

浅谈中职生心理健康现状及对策

夏 佳

(福建经贸学校,福建 泉州 362000)

摘 要 随着社会的发展,心理健康教育日益受到人们的重视。而中职生正处于青春期,中考的失利、半成熟半幼稚的心理状态使他们更容易产生心理问题。本文以中职生心理健康现状为出发点,提出相应的解决策略。

关键词 中职生;心理健康;对策

中图分类号 G71 **文献标识码** A

文章编号 1673-9132(2019)10-0037-01

DOI :10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.10.029

心理健康教育是学校德育工作的重要环节,中职生正处于身心发展的转折期,学习生活由普通教育向职业教育转变,发展方向由升学为主转向就业为主,职业竞争日趋激烈,就业压力日益加大。该阶段学生极易出现心理困惑,因此加强中职生心理健康教育,促进中职生心理健康发展,具有十分积极意义。

一、中职生心理健康问题的现状

(一)学习缺乏动力,存在明显的厌学情绪

中职生选择职校学习,一部分原因是初升高考试成绩达不到普高录取要求。其学习基础较差,加之过去形成的懒散、不认真的学习习惯,使其对待学习缺少明确目标,缺乏热情。课堂中随处可见“趴倒一片”、偷玩手机的现象,对待课程学习及考试抱着应付、“你奈我何”的侥幸心理,有明显的厌学情绪。

(二)人际关系较紧张,控制能力较弱

中职生正处于青春期,一方面他们自我意识逐渐增强,追求个性化;另一方面他们又特别希望获得群体的认可,渴望在新的学习环境中获得归属感。但由于生活环境、教养方式等的不同,学生很容易产生人际冲突。这种冲突主要体现在亲子关系、师生关系及同伴交往中。

亲子关系上,自身的不断成熟与父母教养方式上的未及时调整经常是冲突产生的重要导火线。同伴交往中,一些性格内向,交往能力较弱的中职生很少与人交流,凡事独来独往,面对矛盾不知如何处理,常导致事态极端化。而性格外向的中职生易冲动,容易将事情激化并通过暴力途径发泄。师生关系处理中,往往会由于表达方式不恰当而造成双方关系紧张,对老师采取敌对或置之不理的消极方式。

(三)缺乏正确的自我认识,缺乏自信

中职生很多有过被老师、家长责骂和忽视的经历,因此而形成的“我不行”的自卑心理深入骨髓。加之社会上有些人对职业教育的偏见,在无形之中又加剧了中职生自暴自弃的倾向,使他们低估自己的能力,面对任务轻言放弃,不愿意展示自己。

二、提高中职生心理健康水平的对策

(一)加大心理健康宣传,提高社会对中职生心理健康教育重要性的认识

素质教育要培养学生成为德智体美劳全面发展的人,其心理的健康发展是重要方面。然而现今教育导向依旧偏重智育,判断学生好坏主要看考试成绩高不高,忽视心理健康。教育部门应加大心理健康教育的宣传,出台支持政策,使社会各

界都能认识到健康发展、身心协调的重要性,提高对心理健康教育尤其是中职生心理健康教育的重视。

(二)完善心理健康教育机制,发挥学校心理健康教育的主导作用

教师的心理健康状态将影响学生的心理发展。中职学校应重视教师职后心理健康教育的继续培训学习工作,使每一位教师都能具备基本的心理健康知识,以便能正确地指导学生,同时能在教育过程中有所选择,因材施教。

1.设置心理健康教育课程,举办心理健康讲座。提高学生心理健康水平,最重要是要发挥其主观能动性。学校可以采取选修、必修结合,课堂讲授课外实践的模式,使学生掌握调节心理的方法。同时选取中职学校学生突出问题,结合身边案例,运用讨论法、现场模拟法等多种教学方法,提高学生解决问题的能力。此外根据中职生的特点,举办针对性的教育讲座。如,对一年级学生讲解如何更好适应职业教育生活,提高学习主动性;对二年级学生侧重于认识自我,建立信心,化解矛盾;对三年级学生重点则在于就业指导,职业规划,缓解就业焦虑。

2.建立学生心理健康档案,完善心理健康咨询体系。心理健康档案是实施心理健康教育的重要依据。入学之初,学校可借助心理健康测量表对学生的心理状态、家庭背景等进行摸底并建立个人成长档案,对于可能存在心理问题的学生进行关注,并适时辅导。同时中职校要建立完善的心理健康咨询体系,成立心理咨询室,建立心理咨询制度,有针对性地开展团队训练活动。

(三)营造宽松融洽的家庭环境,缓解学生心理压力

父母是学生的第一任教师,和谐的家庭环境对学生心理健康有着重要影响。家长应加强与孩子的沟通,给予他们适宜的自由空间和家庭决策权,尊重孩子自主发展并树立其规则和纪律意识。此外家长也应加强自身的心理素质,做好孩子的榜样示范。

(四)中职生应正确认识自我,形成积极的人生观、价值观

中职生自身要树立积极的人生观、价值观,能正确认识自己的长处和短处,主动学习有效心理调节的策略。建立切实的目标,调整心态,学会自我接纳,自我欣赏。在校努力学习,提高各方面的综合能力,遇到问题积极寻求老师和同学的帮助。

参考文献:

- [1]王瑶.新时期中职生心理健康教育模式探究[J].学术论坛,2013(2).
- [2]李木养.浅议新形势下的中职学生心理健康教育[J].课程教育研究,2015(24).

[责任编辑 李 媛]

作者简介:夏佳(1993.6—),女,汉族,浙江温岭人,助理讲师,研究方向:家庭教育。

课题项目:本文系2017年度福建省中小学德育研究A类决策咨文课题《家庭教育对中职生心理健康影响的研究》阶段性成果。