

积极心理学视野下的中职生心理健康教育

郑佳利

永城职业学院

摘要：随着我国经济的快速发展和教育体制的改革，中职生的心理健康问题越来越受到人们的重视，尤其是中职生他们的心理素质相对较差，容易出现消极的情绪，这不仅影响了他们的成长，也影响了整个社会的稳定。所以，加强对中职生的精神卫生教育是十分必要的。然而，从目前中职生的思想卫生工作来看，过于注重学生的消极心理，往往会从消极的心理上引导学生树立正确的价值观念，忽视正面的心理因素。通过对原生家庭、校园经历以及大众网络的不良导向等对其进行研究，给予相关的教育对策：培养学生的积极心理品质；增强学生的积极心理体验；良好校园环境的创设以及良好师生关系的建立。

关键词：心理学视野；中职生心理；健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.01.103

引言

近几年，校园内各类安全事件频发，引发了社会各界的广泛关注，而造成此类事件的主要原因是中职生的心理不健全，不能冷静、正确地处理问题，往往采取过激的方式。为此，校园应加强对中职生的心理健康教育。但是，由于传统观念的影响，在对中学生进行心理健康教育时，往往会倾向于对问题的纠正，并以问题为导向，对学生进行教育，这样的教育效果并不是很好。积极心理学是一种新兴的心理学学科，其研究对象是人们的良好心理和积极的心理，具有很大的价值。其适合人群广泛，对积极心理学的研究可以让不幸福的学生感受到幸福对幸福的学生来说会更幸福。

一、积极心理学概述

积极心理学是美国心理学界的一个崭新的研究领域，在1954年马斯洛《动机与人格》一书中首次提出了“积极心理学”这一概念，起初并没有受到心理学界的重视，而将其引用的却是美国心理学会前任主席、美国当代心理学家赛里格曼。积极心理学是一种以正面的态度来审视人的内在素质，以正面的态度去理解心理现象，同时也是对当下人们社会一系列问题进行思考的结果。种族、宗教冲突、恐怖主义、跨文化传播、技术革新等，为人们提供了许多方便，但也产生了许多心理上的混乱，人性中的共性就是积极的品质，不管是不同的民族，还是不同的宗教，每个人都有自己的优点，比如自尊、快乐、满足，只要这些积极的品质一一实现，人们的矛盾就会结束。因此，积极心理学注重对人的价值的追求，注重对人的正面心理素质的关注，倡导以正面的态度去理解心理现象，充分发挥人性的优良品质，使人获得美好的人生、走向快乐、得到满足。它的基本内容是：积极情感体验、积极人格的塑造、积极的社会制度。培养积极的一面实际上是对消极一面的预防。个体面对自身消极的情绪等，并不是直接消极的一面，而是

通过培养个体的兴趣，培养积极向上的心态，来去应对消极的心理。它提倡以同样的注意力为优势，创造美好的东西，丰富健康的人生。多注意正面的力量，在遇到困境时，能恰当地利用正面的资源与技巧，以克服自己所面临的困境。心理学不单单强调心理疾病、伤害等，也会研究优点与美德等积极的一面。

二、现阶段校园中职生心理健康教育现状

（一）心理健康教育针对性较弱

目前，我国校园对中职生的心理健康教育日益关注，从入学第一天起，对其进行心理健康评估，并定期开展心理健康教育讲座、心理健康知识问答等。普通的精神卫生教育，可以帮助一些学生发现自己的问题，但是，宣传的形式太单一造成了很大的影响；心理咨询中心宣传力度不够；班主任很难深入到学生群体中等原因。

（二）教学方式过于简单

目前，中职生心理健康教育中存在着一些问题，比如，对其进行心理健康教育的研究，有利于对其进行抽象的心理学理论研究，而对其进行实践研究则是不利的。对心理健康教育模式进行理论探讨是必然的，但要使其真正发挥其应有的功能，就必须和实际工作紧密结合。如何把心理学理论运用到自己的学习、生活中去，就成了一个亟待解决的问题。从积极心理学的观点来看，目前校园心理健康教育的负面作用更为突出。目前，中职生心理问题的侦测与处置仍是传统的校园心理学实践模式。这个模型仅仅把学生分成了两个部分：有精神问题的学生和没有精神问题的，而心理问题的解决办法一般是通过心理辅导和药物治疗来解决。在传统的精神卫生教学模式下，学生的心理问题被简化，而解决问题的方法也变得简单，从而造成了对心理健康教育的冷漠，甚至是对立的心理。通过实践活动以及团体辅导等教学方式加强对学生心理健康教育的关注。上课的形

式也过于单一，可以通过活动课让学生发现心理学的魅力，缓解负面的心理。

（三）忽视心理健康教育

心理健康是一个重要的因素，它直接关系到一个人的成长。当前，许多校园都认识到了心理健康教育的重要意义，纷纷开设了相应的课程，但是，目前中职生主要通过心理辅导来进行积极的心理健康教育。此外，一些学校对心理卫生的关注不够，缺乏优秀的师资力量，以及对心理健康教育无关紧要的老师。从事相关心理健康教育的教师应该加强培训，此外对任课教师、班主任以及辅导员也要进行有关心理健康教育的培训。

三、心理问题产生的原因

（一）原生家庭影响

在人们历史上，父母是孩子的老师，《三字经》中的“子不教，父之过”，《颜氏家训》中的“威严有礼”，《列女传》中的“母仪”、“孟母三迁”，都是极好的例子。儿童的心理健康与家庭完整度、父母婚姻关系、家庭生活气氛、父母对子女的关怀、关怀等因素密切相关，长期处在负面的家庭环境和氛围中的孩子容易出现抑郁情绪，表现出愤怒、敌意、不信任感等悲观情绪。影响个体身心发展的因素中，遗传对个体的心理发展提供了可能性，打下了基础。原生家庭环境对个体的心理发展也起着非常重要的影响。相关研究中指出父母婚姻关系完整和谐亲密、家庭环境生活氛围积极、父母对子女更关怀等，会让孩子处在积极地家庭环境中，学生的性格等心理因素会朝着积极的方向发展。

（二）初高中校园经历

学校教育是个人的成长必然过程，也是个人社会化的重要途径。在学校里，受教育的人，最多的可能就是伙伴，与同伴发生矛盾，互相欺负，互相欺负，这是必然的。因为有些学生，为了表现自己的权力，给别人带来了快乐，或者是受到了欺负，或者是因为害怕被欺负，害怕自己变成了一个被欺负的人，这就会给被欺负的学生造成无法弥补的心理创伤，从而影响到以后的成长。校园暴力也是现在比较热门的社会话题。校园暴力是指在学校内外、上学与放学途中受到心理或者是身体上的伤害。当然校园暴力也包括网络上发生的影响影响学生的身心发展的行为。家长、教师以及学校相关部门应该加强对校园消极事件的关注。减少类似不健康行为的发生，保护学生的身心健康。

（三）大众传媒不良导向

在互联网时代，作为互联网土著居民的新一代中职生，他们每天都要面对各种各样的资讯，而带有负面情绪的文化也是司空见惯的。当前，中职生的认知水平处在一个发展的阶段，他们的世界观、人生观、价值观

还没有形成，对事物的分辨能力比较弱，很容易被非主流文化所渗透和腐蚀。网红、丧葬文化等互联网潮流正将中职生推向消极抑郁的一面，比如时下以“丧文化”为标志的互联网风气正逐步盛行，“网抑云”、“深夜EMO”等互联网用语，往往会让人产生消极的情绪。随着社会的发展，网络传媒在人们的日常生活中发挥着越来越重要的地位，“抖音”、微博、微信等APP的出现加快了人们的生活节奏。短视频的出现更让中职生获取信息的途径更加多样化。中职生未深入社会，对短视频中的大量信息无法辨别真假，对视频中信息的筛选能力更是有限。“网红文化”使学生淡化了学习的意义，树立了错误的价值取向。改变了“知识改变命运”的正确价值观。树立消极的价值观等，对学生的身心发展都造成了消极的影响。

四、心理学问题学生的消极表现

（一）理想信念缺失

在2021年在清华校园发表讲话时说：“中国的年轻人，是和新时代并肩前进的一代人，他们在这个时代里有责任。”理想信念是新一代中职生前进的指路明灯，但出现了心理危机的学生，却没有建立起自己的理想信念。其次，情感上容易产生焦虑，不能冷静地思考生活的方向。最后，理想信念就像是灵魂的钙，出现了问题的学生会因为自己的问题而失去了活力，从而停滞不前。习近平总书记曾强调青年要有理想、有道德、有纪律还要有文化。青年人要在日常的生活与工作中树立远大的理想，并为之而奋斗。能够将理想与信念转化为中职生的实际行动，最终能开出理想之花。

（二）人际关系冷淡

患有精神疾病的同学，在意志活动上会出现迟缓的现象，比如懒惰、消极、不愿意与周围的人接触，经常一个人生活，疏远亲友、家人、朋友、同学，封闭自己的心灵，不愿意与他人沟通。但是，有心理问题的学生由于长期压抑的情绪，很难融入周围的环境中，从而造成了人际关系的冷淡。随着网络时代的盛行，网购代替实体经济；线上沟通代替了面对面的嘘寒问暖，在这样的背景下，人与人交往的方式越来越简单，同样面对面沟通感情的机会也越来越少，人与人之间的人际关系也越来越淡漠。沟通与诉说的途径也越来越少。

（三）影响学业

抑郁症是一种典型的精神疾病，它的主要症状是情绪长期低落，从一开始的沮丧，到后来的悲观、厌世。这些心理和生理现象会影响到学生的日常生活，使他们不能像一般学生那样参加学校的教育和教学，而校园的首要任务就是要获得真正的知识和能力，所以，从表面上来看，这些学生都是精神有问题的学生，但由于他

们的情绪和行为都不能很好地控制，逐渐地变成了学习上的障碍。消极的心理情绪在与同学的交往以及学习上都有着不良影响。消极的心态会让当代中职生失去行动力，失去学习的动机。

五、积极心理学视野下中职生心理健康教育策略

（一）着重培养学生的积极心理品质

在传统的心理健康教育中，教育者仅仅注重对学生的负面心理，并对其进行心理辅导与教育，以防止和矫正其负面情绪。而积极心理学是一种新兴的心理学学科，它既可以对心理疾病、心理疾病进行有效地治疗，又可以促进学生的自我防范。因此，在进行中职生心理健康教育时，应充分认识积极心理学的作用，重视其正面心理素质的培养。在课堂上，选择一些正面的心理素质，引导学生正确地面对自己。同时，通过组织小组活动，培养学生的积极进取精神，使其得到充分的发展。通过团体心理辅导让中职生了解到学生生活的多姿多彩，让中职生明确校园期间的奋斗目标，让中职生了解积极健康向上的心态对自己以及周围人的积极影响。

（二）增强学生积极心理的体验

在传统的心理健康教育中，学生是被教育的，老师们会发现问题并对他们进行教育。教师要重视学生的积极心理体验，以促进其身心的健康发展。对中职生来说，只有亲身经历，才能充分发掘自己的潜能，从而提高他们的自信心，从而建立正确的学习生活观念和人生目标。例如，在中职生的心理健康教育中，可以采取“自助性”的方式，使学生获得经验。在“自助性”教学中，老师会就学生的心理健康问题提出一个主题，让他们自己来做。学生们把问题放在学习上，可以让他们学习到更多的心理学知识。同时，通过对问题的探讨，能使学生产生学习的兴趣，并能使他们掌握心理处理的技巧和方法。在日常教学中充分发挥学生的主体地位。培养学生的创新精神以及实践能力。

（三）构建良好的校园环境

而在传统的精神卫生教育中，忽视了外在的健康，而机械地强调问题的严重程度，这种教育的成效并不明显。积极心理学是对人的正面心理进行研究的，不仅克服了对个人层面的过度强调，而且还强调了人的内在的正面力量与其所处的环境紧密相关。在积极心理学的视角下，校园和教师要重视营造良好的心理环境，才能有效地促进中职生的心理健康教育。在构建和谐校园环境的同时，加强对中职生心理健康的再认识。教师要在课堂教学中树立良好的学习气氛，把思想卫生知识融入课堂教学中，鼓励同学们互相帮助，从而使他们更好地成长。家校合作营造良好的校园环境。减少校园欺凌现象

的发生，维护学生健康的人际关系。学校以及教师应加强对校园环境营造的重视。做到师生之间，生生之间都能友好的相处与沟通。

（四）构建良好的师生关系

在传统的精神卫生教育中，教师和学生处于一种非对等的关系，教师常常处于主导地位，经常用“教育”式的话语来指责学生，造成师生关系不和谐，不愿与老师开放心理，无法理解学生的心理状况。所以，要使中职生的心理健康教育得以顺利进行，就必须建立起良好的师生关系。首先，要切实落实民主理念，在心理健康教育中给予学生平等的发言权，避免独断专行、目中无人。其次，老师要以一种真正的朋友的态度来与同学们相处，这样才能更好地指导他们的成长。良好的师生关系对中职生人际关系、学业成绩等方面都有积极的影响。尊师爱生、民主平等、教学相长与心理相容，是我们老师应为之努力的方向。

结语

中职生的心理健康状况是当前校园普遍关注的问题，其健康状况对其自身的发展有着重要的影响。在新的时代背景下，中职生的心理健康问题日益引起人们的重视，应当以积极心理学为理论支撑，对其进行深刻的分析和理解，并根据实际情况总结出一套合适的教学方法，使其能够正确地面对生活、学习中所遇到的各种挑战，树立起一种自信的心理，以应对毕业后的工作压力，真正地成为社会所需要的优秀人才。尤其是受疫情影响，学生的心理健康教育更应受到关注，中职生在疫情的影响下也存在线下上课不适应等问题。因此，校园应在积极心理学的视角下，从多个方面进行调整和完善，以适应当代中职生的发展方式。通过对积极心理学的研究，让中职生发现周围的美好，坚定奋斗的信息，为社会做出贡献。

参考文献

- [1]孙志强,王智敏,龙苏兰,程赛杰,罗熙,胡小琴.积极心理学视角下的中职生心理健康教育探究[J].现代职业教育,2020(49):18-19.
- [2]杜逸群.积极心理学视域下中职生心理健康教育探索[J].现代经济信息,2019(20):396.
- [3]杨卫娥.积极心理学视域下中职生心理健康教育研究[J].作家天地,2019(20):94+100.
- [4]张鹏.积极心理学视野下的中职生心理健康教育[J].学周刊,2019(08):10.
- [5]赵萍.积极心理学理念下的中职生心理健康教育研究[J].安徽工业校园学报(社会科学版),2018,35(06):100-101.