

中职学生抑郁情绪现状及教育对策研究

孙丽芳 李伟

曲靖市麒麟职业技术学校

摘要：青少年心理健康是社会高度关注的问题。在中职心理健康教育和危机干预过程中发现，中职学生抑郁情绪现象较为突出，影响了学生健康成长。本文以促进中职学生心理健康发展为目的，针对抑郁情绪的危害予以分析，采用分层等比抽样法确定了中职学生抑郁情绪现状。并针对现状问题，提出以“性别+专业+多层”维度干预的心理健康教育对策，为中职学生健康成长和发展筑基。

关键词：中职学生；抑郁情绪；心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.003

引言

课题组对近些年来的相关研究结果进行梳理发现，中职学生的抑郁情绪检出率已经达到了50%以上，由抑郁情绪引发的中职生自伤事件时有发生。结合近三年经验总结，发现曲靖市某中职学校群体中的抑郁检出率已经达到了38%以上。且学校心理咨询室接待的来访者中，抑郁情绪也是最常见的心理健康问题。由此可见，抑郁情绪已经成为目前中职学生心理健康教育中刻不容缓的问题，需要及时干预和教育引导，帮助学生健康成长、快乐学习。

一、抑郁情绪的危害

抑郁情绪主要表现在精神和认知层面，最初体现为失落、情绪低迷、对外界的情绪较低落。若心理伤害较为严重，还会出现思维迟缓、判断力下降等其他危害。重度抑郁情绪则会引发身体层面的表现，比如出现躯体化症状，严重的以睡眠障碍、肢体颤抖为主。抑郁情绪对学生的精神和生活都会产生直接影响，严重阻碍了学

生社交、学习的积极性，甚至出现社交关系破裂现象，不利于学生的个人发展和未来成长。

二、中职学生抑郁情绪现状调查分析

为了确保心理健康精准干预和科学教育，需要对中职学生抑郁情绪现状进行深入调查和分析。

（一）研究对象和方法

以分层等比取样法抽取曲靖市某职校共756名学生为研究对象。经原始数据处理，共获得有效问卷722份。数据采用excel录入和整理，使用SPSS26.0进行统计分析。

（二）中职生抑郁情况调查结果

1. 中职学生抑郁自评得分分布状况

经统计分析，中职学生抑郁检出人数287人，检出率为39.85%，其中轻度抑郁检出人数185人，检出率为25.6%，中度抑郁检出人数61人，检出率为8.4%，两者占总检出率的85.71%。可见，轻度和中度是中职学生抑郁情绪的主要表现。

表1 中职学生抑郁情绪总体情况 (N=722)

	无抑郁	轻度抑郁	中度抑郁	中重度抑郁	重度抑郁	M	SD
人数	435	185	61	29	12	5.46	4.373
百分比 (%)	60.2	25.6	8.4	4	1.7		

2. 中职学生抑郁情绪总分人口学特征的差异检验

对中职学生抑郁情绪的人口学差异性特征进行检验，可知女生抑郁情绪得分显著高于男生 ($P < 0.05$)；不同专业

的中职学生抑郁情绪差异显著 ($P < 0.05$)，其中护理专业抑郁情绪表现最为突出，其次是幼儿教育专业、汽车修理专业、航空高铁专业。不同民族和年级得分差异不显著。

表2 中职学生抑郁情绪总分人口统计学检验结果 (N=722)

项目	组别	M±SD	F/t	P	LSD
性别	男	4.89±3.79	16.89	0.001	
	女	6.02±4.82			
民族	汉族	5.39±4.18	10.706	0.394	
	少数民族	5.86±5.37			
年级	一年级	5.52±4.59	1.324	0.134	
	二年级	5.21±4.06			
	三年级	5.70±4.49			
专业	幼儿教育	5.54±4.47	4.625	0.003	护理 > 汽车维修; 护理 > 航空高铁
	汽车修理	4.83±3.40			
	护理	6.12±4.93			
	航空高铁	4.61±3.67			

(三) 中职学生心理健康现状分析

综上, 中职学生群体中抑郁情绪较为普遍, 轻度和中度抑郁人数较多; 从性别层面来看, 女生的抑郁情绪要显著高于男生; 从专业层面来讲, 本次调查对象中, 护理专业的抑郁情绪要显著高于航空高铁以及汽修专业; 年龄和民族因素并未对学生的抑郁情绪产生影响。

三、中职学生抑郁情绪教育对策

综合调查结果可知, 中职学生群体中的抑郁情绪主要呈现为性别差异显著、专业分化明显、轻中度为主的特点。针对这样的情况, 学校在制定抑郁情绪干预对策的过程中要致力于解决实际问题, 采用分层、分类的方式推动心理健康教育的贯彻落实。

(一) 聚焦性别差异和影响因素展开情绪干预

经调查得知, 中职学生抑郁情绪产生和性别之间存在一定关联。结合研究结果分析, 女生群体的情感敏锐程度要高于男生群体。且受到青春期、生理发育等相关因素影响, 女生群体的激素波动更强, 阶段性的情绪变化更为明显, 说明抑郁情绪的产生和生理因素也有一定关系。因此, 学校在展开抑郁情绪干预和心理健康教育过程中可以从性别特质的层面出发, 制定针对性教育对策。

1. 立足情感支持和自我效能展开情感疏导

由于女生群体对情感的敏锐程度较高, 诱因是外界环境带来的情绪引导和情绪波动, 导致抑郁情绪出现。因此, 给予其情感支持, 强化群体的自我效能, 可以有效缓解情绪问题。

一方面, 建设情感需求疏导机制, 为中职学校女生群体提供情感依赖。例如, 学校在心理健康咨询室的引导下开设了“女生心理成长工作坊”。其中, 涵盖了女生在成长过程中可能遭遇的情绪问题、生理问题、环境问题。比如, 经期的情绪管理、职场性别角色认知等活动, 都可以帮助学生解惑。另外, 学校建立的“学姐导师制度”

又形成了互帮互助的团队, 高年级的优秀学姐可以为新入学的学妹提供情感和学习方面的支撑, 有效减少了回避性社交倾向带来的负面情绪影响。

另一方面, 结合学生职业效能制定针对性提升计划。在当前的社会发展环境下, 性别和就业之间的影响逐渐淡化, 但依旧会对学生的未来就业产生部分影响。这种就业压力可以从职业性别角色认知的角度进行干预, 通过提升女生的职业效能, 缓解其就业压力, 降低心理负担。比如, 学校额外开设了“情绪劳动管理”选修课程, 着重针对不同性别的学生在步入社会之后可能面临的风险和隐患进行科普、教育和指导, 提升学生的心理适应性。同时, 也降低了外界环境带来的情感影响和压力。

2. 利用行为激活和价值重构提升自我价值

该举措着重针对部分男生群体展开。虽然女生群体中的抑郁人数要显著高于男生群体, 其诱因和女生本身的情感认知和生理激素变化之间有一定关系, 但这些因素同样也适用于男生群体。因此, 针对男生制定的抑郁情绪干预教育对策也要实现“对症下药”。

行为激活主要以运动干预方案为主。运动能够显著促进人体释放多巴胺, 对调节情绪有一定促进作用。且男生群体的日常运动倾向、运动意愿要显著高于女生, 所制定的情绪调控方案也以运动为核心。学校可以为女生提供大众性、开放性的运动场地, 在保障安全的前提下让学生能够充分参与到球类运动、竞赛运动、攀岩运动、障碍赛等相关活动中, 利用团体的运动动力改善部分学生的社交回避意愿。而体质的优势、体能强项又可以激活男生群体的运动动机, 对其情绪调控有积极促进作用。

价值重构则是和职业效能提升有相似特点的干预手段。青春期阶段的男生很容易出现严重的自卑心理, 这种自我价值认同感较低的问题也是导致抑郁情绪出现的主要因素。因此, 价值重构是为学生提供找到自身价值的机会。

学校可以根据心理健康教育的实际需求,积极组织多种类型的“成长叙事分享大赛”、“技能成才比拼大赛”、“技能联谊互动大赛”等等,利用这些方式督促学生参与比拼和竞技。通过学习知识、服务他人和服务专业展现个人价值,提升学生的自信心,降低负面情绪带来的影响。

上述两项对策可以针对所有学生展开,但其侧重点有所不同。综合能力较强的女生也可以参与到行为激活和价值重构中,情感更加细腻的男生同样可以接受情感支持和自我效能相关的情感疏导,真正做到了“因人而异”和“对症下药”。

(二) 遵循专业特性展开情绪干预

本次调查结果显示,护理专业学生抑郁发生概率要高于航空高铁和汽修专业。究其本质,源于护理专业对学生的情感要求较高,学生需要通过共情了解被护理人员的实际需求,然后发挥主观能动性,从情绪护理、行为护理层面给予帮助。那么选择该专业的学生必然也存在情感感知能力高、共情能力强的特点,一定程度上导致外界的负面情绪对学生产生的影响更为集中。而航空高铁和汽修专业属于技能型专业,以理工类学生为主,这部分学生的逻辑思维能力较强,情感体验的敏锐性较低,故而抑郁发生的概率不高。因此,针对高情感需求的护理专业学生,需要额外提供相应的抑郁情绪辅导教育方案。

一般情况下,高情感需求专业学生在学习过程中会接触更多情感、创新、思维等方面的内容,长时间处于高压环境下,容易导致学生的负面情绪激增。那么调整教学方法,进行情绪干预,可以额外增加有关心理引导和情绪缓冲的内容。

一方面,学校可以对护理专业和服务类专业建设“实习期心理保护机制”。该机制要求心理健康教师和辅导员兼任学生实习期间的心理观察员,辅助其从“学生”转化为“实习学生”的身份转换过程中受到的一切外界影响,都处于可监控范围内。并对学生可能出现的心理压力、心理问题进行精准解读和监测,预防抑郁情绪的“无限制”发展。

另一方面,增加“同理心缓冲引导方案”。着重针对不同专业学生面临的学习内容和职业内容展开。比如,针对护理专业学生,在常规护理教育基础上额外开发了“护理伦理决策模拟系统”“生命教育校本教材”“情绪冥想和情绪瑜伽”等课程。这些课程可以教会学生正确认识学习和职业中可能出现的“情感消耗”因素,并采用正确的自我情感调控、冥想训练等方式抵御学习和职业带来的情感压力,重新构建对生命的认知,正确认识生命和伦理相关的内容。其中,部分细节可以根据不同情感需求专业的教学内容以及职业内容进行针对性调

整,确保减少环境、职业对学生带来的影响,使其在所学专业中健康成长。

低情感需求专业学生的抑郁情绪辅导方案,则可以沿用上文所论述的“性别差异情绪引导方案”展开,在此不做多余论述。

(三) 构建层次化的情绪干预和防控体系

据调查结果显示,轻度抑郁和中度抑郁的学生群体数量较多,说明抑郁问题较为普遍。虽然处于轻度和中度阶段,但也需要及时的干预和教育。那么学校需要打造层次化的情绪干预和防控体系,针对处于不同阶段抑郁情绪的学生,展开不同层面的干预和教育。

一是以精准筛查为主,合理选择科学的评估工具对学生的日常状态进行全方位筛查。入学时,学生需要接受心理健康基础筛查,全年进行一次心理健康状态评估,针对出现问题的学生进行前期干预;二是以全员预防为辅,及时发现轻中度抑郁问题。结合学校心理健康教育工作实际情况,为学生开设差异化的心理健康教育课程。主要讲解常见的心理健康问题表现和干预方法,让学生能够正确认识抑郁情绪,并通过学习情绪引导方式,帮助轻度抑郁的学生在教师和医护人员引导下走出不良情绪的“牢笼”;三是学校内部要设置多元化的不良情绪干预渠道。比如,情绪宣泄室中配置的智能倾诉机器人,学生可以对其倾诉情绪方面的问题,机器人会根据学生倾诉的内容判定其情绪、状态和心理问题,通过播放音乐、提供宣泄游戏、提供运动方案等方式辅助中轻度学生的情绪宣泄;四是以精准引导和多方合作为手段,着重针对重型抑郁的学生为其提供专业的诊疗服务和渠道。建立在家校联合的基础上确保家长配合心理诊疗方案,为学生的病情缓解提供支持。

结语

综上所述,打造预防性和全面性的中职学生抑郁情绪干预教育对策,需要以学生的性别、专业特质展开干预和教育,并在多层次防控基础上全面管控中职学生的抑郁情绪。发挥心理健康教育的应用优势,为中职学生健康成长和发展提供有效支撑。

参考文献

- [1] 李伟. CBT 团辅对中职学生抑郁情绪的干预研究[D]. 云南师范大学, 2023.
 - [2] 王若君. 活在家暴阴影下的男孩——中职抑郁学生的转介个案[J]. 中小学心理健康教育, 2023, (30): 48-51.
- 作者简介: 孙丽芳(1988—),女,汉族,云南昆明人,讲师,大学本科,研究方向为应用心理学。
- 基金项目: 本文系 2023 年度云南省教育科学规划单位资助项目立项课题《新形势下中职学生抑郁情绪的整合式干预模式构建研究》(项目批准号: BC23126)研究成果。