

职业学校学生常见心理问题分析及应对策略

孙斌扬

(绍兴市技工学校 浙江 绍兴 312000)

[摘要]如今我国对职业教育的关注度在不断提升, 社会对相关技术人才的整体素质要求也更为严苛。学生进入职业学校的身心成长都处于关键时期, 而面对着生活与学习中所遭遇的问题也难免会引发一些心理类问题出现, 其对学生学习与今后发展都有着极大的影响。立足于此, 本文将深入解析职业学校内学生常见的心理类问题, 并提出相关的解决举措。

[关键词]职业学校; 心理健康; 对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.053

伴随着国内社会的快速发展以及就业形势的不断变化, 也让诸多职业学校学生产生了类型多样化的心理问题, 同时此问题也受到了社会的广泛关注。因此全面探究现阶段职业学校学生中经常会产生的心理问题, 并且提出有针对性的改进举措, 以更好推动职业学校学生的良性成长。

1 职业学校学生心理健康问题状况解析

1.1 严重的挫折感

新生在进入职业学校的前期, 因为其成绩不佳的因素导致其在学习中常常会遭受严重的挫败感, 由于其最终毕业成绩较差, 所以带着较为低落的情绪进入到职业学校就读。而也有相当一部分学生并不是自愿来到职业学校就读, 而是其家长希望其具有一技之长, 所以被迫进入学校来就读, 进入职业学校时往往严重匮乏进取心, 且负面情绪相对较多, 此种情绪会引发其今后的学习与发展。

1.2 存在严重的交际障碍

职业学校学生在人际交往上匮乏安全感, 特别是负面的情绪往往相对较重, 这也是引发校内暴力事件等问题产生的核心因素。很多学生因为刚刚来到一个陌生的新环境之后, 其自我防护意识也会随之增进。特别是针对高年级的学生而言, 其由于性格、生活习惯等问题, 大概率会引发矛盾事件的产生。同时由于校内奖学金的评选等, 同学之间因为会有争议也会产生摩擦类问题。女性学生的感情更具细腻性, 因此对外部的刺激也较为敏感与脆弱, 同时因为女性学生的内心想法通常不会较为随意地倾述, 往往会刻意掩饰自身的情感, 也会引发较为极端的人际关系产生。男性学生人际关系的处理方面, 专业通常存在着固执以及焦虑等情况, 更为极端情况下会用暴力进行矛盾的解决。在职业学校中, 也有部分来自单亲与留守家庭, 这些孩子极端匮乏关爱与呵护, 由于普遍其性格比较内向, 因此其内心的想法始终不愿意进行轻易的表述, 特别是逐步表现出了较为敏感抑或者是脆弱的情绪。

2 职业学校开展学生心理健康问题的教育开展举措

2.1 增进认知, 革新理念

心理层面的教育是学生接受心理培训的核心方式, 职业学校的心理教育课程依然没有独立地收入到整体的教学规划当中, 其往往更多地归类于德育的课程当中。心理健康教育与德育课程的教学开展目标尽管有着相同的环节, 不过也同样有着显著的区别, 心理健康教育的内容全面结合于德育课程当中, 但并不是完全取代的关系。心理健康教育核心是以职业学校学生日常生活与学习为核心, 借助多样的互动类活动让学生可以更好地进行自身的感受表达, 有效培养学生的人际交流能力, 增进学生承受挫折的能力, 明晰地认知自身。创建专属的心理健康类课程, 在日常的教学开展中, 为了进一步提升课堂的教学氛围, 任课教师需要全面转变传统的教学方式。创建专属的心理教育课堂, 不仅可以有效地辅助解决学生的心理问题, 同时也非常有助于推进学生对其他课程学习的专注度与积极性。

2.2 增进理想与信念的教育, 增进责任感

首先需要增进校园的文化建设, 创建积极向上的三观, 而具有正向课堂环境的形成也非常有助于学生形成良好的心理。其次, 职业学校需要切实教育学生勇敢

地去面对现实, 积极克服日常学习中所遇到的难题, 将负面因素积极地转变成为之有利的因素, 增进学生的社会责任感, 鼓励其去积极的自我突破, 不断调整教学方式, 及时指出学生日常学习中存在的不良心态, 全面减缓甚至是完全解除学生压力所带来的心理健康类问题。

2.3 增进优异人际关系的形成

首先是创建教师与学生相对平等的关系, 甚至让学生与教师形成如同朋友一般的亲密关系, 教师需要全面尊重学生, 公平对待所有的学生, 在生活以及情感给予更好的关爱, 日常需要给予学生更多的激励与呵护, 通过相对积极的心理教育, 增进学生融入课堂的主动性。在校内创建形式多样化的才艺类的评比互动, 从而更好展现出学生的特长, 关注学生个体优势的充分发展, 更好培养学生形成较为优异的荣誉感, 有效的将其的自卑心理进行有效的消除; 其次是与学生增进情感方面的深入交流, 教师可以运用专业化信息交互平台, 探究学生的心理改变趋向, 动态化探知学生的心理健康类问题, 第一时间提出指导性建议并且进行纠正, 倘若遭遇较为敏感的问题, 为了全面规避直面所带来的尴尬情况, 进一步打破课堂交互的局限性, 让交流更好的消除障碍, 更好增进教师与学生之间的感情。同时是规避学生出现自我为中心的极端心态问题产生, 更好增进学生与学生之间的和谐相处关系; 最后, 是积极引导学生进行规范化地处理异性交往。让学生深刻的明晰不能轻易地表述自身的情感, 学会爱惜自己, 确认自我的防护意识。从心理学的角度来解析, 青少年的异性交往具有较为不同的意义。不能一味地将早恋情况视作为完全负面的问题, 而是需要更为客观地面对学生的早恋问题, 坚决规避进行强硬的阻断, 而更应该运用较为巧妙的疏导方式, 教师需要做到顺势进行导向。

同时校方还需要与学生家长建立密切的沟通渠道, 将学生所被探知到的心理健康问题第一时间反馈给其家长, 真正意义上做到提前防患。深化来自学生家庭方面的鼎力支持, 特别是要让学生家长深刻明晰, 只有幸福和美的家庭, 才可以给予学生更好的生长环境, 并且有助于学生心理的健康以及人格的健全。

结束语

综上所述, 职业学校的整体教学氛围与环境是影响其学生心理健康的核心性因素之一, 因此我国相关的教学主管部门需要给予职业学校更多政策方面的支持, 只有社会支持的不断提升, 其才会被社会更为认可, 学生的满足度也就随之提升, 而职业学校的心理愈发健康, 也可以推动其在今后为社会与国家发展做出更大的力量。

参考文献

- [1] 韩娜. 心理效应在职业学校班级管理中的巧妙运用[J]. 职业教育(中旬刊), 2017, 16(11): 68-70.
- [2] 陈文彬. 当代职业学校学生常见的心理问题及改正措施[J]. 智库时代, 2018(01): 44-46+61.
- [3] 李小凤. 如何提高中等职业学校心理健康课教学效果[J]. 校园心理, 2016, 14(04): 278-280.

学生情感心理危机辅导个案

陈桂芳

(长沙环境保护职业技术学院 湖南 长沙 421000)

[摘要]每个处于心理危机中的大学生, 或多或少都能从原生家庭里找到蛛丝马迹, 从而找到解决问题的钥匙, 只要辅导员充满爱心、耐心, 加上合适的沟通技巧, 从而帮助学生的走出心理危机。

[关键词]大学生; 人际关系; 排他; 效果

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.054

一、辅导背景

环境科学系大一新生张嘉(化名), 男, 18岁, 体型肥胖, 性格内向且十分敏感多疑, 平时总是沉闷着脸, 独来独往没有什么朋友, 不愿参与班级任何集体活动, 与寝室同学关系非常紧张, 从张嘉室友处了解到: 他经常故意大声打电话说要搬离本寝室, 经常深夜听到他捂着被子抽泣。张嘉平时不讲个人卫生, 大热天一连数天不洗澡, 浑身散发汗臭味也毫不在意, 也不听进室友们的任何善意的意见, 长期下来让寝室同学难以忍受, 导致矛盾重重。到后来发展到晚上查完寝后就跑出去, 宁愿坐在楼下羽毛球场受冻, 也不愿意回寝室住宿。

1、家庭原因。张嘉父母几乎没时间照管小孩, 上有两个哥哥两个姐姐, 他排行最小, 兄弟姐妹之间关系生疏冷漠, 平时沟通交流非常少, 最小的相对比较亲近的姐姐连张嘉的电话号码都没有, 父亲常年不在身边, 家人之相互对抗的情形很

多, 他的原生家庭带给他的成长经历有一定的阴影, 对他的思想、性格、人格都产生了不良影响, 导致了他现在的孤僻、消沉、自卑, 不合群。

2、学生自我因素。由于父母忙于生意, 精力很少用在他身上, 哥哥姐姐年龄相差比较悬殊, 都各自忙各自的事情, 让他感觉不到家庭里的温暖、不愿意呆在家里, 性格非常内向、内心孤独, 找不到倾诉对象。该生总是怀疑寝室同学针对他, 人际关系非常紧张, 从而让寝室气氛非常压抑, 他总觉得身边的人故意在排斥他, 总是让人感觉到难以接近和沟通, 不善言辞、沉默寡言, 每天长吁短叹, 灰心丧气, 胸口似乎压着一块大石头, 对周围人的看法及评价非常敏感、过度关注, 看问题很偏激, 不信任身边的人, 容易走入极端。

二、辅导过程

1. 关心关怀。了解原因, 了解掌握第一手最基本的资料, 亦师亦友地和他“平视”交谈交心, 他从最初的抵触情绪和不配合到后来的多次主动找我谈心倾诉, 有