

中职学生心理健康影响因素及改善对策探究

孙超 王媛 冯冬莲

衡水科技工程学校(衡水技师学院) 河北 衡水 053000

[摘要]心理健康教育是素质教育的重要内容之一,已引起了教育界,心理学界以及其他领域专家及广大一线教育工作者日益广泛的关注。中职学校学生心理健康状况与学生学习的积极性、教师教学和学校发展各个方面密切相关。本文阐述了中职学生心理健康教育重要性,分析了中职学生心理的特点,对中职学生心理健康问题的影响因素进行了讨论,并提出了中职学生心理健康问题解决对策,以供参考。

[关键词] 中职生; 心理健康; 影响因素; 改进对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.373

一、开展中职学生心理健康教育的重要性

人的健康与否首先取决于自己的生理和心理健康,中职学生处在成才成人关键期,生理和心理健康还有助于中职学生的成绩提高,有助于他们建立正确人生观。一是对中职学生学业应高度重视,学业中遇到自身无法解决的困境教师应积极协助解答;二是对待同学相处问题,教师应当好旁观者,不过多介入。出现问题苗头时,及时指点迷津。教师和家长都应该努力帮助学生建立正确人生观,应该使中职学生走好人生之路。

要想让中职学生学习更专心,就必须应对心理方面以及在生活中所面临的各种问题,才能让他们全身心投入到学习知识技能中来,有助于中职学生在心理上变得更成熟,在遇到问题时不再选择退缩。所以应该加强中职学生心理健康教育工作,由前文分析得出中职学生健康心理对于其学习同样具有极大的促进作用,对于综合素质能力的提升同样具有重要作用。

二、分析中职学生的心理特点

2.1 学习动力不足有厌学心理

学习动力不足、有厌学情绪等是多数中职学生的通病,再加上初中阶段不努力学习,致使升入中等职业学校后学习上赶不上教师,易养成懒惰、不认真钻研的毛病,积少成多造成课程学习没有跟上。造成中职学生厌学情绪的主要原因有两个,一是家长长期在外务工,孩子留守在家,长期跟长辈生活,娇惯成性,在理应养成良好根基的年龄,得不到家长的有效监管,而家长方面单方面认为金钱能解决孩子的一切教育问题,没有对孩子全身心投入教育;另一方面就是学生自我认可度低,挫败感强烈,不相信自己的改变有作用,不想也懒得改变,心里知道家长没有管好自己,所以对于教师的说教更不会去理睬,陷入了一轮轮的恶性循环中无法自拔。

2.2 人与人之间的关系紧张、控制能力差

中职学生一般十五六岁,年龄很小,认为总算摆脱了家长的管教,不需要听家长唠叨,凡事好奇心强,爱个性,已经不愿意听家长、老师管教了,对待同学间的事情以自我为中心。但是因为游离于家长的庇护之外,要靠自己去对待学习对待生活,致使真正对待问题时还是有欠缺。一些中职学

生性格比较内向,通常少言寡语,不善与人交往,往往遇到问题时就会选择独立担当,很难打开心扉和老师或同学进行交流。性格开朗的中职学生很容易浮躁,有时会使一些简单问题变得复杂起来,有时又会因为表达方式上出现问题而导致双方关系变得紧张。

2.3 盲从心理

盲目从众现象是大家或多或少都会遇到的一个问题,若能妥善地解决这一心理并不会带来太大的麻烦,中职院校学生对外界事物关注多,爱效仿,有些学生打扮成熟,总想向成人的行列靠近,中职院校不像高中那样严格管理学生,与社会接触较多,易受外界影响,无论从发型还是着装上都更趋向于成人化、社会化,盲目服从的心理是不足取的,处理不好很容易造成其他一些心理问题,要克服这种心理还需要父母、社会、学校三方综合教育和指导。

三、中职学生心理健康影响因素分析

3.1 自身的因素

中职学生一般还没有长大成人,处于生理和心理发展的关键时期,是学生由少年向青年发展的一个重要时期。有些学生长大后可能会有许多困惑或苦恼,因为他们本身情绪调节能力较弱或不愿向老师和家长求助,极易产生心理上的困扰。也有部分同学由于学习成绩不理想而对自己持否定态度,没有肯定积极的自我评价和易于自暴自弃的心理,所以常常会感到紧张,课堂上不能集中精力。情绪经常性不稳定,学生自控能力弱,遇到问题不知如何处理,再加上家庭中对学习的顾虑给学生心理带来了负担,更多的是不愿意努力学习,希望提前结束自己的学业,还有的同学怕无法顺利就业辜负了家人的期望,所以烦躁不安。

3.2 家庭的因素

在家庭因素方面,一些家长常年外出务工,忙着养家糊口而平时又疏于管教子女,致使他们形成了许多不良的生活习惯。良好的家庭氛围对于学生的发展来说是非常重要的,但是家庭条件所限,使得一些家长只能选择到外地工作,所以,很容易让学生在很小的时候便缺少家庭教育。在自己爷爷奶奶的照料下,因为长辈与子女缺少交流甚至不会交流,认为我只需要让他们衣食无忧,听之任之。使得学生性格内向,自卑怯懦,不喜欢与人相处,在家由于家长过分娇惯养

成自私的个性。

3.3 学校的因素

中职学校学生大致可分为两类：第一类为就业问题，这部分学生毕业之后就直接步入了社会，面对这部分中职学生，学校注重对其技能的培养；二是升学问题，这部分学生经过考试后将进入高职院校深造，学校在面对这部分学生时会注重其专业技能课与文化课并行。上述两大类课程体系设置的课程中，中职学校有关心理健康的课程往往编排得很少，心理健康课程的重要性并没有得到足够的重视。一些中职学校设置的心理健康相关课程在内容与方法上缺乏创新。目前，部分中职学校的思想道德内容具有鲜明的指令性，具有一定约束力。

四、解决中职学生心理健康状况的措施

4.1 确立正确的世界观，人生观，价值观

一是教师方面。教师要充分尊重普通学生。教师在遇到问题学生的时候，应该多给予他们关怀与帮助，以免他们走弯路。在班级管理，我们应该一视同仁地与班级中的每个学生交流沟通，对每个学生公平相待，创造良好的环境，保证每个学生能够建立起积极向上的世界观，人生观以及价值观。二是学校方面。学校开展心理健康教育对于中职生形成正确“三观”具有十分重要意义。学校要重视在不同阶段，针对不同学生，采用不同方式。比如对新生来说，入学之后学校应及时对其进行心理健康教育，其着眼点在于帮助新生适应新环境，通过优秀毕业生实例来激发其求知欲，让其明白学习专业知识的意义，认识到文凭和能力之间并不存在必然的联系，中职生同样能在社会中找到一席之地。对于二年级的学生来说，学校应该使其始终保持着学习的积极性，这是因为这一阶段是其进行专业知识学习的关键阶段，所学习到的专业知识将对其日后的成长起到决定性影响。对于三年级的学生来说，因为即将毕业走向社会，所以学校心理健康教育的主要内容应该是培养学生对社会和家庭的责任感，使学生有为社会做出贡献的决心与毅力。三是家庭层面。家庭层面则要求父母和教师多交流，了解自己子女在校期间的表现情况，易出现的几个问题等等，以帮助子女发扬长处，修正不足。学校还应抱着开放的心态，适时请家长来校，使他们了解自己子女的学习情况、生活环境等。

4.2 树立学习自信，克服自卑

中职学生初中阶段的学习成绩并不是很好，得不到老师的关注，经常被忽视，课堂上也没有存在的感觉，缺乏学习的激情，对于自己的才能也缺乏信心，这是妨碍其发展的根源所在。根据有关调查结果来看，相当一部分中职生将学习失败归咎于缺乏学习能力而非努力程度。归因理论认为只有正确的归因才会使学生对学习充满自信与激情，那教师最重要的工作是指导学生正确归因并告诉学生能力很重要，但更多的还是自己的付出，唯有持之以恒的学习才会有效果。除此以外，老师在指导学生的时候也应该给予他们更多的肯定

和更少的批评，并尽量给予他们更多地鼓励，这样才能使他们在学业上有成就感，从而帮助他们树立起充分的信心。学生因学习进步而受到赞扬与认同时，其自信心就提高了，自卑心理就降低了。

4.3 发挥家庭教育

对中职学校而言，心理健康教育不单单只需要老师的指导和协助，更重要的是学校要积极主动地接触学生家长，取得家长的理解与合作，从而真正彰显心理健康教育工作的实效性。

对于中职教师来说，要经常和学生家长进行交谈，让他们了解心理健康教育的意义，然后才能够真正理解家庭环境在儿童成长和发展过程中所起到的巨大作用。教师在教学中应坚持经常组织家长会，把学生家长凝聚在一起，使其掌握更多的心理健康知识、养成正确教育理念、尊重儿童、学会和儿童有效沟通。与此同时，教师还应采用单独交流和家访的方法，并通过家长了解学生在家庭中的状况，形成真正意义上的家校共育。

4.4 确定中职学校心理健康教育培养目标

中职学校所培养出来的人在拥有良好技能的同时，还要有较好的心理素质。中职学校可以从开设有关心理健康教育课程，组建心理健康教育师资队伍，设立校园心理咨询辅导室，组织开展多种心理健康教育活动等方面入手、积极进行心理健康知识的宣传等等，以实现对学生进行良好的心理素质培养。就心理健康教育而言，教师关注的重点应该是职业生涯规划，人际关系处理技巧，怎样合理自我减压以及怎样明确职业目标，让学生能够清晰地意识到自己今后的发展与想法，努力做到有头有尾，不断进取，这样才能够成为具有较高水平技术水平，情商水平以及抗压能力的高技能人才。

结语

综上所述，中职学生教育任务繁重而艰巨，最终目标是让学生在校园里遵纪守法、遵章守规、遵守社会公德与秩序、具备必备的专业知识与技术技能，成为智商情商逆商全面发展的技能型人才。中职教师在教学中应摆正自己的位置，直面生源现状，根据中职学生特殊心理，运用科学教育方法促进其心理与生理均衡发展，让学生确立正确的世界观，人生观，价值观，继而成长为德才兼备的中国特色社会主义的合格建设者与可靠接班人。

参考文献

- [1]肖玉华.浅析原生家庭对中职学生心理健康的影响[J].文渊(小学版),2019(1):94.
- [2]潘小莹.中职学生心理健康教育实效性影响因素分析及对策[J].内江科技,2019,40(9):64-65.
- [3]柴菁菁.中职学生父母教养方法和心理健康的关系探索[J].青年时代,2019(33):209-210.
- [4]陈峰,任永梅.中职院校学生心理健康教育探赜[J].成才之路,2019(1):100.