

浅谈中职学生心理健康与问题解决对策

钟启成

广州市交通运输职业学校

[摘要]心理健康的人,应该是具有正确的认知、正常的智力、适当的情感、对生命有敬畏之心,真正能够做到与自然环境、事物和谐相处的。中职学生是有其特殊的心理属性和学习特点的青少年群体,从年龄阶段来看,他们既不是单纯的孩子,也不是具有成熟思维和行为能力的成年人;从心理状态来看,他们充满活力、生机,也有成长过程的茫然、与困惑。这个时期的心理发展对每个人来说都是显得极其重要的,它随时都会影响到每个人的一生。作为一名中职班主任,本职工作不只是教书、传授技能,更重要的是培养学生具备健全人格、健康的心理。现结合本人班主任工作经验,浅谈中职学生心理健康、教育个案与解决对策。

[关键词] 中职; 班主任; 学生; 心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.603

中等职业学校的学生是中国目前的教育体制下产生的一群相对特殊的群体,与其他类型的学校和大学相比,中等职业学校教育工作的情况比较复杂,责任更为重大。由于中职学生普遍学习基础差、自控能力弱,存在各种心理问题,一段时间以来,中职学生是“差生”“问题生”的代名词。在普通人眼中看来的,这些学生不思进取、游手好闲,不务正业,只知道玩网游、刷手机,对未来没有追求,得过且过。的确,由于各种因素,导致了一部分中职学生暂时找不到了学习的乐趣和目标,心理健康问题愈发突出,引发各类的校园暴力、自残、容易成为网络诈骗、校园贷等违反犯罪的实施对象。

一、中职学生心理问题的外在表现

(一) 心理脆弱,没有目标

在现行的教育体制下,大学扩招、中高职衔接不畅通,普高几乎是迈入大学校门“唯一途径”,能进入普通高中的学生,文化科目成绩往往是有保证的。而中职学生基本是中考失败、甚至是没有参加中考的学生,在初中阶段,成绩都比较靠后的,老师和班级同学对他们的关注度可能并没有那么高。他们由于各种原因走进中职校门,这些学生到校之后心理上并没有进行很好的调整,普遍出现两种不健康的心理倾向。一是没有追求,没有目标:想着反正我是别人眼中的差生,怎么努力、怎么学习也是追赶不上的了,于是也就放弃所谓的理想、目标,在学校得过且过。二是心理脆弱,由于在学校学习成绩不理想,缺少特长,觉得关注度不高、不被重视,心理承受能力较弱,遇到一点小挫折就垂头丧气、一蹶不振。

(二) 学习基础差、厌学

大部分中职学生由于没有掌握好的学习方法,学习基础薄弱,对自己的要求不够严格,遇到问题羞于提问,逐渐失去学习的兴趣。在中职课堂中,虽然有相当一部分课程是初中阶段没有开设的实操类课程,但是也涵盖理论、基础文化等科目,每个科目有不同的学习要求。大部分学生对理论知识不感兴趣,逐渐养成了重实操、轻理论的不良学习习惯。学生新鲜感过后,连实操课程都不重视,久而久之丧失了学习的动力。

(三) 缺乏自我调节能力和自信心

中职学生的年龄大概在16-18岁,他们看似思想成熟、做事行为方式有自己的一套想法,但实际情况是,他们其实还是个“孩子”,对情绪控制能力还不强,自我调节能力比较弱。如果发现自己的需要愿望与现实要发生矛盾时,没有自我

调节能力将导致人际关系紧张。这些学生很少独立完成学业任务,做事缺乏自信,更不知道如何去规划自己的职业生涯,没有太多成功的体验。自信心的缺失,导致当机会来临也没有抓住,久而久之丧失了上进的意愿。

二、引发学生心理问题的原因

(一) 原生家庭环境导致性格偏差

随着社会经济的发展,绝大多数的家庭都非常重视对子女的教育,父母的一言一行都影响着孩子的性格、心理的形成,对孩子健全人格的塑造起到关键的作用。但是有些家长缺乏良好的教育观念和长远的目光,认为孩子还小,觉得教育孩子只是学校的工作,错失了对孩子培养的关键时间。有的家长对自身行为不够重视,没有起到榜样的作用,不但忽视了对孩子良好性格和心理的塑造,更对孩子造成心灵的创伤。

通过收集学生的家庭信息发现,相当一部分中职学生家庭有各种各样的问题:父母离异、单亲家庭、学生身体有缺陷、甚至有学生由福利院托管的等等。这些学生长期缺乏关注、缺少沟通、家庭成员关系紧张,感受不到家庭的爱。如果这些学生不能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径,他们就可能会通过各种手段获得关注。如果还是得不到关怀和爱,容易做出更出格的事情:譬如打架、赌博、违法犯罪、甚至放弃生命等等。

(二) 社会因素

经济快速发展、各种物质和信息紧密交织,给他们带来看物质和精神极大满足。一方面各种娱乐平台、网络游戏、社交媒体的火爆,虚拟现实技术的推广,让一部分学生活在自己的“元宇宙”无法自拔。中职学生还是处于心智发展不成熟的阶段,无法很好地处理各种碎片化信息,难以监控的“非主流”价值观也影响着我们的学生。不及时的引导造成价值观偏差、过分追求享乐和快速消费,导致眼高手低一事无成。另一方面,纷繁复杂的欲望与追求、衍生了各种新业态,加剧了社会竞争。中职学生由于学历层次较低,从事的工种相对辛苦,不是父母眼中的“体面”工作,也给他们带来无形的压力。所以,社会的发展,文化多元、价值观多元,直接影响着青少年心理的发展。

(三) 其他因素

一个人心理特征的形成,是一个极其复杂多变的过程。除了受到家庭、社会环境的影响外,还会受到遗传问题、学

校教育理念、成长伙伴、社区环境、自身生理、宗教信仰等多重因素的影响。譬如，学生在一个安逸、没有学习氛围的环境待久了，自然就丧失了对未来的追求；同样，在充满暴力和敌对的环境掌握，自然会缺乏安全感，不敢随意表露真情。

中职班主任不仅要关注学生的学习，还要重视学生的心理健康，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，顺利度过青春期，为将来适应社会做好准备。班主任应该努力营造健康向上的班级氛围，让学生在乐学心理主导下提高学习的积极性，形成健康的人格。

三、案例分析与问题解决

本人所在的学校是广东一所以工科专业为主的学校，所带班级是汽车类专业班级。学生大多来自省内外的多个地区，大家的成长环境、生活习惯、语言都不统一。刚组班的时候，由于大家都不太熟悉，一开始都是小心翼翼的相处。为了大家更快的熟悉起来，我安排了很多破冰活动和团队建设活动。大家经过一两周时间，大家基本上相互认识，能较好的一起学习和生活。同时，采用自荐和班主任考察方式相结合组建了班级架构，一切都正常的进行当中。但是有个粤西的学生（小陈）还是引起我的注意，开学两周来貌似只有在全班学生在自我介绍的时候说了两句话外，其他时间很少看见他讲过话，也很少参与班上集体活动。终于，到第二周的周末，最不想看见的事情还是发生了：他跟班上的一个同学（小李）产生冲突打架了。针对该个案，结合班主任工作经验进行问题解决。

（一）深入学生，了解状况

得知事件，做出如下处理：一、评估学生身体状况，是否需要送医。发现双方并没有明显的外伤，确认没有受伤后，让他们都冷静下来。然后，分别将两个学生和班长一前一后带进办公室，让他们说明情况并用笔把事发经过写出来，形成书面材料。二、评估事态严重程度，是否需要家校协同处理。对比两个同学的所说所写和当时在场班长的描述，基本摸清了事发的原因，打架缘由一件鸡毛蒜皮的小事。分析了事情的经过，我严肃的批评教育了两位同学，双方知道错误并彼此道歉，深刻认识到自己的行为是愚蠢和不可取的，同时愿意写下保证书，接受老师和全班同学的监督。从维护学生尊严和尽量给予学生改错机会的角度出发，决定不升级事态作班内处理。另外，结合两周来对小陈的观察，决定单独留下他再做更加深入的了解。小陈是一个单亲家庭的孩子，来自的一个偏远小村庄，母语是当地的土话，普通话说不标准，也不会说粤语。父亲在广州打工，家庭条件很一般，从小跟着爷爷奶奶长大，性格内向。在校学习成绩差，没有父母的监管，也没有什么学习目标。现在就读的学校是其父亲帮他找的，自己并不太乐意就读，到校两周了也没有什么朋友。心里有点自卑，不怎么说话。

（二）言传身教，动之以情、晓之以理

了解情况、开导学生：人生各种冲突和各种的不如意，有时是不可避免性，关键是你怎么对待它。有的人会因此暴怒，失去理性，有的会有冷静面对，小事化无。动之以情、晓之以

理：你从来就不是一个心肠恶毒的人，你只是在一个相对困难的家庭长大，遇到问题没人倾诉，缺少沟通，处理方式也不知道对不对。在这个世界上，有千千万万个比你更不幸的人，我们要明白知足常乐的道理，没有必要去钻牛角尖，我们要做生活的主人。面对困难，如果你选择了妥协，任由你心中的魔鬼横行，那么你就变成了那个魔鬼。

（三）建立良好关系，制定目标

根据学生的实际情况，推荐小陈加入学生警卫排，参与学生管理和团队锻炼。耐心开导，制定目标：你不比别人差，只是少一个机会，少一份勇气罢了，老师给你一个机会，也会在后面支持你。这样子，我成为了小陈在学校就有了第一个“朋友”，一个可以说话或者倾诉的对象。另外，在警卫排里，小陈认识了更多的人，接触了更多的事物。每天跟着师兄训练、值日，慢慢地感受了自己工作的价值。同时，通过各种场合关注他、表扬他，肯定他的工作并给他更高的目标，更大的舞台。通过一年的锻炼，小陈明显自信了，人际交往能力和组织协作能力大大提升。

四、工作设想

中职生是一个特殊群体，他们正处于身心发展的转型时期，既有青春期发展的规律性，又有其自身独特性。如不及时给予正确的心理健康教育和生活引导，有可能会影响学生的一生，因此，做好中职生心理健康教育至关重要。作为一名中职教师，作为一名跟学生走得最近的老师——班主任，关注学生的心理问题，适时地对学生开展心理健康教育，既是学生身心发展的需要，又是新时期对人才素质的要求。学生是教育的主体，心理健康的中职学生总是乐于学习、工作和生活的，而且能将自己的智慧与能力有效地运用到学习和工作中去。为此，我们可以从以下方面努力。

1. 做好教师，尤其是班主任的心理健康师资的培训，提高班主任心理健康教育业务水平。
2. 设立相关课程，全面的构建学校心理健康课堂，关注学生的心理健康。
3. 开展多形式的心理健康互动活动，用学生擅长和喜闻乐见的方式，让学生感受来自学校和老师的关爱。
4. 建立和完善学生心理健康档案，学生心理健康问题有跟踪，有管理，突发情况有应对。
5. 构建良好的家校合作机制，加强与家长的沟通，多管齐下，运用合理的教育方式营造优良的学习氛围。

作为一名教育工作者，我们应该担负起时代赋予我们的使命，努力塑造学生健全的人格，让学生自发提升自身保护水平，强化自身修养。在日常工作中，要坚持五育并举、努力培养德智体美劳全面发展的学生，更要不断增强业务水平、提高个人修养、争做“四有”好老师。

参考文献：

- [1] 胡翠萍. 中职学生心理健康教育研究[D]. 天津大学, 2013.
- [2] 梁莉. 刍议中专生心理健康与成才[J]. 辽宁教育学院学报, 2006(04): 38-39.