

# 技工院校学生心理健康探究

何燕 郭彦斌 李丹

山东医药技师学院

**摘要:** 心理健康教育在技工院校中具有重要意义。本文从学校的角度出发,探究技工院校学生心理健康教育的现状及问题,并提出相应的解决方案。通过心理健康教育的有效实施,可以帮助技工院校学生提升心理素质,增强适应能力,促进个人全面发展。

**关键词:** 技工院校; 学生; 心理健康教育; 问题; 解决方案

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.210

## 引言

技工教育作为培养技能人才的重要教育形式,一直以来备受重视。然而,在关注学生技能培养的同时,也应该关注学生的心理健康。技工院校学生的心理健康问题在现代社会中愈发凸显,这不仅对学生个人的身心健康造成重大影响,也对学生未来的发展产生一定的负面影响。因此,进行心理健康教育探究,对于促进技工院校学生的全面发展具有重要意义。

### 一、技工院校学生常见的心理问题

#### (一) 自卑心理

自卑心理是当今社会中一个普遍存在的问题,尤其在技工院校的学生中更为突出。在这个充满竞争与压力的时代,技工院校学生往往面临着来自学业、工作和社交等多方面的挑战,因此自卑心理在学生中间蔓延开来,成为学生生活和成长的一大阻碍。在技工院校中,学生们常常感觉自己处于社会的边缘,学生看似被从社会主流中排斥出去,仿佛被贴上了某种标签。这使得学生产生了对自己能力和价值的怀疑。与大学生相比,技工院校学生往往被认为是职业边缘群体,学生在求学过程中接触的更多是具有实用性的技能与知识,而与社会理论和学术研究等方面联系更少。这种社会认知的差异和评价的不公平导致了学生内心深处的自卑情绪的滋生。此外,技工院校学生面临的就业压力也是学生自卑心理的重要来源。相比之下,大学生往往有更多的就业机会和广阔的发展空间,而技工院校学生的职业选择相对狭窄,往往只能在某个特定领域中寻找就业机会。这种局限性使得学生在与大学生竞争就业机会时感到自卑和无力。学生常常担心自己的技能不够优秀,无法胜任更加高级的工作,这种自卑情绪进一步加剧了学生的焦虑和压力。另外,技工院校学生在与同龄人的交往中也会面临自卑心理的困扰。社交圈的狭窄和人际关系的复

杂性使得学生更加容易感受到自身的不足和缺陷。在技工院校中,学生们不可避免地会面临班级内部的竞争与排名问题。这种竞争往往加剧了学生对自己的不信任 and 自卑感。学生会责备自己为什么不能像其他人一样出类拔萃,为什么自己没有更好的学业成绩或更高的社交能力。这些问题成为学生日常生活的阴影,阻碍着学生的成长和发展。

#### (二) 攀比心理

攀比心理在当今社会已成为一种普遍存在的心理问题,技工院校学生也不例外。随着社会经济的发展和信息的快速传播,攀比心理逐渐渗透进人们的生活,影响着人们的行为和心态。攀比心理,顾名思义,就是追求与他人相比的优越感和地位的心理倾向。在技工院校学生中,攀比心理表现得尤为明显。学生常常会通过比较自己和他人的能力、成绩、物质条件等方面来评判自己的价值<sup>[1]</sup>。一旦发现自己的某些方面落后于他人,学生就会感到自卑和焦虑,努力追赶或超越他人,以获取更高的地位和认可。攀比的根源可以追溯到个体对自我认同和自尊的需求。技工院校学生常常面临着竞争激烈的就业市场,而且技能水平往往是评判其能否获得就业机会的重要因素之一。在这样的背景下,学生渴望通过攀比来证明自己优秀,获得他人的认同和赞赏,从而提升自己的自尊心。然而,在攀比的过程中,技工院校学生往往面临着许多困境和挑战。首先,攀比心理容易导致学生之间的关系紧张和竞争激烈。学生经常将彼此视为竞争对手,而非合作伙伴,缺乏互帮互助的精神。这种竞争关系不仅会影响彼此的学习和成长,还会导致紧张的人际关系。另外,攀比心理也容易引发学生的消极情绪和心理压力。当学生发现自己无法达到自己设定的目标或与他人相比,会感到自责、沮丧和失望。这种情绪会进一步影响学生的学习兴趣 and 动力,甚至可能导

致心理健康问题的出现。

### （三）迷茫心理

迷茫心理，在技工院校学生中是一种常见的心理问题。作为学生们迈入职业道路的起点，学生常常会面临选择、未来规划以及自我认知等困惑。这种迷茫心理常常伴随着焦虑、压力和困惑，对学生的学习和个人发展产生一定的影响。本文将探讨技工院校学生常见的迷茫心理，并思考如何应对这一问题。迷茫心理，往往源于对未来的不确定感。在这个快速变化的社会环境中，技工院校学生面临着许多不同的选择和机会。学生可能会犹豫于选择适合自己的专业方向，或者对自己的兴趣和能力缺乏清晰的认知。技工院校学生通常被赋予实践能力强、专业技能突出的特点，但是学生同时也面临着社会对学生职业选择的认可和就业前景的担忧。这些压力和困惑常常使得学生们迷失在选择迷雾中，进而产生迷茫心理。迷茫心理对于技工院校学生的学习和发展产生了一定的负面影响。当一个学生处于迷茫状态时，学生往往缺乏目标和动力，可能会对学习产生抵触情绪。学生可能感到自己在迷茫中浑浑噩噩地度过时间，没有明确的方向和计划。这种消极的情绪会削弱学生的学习兴趣 and 积极性，严重影响学生的学业成绩和个人发展。同时，迷茫心理还可能导致学生与同学和教师的交流和合作受到影响，使得学生在学校生活中感到孤独和困惑。

### （四）叛逆心理

叛逆心理，是指个体在成长过程中对传统价值和权威的质疑与反抗，表现为对权威的反叛和对规范的抵触。在技工院校的学生中，叛逆心理尤为常见。这种心理问题对学生的个人成长和学业发展都可能带来不良影响，因此，理解叛逆心理并积极应对至关重要。技工院校学生常见心理问题中的叛逆心理可以从多个角度进行分析。首先，技工院校培养的是实践技能，学校往往强调实用性和实践能力的培养，这与传统教育的理论重视有所不同。因此，一些学生可能会对学校的教学方式和内容感到不满，产生对学校的反叛心理。其次，技工院校学生在学习过程中会面临各种压力，包括学业压力和就业压力。学生们需要面对复杂的技术知识和实践技能的培养，而这种学习方式与传统的书本学习有很大的差异。这种差异可能导致一些学生对学校产生不满，进而表现为叛逆心理。此外，技工院校学生处在成长过程

中的青春期阶段，正处于人生观、价值观形成的关键时期。对于这些年轻人来说，学生渴望寻找自我、追求独立，并且对权威和规范持怀疑态度。技工院校学生常常会对规范和规章制度产生质疑，这是学生个性和思维独立发展的一种表现。

## 二、技工院校学生心理健康教育的方法

### （一）尊重学生个性化发展

在技工院校中，尊重学生的个性化发展已成为一种新的心理健康教育方法，这种方法不仅能够促进学生的全面发展，还能够激发学生的学习兴趣 and 潜能，培养学生成为具有创造力和创新能力的人才<sup>[2]</sup>。

首先，技工院校心理健康教育注重挖掘学生的个性特点。每个学生都是独一无二的个体，拥有不同的兴趣、才能和潜能。传统的教育方法往往会忽视学生的多样性，一刀切地灌输知识。然而，技工院校心理健康教育的关键在于发现学生的特长和兴趣，并将其作为教育的出发点。通过广泛的兴趣调查和个性测试，教师能够更好地了解学生的需求，为学生提供个性化的学习和发展机会。其次，技工院校心理健康教育注重培养学生的创造力和创新思维。在传统的教育中，学生往往是被动地接受知识和技能灌输，缺乏主动思考和创造性思维的培养。然而，技工院校心理健康教育强调学生的主动性和创造性。教师们鼓励学生自主学习、发散思维和解决问题的能力。通过开展创新实践项目、开设创新课程和参与创业活动，学生可以自由地展示自己的才能和创意，激发自己的学习热情和动力。再次，技工院校心理健康教育注重培养学生的团队合作精神和交流能力。在现实社会中，一个人的能力往往是有限的，而团队合作和交流是实现共同目标的重要手段。在技工院校心理健康教育中，教师注重培养学生的团队合作精神和交流能力，并通过各种形式的合作项目和活动，让学生学会与他人合作、沟通和协作。通过团队合作，学生不仅可以共同解决问题和完成任务，还能够相互学习和促进进步，提高自己的综合素质和能力。

### （二）多样化校园心理健康教育活动

在技工院校的校园生活中，心理健康教育是非常重要的环节。现代社会的压力和挑战使得学生们更需要关注自身的心理健康问题，而多样化的校园心理健康教育活动则是一种有效的方式来帮助学生建立健康的心理状态。

首先,针对技工院校学生的特点,可以开展一系列与专业技能结合的心理健康教育。比如,可以组织专业技能与心理调适相结合的培训班,通过学习技能的同时,教授学生们如何处理工作中的压力和困难,如何与同事进行良好的沟通与合作<sup>[3]</sup>。这样的活动既能够提升学生们专业能力,又能够提高学生的心理素质。其次,可以组织一些团队合作和互动的心理健康教育活动。技工院校的学生通常需要在实践中进行团队合作,因此,可以设置一些团队建设活动,通过合作与竞争,让学生们学会团队合作、沟通与协调。同时,也可以组织一些开放性的互动活动,比如心理健康论坛、心理咨询交流会等,让学生们可以自由讨论和分享自己的心理问题与经验,借助集体的力量来解决心理困扰。此外,可以开展一些富有创意的艺术活动,如书法、绘画、音乐等,这些活动可以帮助学生们通过艺术表达自己的情感与压力,提升学生的情绪管理能力<sup>[4]</sup>。同时,也可以组织一些戏剧表演或是独白演讲等活动,让学生们通过演绎角色或是表达个人经历来释放内心的情感。最后,技工院校可以充分利用现代科技手段,开展一些在线心理健康教育活动。通过建立校园心理咨询平台、心理测试平台等,为学生们提供便捷的心理健康服务和支持。同时,也可以利用社交媒体平台,开展一些心理知识的宣传与推广活动,让学生们随时随地都可以接触到有益于心理健康的内容。

### (三) 家校合作

家校合作是一种旨在促进学生全面发展的重要教育方式。在技工院校的心理健康教育中,家校合作更是具有特殊的意义和价值。家庭是学生成长的温床,学校则是学生求知的摇篮,只有家校共同努力,才能为学生提供一个良好的心理健康成长环境。

首先,在家校合作中,家庭和学校应该保持紧密的沟通和联系。家长应该积极参与学校举办的相关活动和学生的学习生活,了解孩子在学校的表现和心理状态。同时,学校也应该定期与家长进行沟通,及时反馈学生的学习情况和心理问题,共同探讨解决方案。通过及时的沟通和交流,家长和学校可以共同关注学生的心理健康需求,做到及时干预和支持<sup>[5]</sup>。其次,在家校合作中,家庭和学校应该相互支持和理解。家庭是学生最亲近的人,应该给予学生充分的关心和爱护,理解并尊重学生的个性和情感需求。学校则应该提供专业的心理健

康教育指导,帮助家长更好地了解和应对学生的心理问题。双方的支持和理解可以形成一种良性循环,共同为学生的心理健康成长提供保障。此外,在家校合作中,家庭和学校应该共同制定并落实一套科学的心理健康教育方案。学校可以组织专业的心理辅导员为学生提供个性化的心理咨询和辅导服务,帮助学生解决学习和生活中的问题。而家庭则可以积极参与学校组织的心理健康教育活动,提高家长的心理健康意识和知识水平。通过共同制定并落实科学的心理健康教育方案,家庭和学校可以形成有力的合力,提高学生心理健康教育的效果。最后,在家校合作中,家庭和学校应该携手推动心理健康文化的建设。心理健康文化是指社会、家庭和学校共同培养和倡导的一种积极健康、自我调适和相互支持的心理氛围。家庭和学校可以共同举办心理健康讲座、展览和讨论会,宣传心理健康知识和技巧,引导学生正确对待自己和他人的心理需求。通过共同推动心理健康文化的建设,家庭和学校可以为学生塑造健康的心理成长环境,培养学生积极向上、自信自强的心理素质。

### 结束语

综上所述,技工院校学生心理健康教育的重要性不可忽视。通过加强心理健康教育,可以帮助学生更好地面对学习和就业压力,提升心理素质,增强适应能力。同时,学校、家庭和社会应形成合力,共同关注和支持学生的心理健康,为学生提供全方位的帮助和支持。只有在全社会的共同努力下,技工院校学生的心理健康问题才能得到有效解决,学生才能在健康的心态下实现自己的人生价值。

### 参考文献

- [1] 张元洪,孔庆娜.心理健康工作在高校思想政治教育中的重要作用[J].大庆社会科学,2019(06):79-80.
- [2] 王莉.探讨职业教育心理学教学中渗透心理健康教育[J].课程教育研究,2019(46):156-157.
- [3] 崔灿.新时期高职大学生心理健康教育模式的建构[J].心理月刊,2020,15(12):70
- [4] 构建科学的心理健康教育模式,创设全员心育环境[J].中小学心理健康教育,2020(11):81
- [5] 王晓肠.高职在线心理健康教育模式的探索与构建[J].课程教育研究,2020(10):229-230