

1.2 疑心重、敏感, 柔弱、怯懦, 警戒心强, 攻击性强。离异家庭的学生他们看到父母关系的断裂, 他们觉得人与人之间没有互相的信任, 他们在自己生活的环境里对于其他人的一些正常的情绪变化和心里波动反应极其敏感, 他们对未来感到不安和害怕, 这样使他们变得疑心重、怯懦, 他们在自我保护的心理状态下, 警戒心和攻击性都会加强。

1.3 抑郁, 情绪不稳定。父母离异如果发生在孩子身心相对成熟稳定的阶段, 或者家长采取较为温和宽厚的方式, 或者家长充分考虑和照顾孩子的感受和孩子心理变化的情况下, 他们不会产生心理障碍。但若不是, 父母的离异就会给他们造成不可磨灭的伤害和留下长期的阴影, 这就像一个随时会喷发的活火山, 在他们的日常生活中需时时刻刻小心提防, 一颗小石子同样可以激起千层波浪。这样, 他们产生抑郁和情绪不稳定就不足为怪了。

1.4 冷酷无情, 缺乏爱心, 容易产生憎恨、嫉妒心理。因为他们本身的幸福和快乐被剥夺, 部分孩子把自己封闭在自己的境界里, 他们被自己的痛苦回忆侵蚀围绕, 他们对周围事物冷酷无情。当离异家庭的孩子看到别人的幸福快乐的时候, 他们认为上天对他们不公平, 这样很容易使产生憎恨和嫉妒心理。

1.5 部分存在内疚和负罪心理。部分离异家庭的学生他们因为经历了父母关系破裂的痛苦, 他们品尝了独自支撑家庭的艰辛, 他们通过个人的努力来获得令人羡慕的成绩, 以取得自己的安全感和他人的认可, 特别是回报抚养自己的父亲或母亲。当他们没有实现自己的目标或者他们遇到挫折时时候, 他们很容易陷入自责的情绪, 甚至他们会产生无能为力的内疚和负罪感。

## 2 中职离异家庭孩子的心理问题和教育对策

### 2.1 多关注离异家庭学生

为了让离异家庭学生的身心向发展健康, 作为班主任应该做好以下几个方面的工作。

一是多数中职学生的学习和生活的习惯较差, 他们不擅长去帮助别人。对此, 班主任应该经常平时的班级管理中多加关心爱护离异家庭的学生, 促进他们的身心健康发展。二是班主任要利用好班会课、晨会课, 德育课对孩子们开展心理健康的辅导和心理素质的训练活动, 不断提高他们的心理素质。对于自暴自弃的单亲家庭的学生, 教师应该给予给他们更多的关心和爱护、宽容和理解。三是作为班主任应该有意识地和有“心结”的同学交朋友。同时, 班主任还要多鼓励离异家庭的学生主动和同学们交朋友, 并且班主任可以暗示班干部和表现好的同学多与单亲家庭的学生沟通交朋友。

### 2.2 鼓励离异家庭的孩子多参加集体活动。

鼓励他们多参加班上和学校的集体活动, 对离异家庭学生的

心理健康发展是十分有利的。同时, 班主任要善于发现他们在遇到困难和挫折时表现出来的自我发展和自强不息的意识以及他们为改变现状所付出的努力, 并且班主任要予以他们适时的鼓励和支持, 以帮助他们不断改进自我。

加强班级体和宿舍的建设, 营造良好的环境氛围。学校开展丰富多彩的业余活动, 为他们提供舞台, 使单亲家庭的学生逐渐增强自信心, 让他们充实和滋润自己的人生, 保持奋发向上的精神状态, 从而让他们走出心灵的阴霾。通过同学之间、师生之间的友爱, 让单亲家庭的学生感受到人与人之间的真挚感情, 使他们积极主动地参与活动, 消除孤独感, 促进人际关系的和谐。

### 2.3 重视家庭教育

离异家庭的家长很容易忽视孩子的身心变化, 离异家庭的家长对孩子的教育时是粗暴简单的方式, 这样严重影响孩子的心理健康。作为家长对孩子的教育要做到养育并重, 家长不仅要关心孩子的日常生活, 更要注重孩子的多方教育, 作为家长不要只是关心孩子的生活, 不问其他。老师也应配合家长共同教育孩子, 将学生的在校期间的表现及时反馈给家长。

老师要想做好学生的心理工作, 必须取得家长的配合, 教师和家长应该共同关心学生的成长。家长也应该承担起自己的责任和义务, 比如 (1) 正确引导孩子对家庭环境的认识。对父母离异之的事情给孩子一个正确客观的解释, 并且家长告诉孩子父母不会因为分开而减少对他的爱和关怀。(2) 让不抚养方多探望孩子, 以利于孩子的成长。

### 2.4 培养单亲家庭学生的独立性

孩子生活的环境由三人世界变成两人世界, 家长更容易对孩子娇惯溺爱, 把溺爱作为对孩子的补偿。在这种温室环境下成长起来的孩子, 他们性格脆弱、依赖性强、缺乏主见、独立生活能力差等。因此, 作为家长应该教会孩子怎样成为能够独立生活的人。

### 2.5 进行恰当的心理疏导工作。

当离异家庭学生进入学校的时候, 学校就应该给这部分学生建立他们的档案, 熟悉他们的家庭状况、单亲的原因、各自的特点、出现的问题等, 指导他们正确认识自己、肯定自己, 学会与人和谐相处, 虚心接受他人的意见。发现自己的长处, 建立自信心, 同时也要坦诚地接受自己的缺点, 努力克服缺点, 不断完善自己。

## 结束语

总之, 中职学校离异家庭的学生, 他们不仅身心健康问题多种多样, 而且他们的心理特点变化复杂。我们只有不断去探索, 正确引导, 才能让他们正确评价自己, 正确看待现实和压力, 积极地面对挫折, 形成自我接纳、自我欣赏的健康心理。

## 参考文献

- [1] 张向霞. 农村初中单亲家庭学生心理问题分析及对策[J]. 学周刊, 2016(22): 235-236.
- [2] 唐先勇, 刘贵萍. 单亲家庭对青少年心理健康的影响及家庭教育对策[J]. 贵州警官职业学院学报, 2012, 24(06): 115-118.