

中职学生心理问题的有效防治与矫正探究

滑明林

河南省驻马店市泌阳县中等职业技术学校，河南 驻马店 463700

摘要：中职学生在成长过程中面临学业压力、人际关系以及家庭背景等多方面的挑战，心理问题的发生率较高。心理问题不仅影响其学业表现，还可能干扰其社会适应能力和职业发展。针对这一现状，有效的防治和矫正策略显得尤为重要。通过加强心理健康教育、开展个性化心理辅导、实施团体心理干预以及加强家校合作，可以有效缓解学生的心理压力，促进其心理健康发展。研究表明，综合性、多层次的心理干预措施能显著改善中职学生的心理状态，提升其综合素质。

关键词：中职学生；心理问题；防治策略；心理健康教育

引言

中职学生由于面临就业压力、学业负担、家庭背景等多重因素的影响，心理问题逐渐成为教育领域关注的焦点。心理问题不仅影响学生的情绪和学习状态，还可能影响其未来职业规划及社会适应能力。随着社会对心理健康的重视，如何有效防治和矫正中职学生的心理问题，已经成为教育实践中的一个重要课题。通过探索心理健康教育、个性化辅导、团体干预等多种策略，能够帮助学生改善心理状态，培养其积极的心理素质，从而提升学生的整体素质和社会适应能力。

1 中职学生心理问题的现状分析

根据河北省教育科学研究院心理教研室的调查数据显示，中职学生普遍面临较高的心理健康问题，主要源自家庭背景、学业压力和职业规划等多方面因素。调查通过对 13,462 份有效问卷的分析，揭示了学生在学习压力、情绪困扰和职业规划方面的普遍困境。以下是调查中相关数据的概述：

学业压力与情绪问题：调查显示，超过 40% 的中职学生表示感到学习压力较大，尤其是在考试前后的紧张与焦虑情绪表现明显。同时，学生普遍缺乏学习主动性，且对学习失去

信心。具体数据如下：

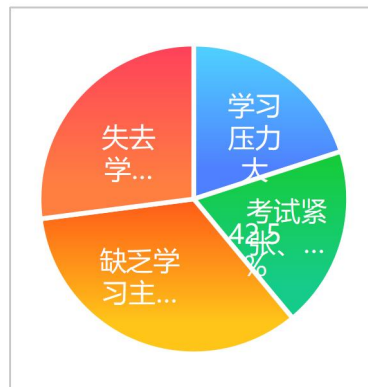


图 1 学业压力与情绪问题调查结果

职业规划与生涯发展：报告还指出，85% 的中职学生缺乏明确的职业规划，且大多数学生对未来职业发展感到迷茫或悲观，具体表现为：

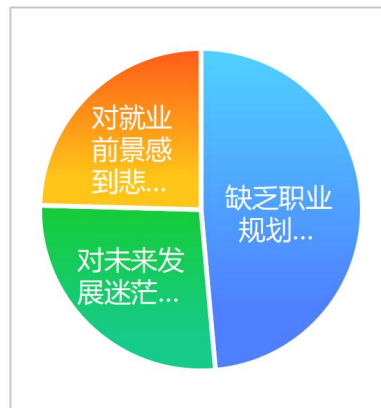


图 2 职业规划与生涯发展调查结果

家庭背景对心理健康的影响：约 90% 的中职学生来自农村家庭，且家庭经济状况较为普通。父母的文化水平较低，影响了学生的学习动力和心理发展。数据显示：

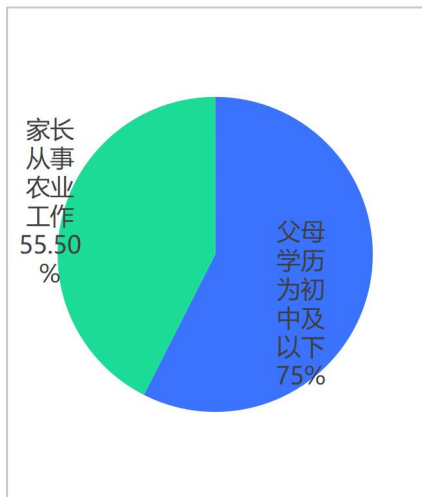


图3 家庭背景对心理健康的影响调查结果

心理问题的现状分析：中职学生普遍面临焦虑、抑郁和人际关系困扰等心理问题^[1]。学业压力和未来职业发展的不确定性是主要诱因，尤其是许多学生缺乏明确的职业规划，导致他们的心理负担加重。家庭经济困难、亲子沟通不畅等因素也对学生的心理健康造成负面影响，学生常感孤独和抑郁。此外，学校环境也对心理问题的产生起到了推波助澜的作用。过重的学业压力、缺乏有效的心理健康教育和紧张的师生关系，使学生难以在困境中找到合适的支持和应对策略，导致心理问题进一步加重。

2 心理问题的成因与影响

2.1 家庭因素

家庭环境是影响中职学生心理健康的重要因素。父母的教育水平、家庭经济状况以及亲子关系质量等，直接影响学生的情感发展和心理调适能力^[2]。研究表明，来自单亲家庭或功能失调家庭的学生常常表现出较高的焦虑和抑郁倾向。家庭经济状况不佳的学生可能面临更大的学业压力，家庭资源的不足导致他们

缺乏有效的心理支持，进而影响到其情感稳定性和社会适应能力。此外，父母对子女教育的过度干预或忽视，也会加剧学生的心理问题。过度控制的教育方式可能让学生感到被压抑和束缚，而缺乏足够关注的家庭环境则容易使学生产生情感孤立感，影响其自我认同的形成。家庭成员间的情感交流不足，也会使学生感到心理孤独，无法有效应对成长过程中的挑战。因此，家庭因素的复杂性在中职学生心理问题的形成中起着不可忽视的作用，家庭教育的缺陷需要引起足够的重视。

2.2 学校环境

学校环境对中职学生心理健康的影响主要体现在学业压力、师生关系、学校文化等方面。过重的学业负担使得学生面临较大的压力，尤其是在中职阶段，由于教学内容的专业性强，许多学生容易感到学习的难度较大，从而产生焦虑和自卑情绪。部分学校缺乏系统化的心理健康教育，心理咨询服务体系不健全，导致学生在遇到心理困扰时缺乏有效的疏导和支持。同时师生关系也在学生心理健康中起着关键作用。教师的教育方式、情感支持及与学生的互动质量，直接影响学生的心理状态。师生关系紧张或教师过于严厉的管理方式容易增加学生的压力，影响其情绪调节能力。此外，学校文化氛围亦对学生的心理状态产生重要影响。如果学校文化过于注重成绩，忽视学生的心理需求，学生往往会感到自我价值被忽视，进而产生情感上的疏离感。

2.3 社会因素

社会竞争的加剧和社会对中职教育的认知偏差，使得部分学生面临较大的社会压力。社会普遍对学历和职业资格的要求，使得许多中职学生产生了自我价值低估的情绪，认为自己在社会中的地位较为低下，容易形成消极的心理状态。此外，社会对中职学生职业发展的认知偏差，也在一定程度上影响了学生的心理健康。部分社会群体对中职学生的歧视性态度，

使得学生在社会交往中遭遇困难,产生焦虑和自卑情绪。社会环境的不确定性以及就业市场的激烈竞争,进一步加剧了学生对未来发展的不安感。同时部分学生缺乏社会实践经验和人际交往技巧,导致其在面对社会挑战时,感到孤立和无助。社会的这些因素共同作用,使得中职学生的心理问题变得更加复杂和多元化,急需引起社会各界的关注。

3 有效的防治与矫正策略

3.1 心理健康教育的强化

心理健康教育在中职学校中起着至关重要的作用,尤其是在帮助学生缓解学业压力、增强自我调节能力方面。当前,大多数中职院校已认识到心理健康教育的重要性,但其实施仍存在一定的不足,尤其是在课程设置和内容安排上^[3]。

为了提高心理健康教育的效果必须加强课程内容的科学性和针对性,构建系统化的教育体系。心理健康教育课程的设置应当覆盖学生的不同心理发展阶段和不同类型的心理需求。课程内容不仅应包括心理基本知识的传授,还要包括情绪管理、压力调节、人际关系、职业生涯规划等实际问题的解决方案。例如,课程可设置“情绪管理与压力调适”模块,教授学生如何识别和调节情绪,学习有效的压力管理方法,帮助他们应对学业和生活中的困扰。

另一个关键模块是“人际交往与沟通技巧”,通过角色扮演、情景模拟等方式,帮助学生提高人际交往能力,改善与同学、老师的互动关系。此外,职业生涯规划的课程也应成为心理健康教育的重要组成部分,帮助学生了解自己的兴趣、优势和职业方向,增强其职业认同感和未来发展的信心。这些课程内容应通过课堂讲授、讨论、案例分析、心理测试等形式进行,使学生在理论学习的同时获得实践经验,逐步形成良好的心理健康观念和积极的心理应对机制。同时学校应定期开展心理健康活动,如心理沙龙、讲座、主题活动等,提升学

生对心理健康的关注,进一步强化其心理素质。通过课程的深入开展与活动的定期举办,能够有效提高学生的心理健康水平,减少不良情绪的发生,增强其适应社会的能力。

3.2 个性化心理辅导

个性化心理辅导具有高度的针对性和实效性。在传统的心理辅导中很多方法未能充分考虑到学生个体差异,因此辅导效果常常不尽如人意。为了更好地满足不同学生的需求,个性化心理辅导能够根据学生的具体情况、性格特点及心理需求,制定科学合理的干预计划。

个性化心理辅导需要依托详细的心理评估,精准识别学生的心理问题。通过专业的心理测试工具,如焦虑量表、抑郁量表、人格测评等,对学生的心理健康状况进行全面分析,识别出情绪障碍、行为问题、学习困难等具体问题。

根据评估结果为每个学生量身定制个性化的辅导计划。个性化辅导的关键是结合学生的兴趣爱好、性格特点以及成长背景,采用灵活的辅导方式。例如,对于内向、社交困难的学生可以通过小组辅导和一对一辅导相结合的方式,帮助其逐步建立自信,改善人际交往能力。对于情绪波动较大、焦虑严重的学生可以采用认知行为疗法(CBT),帮助其识别负面思维模式,并通过有效的认知重构方法减少焦虑和抑郁情绪的干扰。

个性化辅导还应注重过程中的及时反馈和动态调整。在辅导过程中,学生的心理状态可能发生变化,因此,辅导计划需要灵活调整,以确保达到最佳效果。

个性化辅导也应关注学生的社会支持系统,包括家庭、同伴和学校的支持。通过与学生家庭的合作,获取家庭的支持和理解有助于学生心理问题的根本解决。

(5) 个性化心理辅导的效果评价应通过学生自评、教师反馈及心理健康检测等多维度综合评估,确保辅导的长效性和可持续性^[4]。

3.3 团体心理干预

团体心理干预是一种通过群体互动和集体活动来改善学生心理健康的有效手段,特别适合那些存在社交障碍、情绪调节问题、低自尊或人际交往困扰的中职学生。与个别心理辅导相比,团体心理干预能够提供一个相对开放和安全的环境,学生可以通过与同龄人互动、分享个人经历来减轻内心的孤独感,建立自信,同时增进对自我情绪和他人情绪的理解。在中职学校中,团体心理干预活动通常围绕情绪管理、人际交往、压力调节等核心问题设计。

具体活动内容可包括情绪表达和压力管理训练、角色扮演、人际沟通技巧训练、合作任务等。情绪表达与压力管理活动帮助学生学会如何识别和表达自己的情绪,避免情绪积压导致心理问题。通过放松训练、冥想等方法,学生可以学习如何放松身体,调节心理状态,减轻学习和生活中的压力。角色扮演则通过模拟不同情境,使学生能够从他人视角看待问题,提升共情能力和解决冲突的技巧。在人际交往训练中,学生通过小组讨论、互动游戏等方式学会如何更有效地与他人沟通、建立信任关系,改善社交技能。合作任务则可以帮助学生在群体中发挥个人优势,同时体验团队协作的乐趣和成就感,增强集体归属感。通过这样的活动不仅能够情感上获得支持,还能从他人的经验中汲取有益的心理调节方法,获得情感释放和心理疏导。

团体心理干预的实施需要有专业的心理辅导老师和心理学理论支撑。辅导员应根据学生的具体心理问题,合理规划每次活动的主题和内容。通过持续的团体心理干预可以帮助学生逐步改善心理困扰,提升情绪调节和人际沟通能力,从而促进学生的心理健康和社会适应能力。

3.4 家庭与学校合作

家庭是学生心理发展的第一个环境,而学校则是学生接受教育和发展的场所。两者

的有效协同不仅能够更全面地了解学生的心理状态,还能够形成合力,共同促进学生的心理健康。家庭对学生的心理健康起着基础性作用。家庭教育的方式直接影响学生的情感发展、人格塑造和行为模式^[5]。家庭成员的支持、关怀和理解能够有效缓解学生的心理压力,尤其是在学生面对学业、社交等方面的困扰时,家庭的理解和关心能够为学生提供情感上的支持。因此,学校在进行心理辅导时应当积极与家长进行沟通,了解学生在家庭中的成长环境与家庭关系,帮助家长意识到自己在孩子心理健康发展中的作用。学校应定期举办家长学校、心理讲座等活动,提升家长的心理健康教育意识,帮助他们掌握与孩子沟通的技巧,优化家庭教育方式。

另一方面,学校则应提供专业的心理辅导和支持服务,及时发现并干预学生的心理问题。学校心理教师可以通过定期的心理健康测评、个性化辅导等方式,识别学生的心理困扰,并制定合理的干预措施。此外,学校应建立起与家庭的沟通机制,定期向家长反馈学生的心理健康状况,确保家校之间的信息流畅。通过家校合作能够形成心理干预的合力,既能从家庭角度给予学生关怀,也能从学校角度提供专业的心理辅导,增强心理干预的有效性。家长与学校的良好合作能够共同营造一个支持性环境,使学生在家校双重支持下更容易克服心理困扰,顺利度过成长过程中的心理挑战。

结论

中职学生心理问题的防治与矫正工作需要多方位的干预与支持。学校应加强心理健康教育,提供个性化辅导,并通过团体活动促进学生情感表达与社交能力的提升。家庭的积极参与与学校的合作也是确保心理干预有效性的关键因素。通过系统的心理干预策略可以帮助学生更好地适应学校生活,减轻心理压力,提升自我调节能力,最终实现身心健康的全面发展。有效的心理问题防治不仅能改善学生的

情绪状态,也为其未来的社会适应能力和职业 生涯奠定坚实的基础。

参考文献

- [1]徐超凡.家庭治疗对“问题少年”的心理干预研究[D].中国人民公安大学,2017.
- [2]刘润平.关于中职生不良行为的心理成因及防治对策的探讨[J].生活教育,2014,(S1):375.
- [3]王晓航.学习困难学生心理障碍的防治与矫正研究[J].河南教育(中旬),2012,(06):90-91.
- [4]徐春梅.中职学校学生心理问题防治与矫正研究[J].群文天地,2011,(24):109-110.
- [5]郑昕.中职学生心理问题的有效防治与矫正探究[J].文理导航(中旬),2011,(09):69.

作者简介:滑明林,男,(1974—),河南省泌阳县人,本科学历,中学高级教师,现于泌阳县中等职业技术学校从事语文教学工作。

课题名称:中职学校学生心理健康问题现状及对策研究,课题编号:ZJ230000241