

# 中等职业学校毕业班学生的心理状况和改善策略研究

霍宝敏, 霍俊静

天津市北辰区中等职业技术学校, 天津 300400

**摘要 :** 2023年全国宣传思想文化工作会议召开, 明确指出宣传思想文化工作是首要任务和使命, 提出“六个着力”和“十四个强调”, 为新时期教育活动指明前进方向。教育作为我国自古以来就重视的领域之一, 能够日益延续, 关键在于一代又一代教育工作者的努力。培养高质量、复合型人才离不开两方面的努力, 一是升级硬件设施, 提升教育教学基础设置保障水准; 二是软件进步, 更加重视学生心理素质教育。本文围绕中职学校毕业班学生心理状况展开分析, 探究如何强化中职毕业班学生心理素质, 从而让学生茁壮成长, 成为国家建设的接班人。

**关键词 :** 中职; 毕业生; 心理健康教育

## A Study on the Psychological Status and Improvement Strategies of the Graduating Students in Secondary Vocational Schools

Huo Baomin, Huo Junjing

Tianjin Beichen district secondary vocational and technical school, Tianjin 300400

**Abstract :** The National Conference on Propaganda, Ideology and Culture Work in 2023 was held, which clearly pointed out that propaganda, ideology and culture work is the primary task and mission, and put forward "six focuses" and "fourteen stresses", indicating the direction of education activities in the new era. Education, as one of the areas that our country has attached importance to since ancient times, can continue day by day, the key lies in the efforts of generation after generation of educators. The cultivation of high quality and compound talents can not be separated from two aspects of efforts, one is to upgrade the hardware facilities, improve the level of education and teaching basic Settings; The second is software progress, pay more attention to students' psychological quality education. This paper focuses on the analysis of the psychological status of the graduating class of secondary vocational school students, exploring how to strengthen the psychological quality of the graduating class of secondary vocational school students, so as to make them thrive and become the successors of national construction.

**Keywords :** secondary vocational school; graduates; mental health education

## 引言

国家统计局发布《中华人民共和国2022年国民经济和社会发展统计公报》显示, 我国中职学生的人数已超一千七百万余人, 占据同龄段在校生人数的百分之四十, 技能型人才培育是教育的重要任务之一。受传统育人理念的影响, 社会中仍延续“中职生是普通教育的失败者”这一错误认知。有关研究表明, 很多学生在学习过程中存在错误认知, 且会产生严重的焦虑心理, 学生学习状态、心理状态不能达到峰值, 一部分学生缺少强烈的学习动机和升学愿景, 男生女生在学习过程中展现出不同的状态。对此, 中职学校要加强学生心理层面的辅导, 指导学生掌握自主学习模式, 帮助学生正确认识自我, 并树立科学的学习目标, 也可开展针对性教学活动。基于此, 做好中职毕业生学生心理状况分析, 综合学生发展特性和实际需求, 探究有益的优化路径, 旨在培养高质量、技能型人才。

## 一、中职生心理健康教育的影响要素

### (一) 个体要素

基于中职学生的年龄、性别、个性化特征及过往经历, 从学生性别来看, 男生的心理健康水平远低于女生。通过多年学生工作经验总结, 可发现是受学生原生家庭的影响。部分家庭父母情

感不合, 孩子在家长正常的环境中成长; 有的学生父母双方均外出打工, 缺少父母的关爱, 遇到事情后不能及时和父母沟通解决, 使得学生对父母产生怨气和不满。家庭因素对个体的影响会造成学生极大的心灵损伤, 长时间的负面影响会使得学生心理发展畸形、内心十分脆弱、学生性格较为内向、不能和他人积极沟通等等。此种性格和心理多体现在学习层面, 学生会存在学习不

基金项目: 本文系天津市中职学校德育工作培训与研究中心2024年天津市中职学校德育研究专项课题(课题编号: JJDYZZ202402005)研究成果。

积极、做事不积极、对未来生活没有方向，致使很多学生在大学期间懵懂混日子，各科成绩不及格，无法按时完成学业。从年龄层面来看，中职生处于心理层面的戒断期，又加上激素的持续波动，使得学生遭受情绪方面的困扰<sup>[1]</sup>。另外，学生步入中职校园也面临适应性问题。青春期的特殊性也会带来不当心冲动或是外貌自卑心理。从过往经历看，多数中职生从小学习成绩就不理想，因此他们往往学习基础不扎实，自信水平低、缺乏学习动力与良好的学习习惯，这些均易引发厌学情绪，再者，因学习成绩不理想而长年累月积攒的自卑感易使他们责任心减弱，自控力降低，进而可能带来轻则迟到早退，重则逃学退学的厌学行为<sup>[2]</sup>。

## （二）学校因素

学校大多从三个方面对学生心理健康产生影响：即学校基础设施和环境、学校教学管理、学校人际关系。干净的校园、宽敞的教室、优秀的设备均有助于中职生产生较强的心理健康水准<sup>[3-4]</sup>。基于管理方式来看，中职学校自身就存在对学生的歧视心态，会选用简单粗暴的形式对待学生，部分学校或是采取体罚、贬低性评价、辱骂等形式，不仅会加重中职生产生抑郁、焦虑的概率，也会造成其心理负担过重，进一步加大学校及社会对中职学生的偏见认知，从而造成恶性循环。中职学校对心理健康教育的重视程度也是重要的影响因素之一，在更加重视学习成绩忽视学生心理健康状态的中职学校，学生们极易产生认知偏差、情绪失控、行为不端等问题<sup>[5-6]</sup>。

## 二、中等职业学校毕业班学生心理状况改善路径

### （一）创设良好的学习生活环境，缓解心理压力

学生步入中职学校后，原有的紧张氛围会消除，编程相对宽松的学习环境和交流方式。同班级或是同专业的学生，除了上课时间在一起外，课余时间会完成自己感兴趣的内容，和拥有相同兴趣爱好的人一同玩乐。部分不善交际、性格内向或具备自卑心理的学生，很难融入同伴氛围。会因为自身的自卑心理不能交到朋友，无法积极融入集体，不主动参与各类实践活动，如果此时教师并不关心此类学生情况，就会受到冷落，亟需班级内部和教师的主动帮助<sup>[7-8]</sup>。可以采取下述举措：第一，教师要开设帮扶工作，主动和学生家长沟通，明确学生的生存环境，分析学生出现心理困境的成因，缓解学生内心困惑，在交流和关怀中释放学生的内心茫然，让他们坚信内向的性格也可转变，主动融入集体、减少恐慌情绪，教师和同学都是善意的，性格也要开朗积极。第二，为学生营造更为温馨的宿舍环境，主动寻找宿舍内部成员沟通，使其和性格孤僻的学生主动交流，关心同学生活，带领同学一同玩乐，放松身心。第三，动员班级干部关爱心理困境生的内心世界，遇到事情后帮助学生沟通解决，在学习上帮助他们，面对学困生要完成一对一帮扶，避免学生毕业后无法获得相应技能。

### （二）创设美好的家庭环境，培养学生健全品质

面对有心理困境的学生，和家庭因素存在或多或少的影响。父母是学生的第一任教师，家庭是学生受教育的第一场所，从婴

幼儿时期逐渐成长的过程中，会潜移默化中学生家长的行为举止。在家庭成员的关怀下，学生的个性品格与心理特征逐步养成。对此，在学生的性格及心理特性养成阶段，家庭、父母和亲人的陪伴对学生而言至关重要。要想学生养成一个健全品格和坚韧心理，学生所在的家庭应当是一个和谐的家庭，其父母和亲人之间要为学生呈现眼光、极具正能量的一面<sup>[9-10]</sup>。父母和家族成员要和学生多沟通交流，陪伴学生玩耍，给予学生更多安全感，和邻居小孩沟通交流，使得学生的个性更加外向，能主动和他人沟通交流，树立乐观积极、健康向上的优秀品质。此种家庭走出的学生在面对集体生活时，更容易和同伴相处，在学生成年后，可懂得如何走好自己的人生道路、建立正确的人生目标，到学生步入社会后懂得在工作中和他人相处的模式，规划好未来发展之路。不会造成学习和生活的困境。

### （三）做好入校指导和职业生涯规划

针对职业生涯规划而言，是基于学生人生道路完成既定、持续且全面的规划过程。这一工作并不是一蹴而就的，很多中职学生并未设置人生目标和学习规划，秉持着走一步看一步的心态，会使其学习缺乏规律性，不能提升综合素养水平。为了避免学生在毕业时手忙脚乱、不知所措，从学生入校开始，学校应针对学生实际情况，围绕学生个性化特征和学习实际设定职业生涯规划，并依据学生的发展概况完成修改<sup>[11-12]</sup>。生涯规划也能帮助学生在三年的学习生涯中确立学习目标，在临近毕业时，对升学还是就业创业提供针对性辅导。

### （四）强化对毕业生的就业心理教育

在中职学校，心理健康教育是教书育人的重点内容之一，因此，中职学校应该将这一重点纳入教学目标之中。根据学生的个人需要，将重点关注他们的心理健康教育模式。通过在教室里进行教育和提供实践支持，来打造一个完整的、能够满足不同需要的教育服务网络。为了让中职生更好地选择未来的就业机会，需要为他们提供有益的心理健康指导和培训。特别是在处理失败的情况下，要提供专门的建议，并协助他们在招聘、面试、沟通和交流过程中保持良好的情绪状态，以便他们能够更好地成长<sup>[13-14]</sup>。如果条件允许，学校还可以通过心理测验、社交技巧培训来帮助中职毕业生了解他们的心理特点，帮助他们正视问题，认清自己的弱点，增强个人的竞争力，从而使他们更加符合未来的就业要求，培养终身的学习理念，为他们的未来发展打下扎实的基石。此外，还可以为心理障碍的同学们提供专门的心理支持，帮助他们达到理想的心理健康状况。

### （五）正确引导中职生看待挫折，积极迎接挑战

部分学生毕业后升学失败，觉得无颜面对他人，也不会主动和同学、外界接触，使得情绪十分低落，甚至是一蹶不振、精神崩溃、行为失常。人的生活中都会经历挫折，关键是遇到挫折后要深刻分析失败的原因，懂得战胜挫折。寻求问题的根源，充分发挥主观能动性，尽可能的想办法战胜它。虽然失败和挫折都是人生成长道路上的主要因素，同样也是锻炼人的最佳机会，一帆风顺并不利于锻炼人的意志和能力。择业是人生的关键一步，能够用于面对挫折，克服艰难险阻，有助于学生积累一定的社会经

验,逐渐趋向成熟,进而为未来的发展奠定坚实基础<sup>[15]</sup>。

### 三、结语

除了提供必要的支持和指导,家长还应该积极地帮助子女在就业市场中获得更多信息,给予他们适当的帮助,包括帮助他们缓解求职压力,与他们进行有效的心理辅导,并与学校保持密切

的联系。此外,社会也应该为他们提供良好的就业环境。为了确保中职毕业生能够顺利地找到工作,政府应该出台相关的就业法规,加强对就业市场的监管,深入推进用人制度改革,让毕业生能够依据法律规定自由选择工作。此外,学校、家庭、社会等各方面也应该共同努力,积极解决中职毕业生在求职择业过程中遇到的心理问题,从而推动中职教育的健康发展,为实现全面建设小康社会做出贡献。

### 参考文献

- [1] 陈雄杰. 基于SCL-90量表的中职学生心理健康现状研究与建议 [J]. 科教导刊, 2023(6): 152-155.
- [2] 张梦柔, 张文华, 郭英等. 家庭教养方式对中职学生网络游戏成瘾的影响: 自我控制的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(7): 1111-1117.
- [3] 黄双. 浅谈影响中职学生课堂问题行为的心理因素 [C] // 中小学教师教育教学与创新研究论坛组委会, 中国社会主义文艺学会文艺教育委员会. 中小幼教师新时期第三届“教育教学与创新研究”论坛论文集. 2022: 108-112.
- [4] 陆超祥, 何向琴, 曾德红等. 中职生家庭环境对心理健康的影响——以贵州省X中等职业学校为例 [J]. 心理月刊, 2023, 18(4): 63-67.
- [5] 赵淑伍. 毕业班学生的心理变化和应对策略 [J]. 华夏教师, 2018(21):1.
- [6] 柳华华. 中等专业学校毕业班学生自我意识现状调查与研究 [J]. 现代职业教育, 2019(12):2.
- [7] 鞠楠楠. 中职学校消极型非正式学生群体现状及管理策略研究 [D]. 鲁东大学, 2021.
- [8] 李晓梅. 分析中职生心理健康及教育对策 [C]. 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会第五届教学研讨会论文集(三), 2022.
- [9] 张海军, 董晓蕾. 潍坊市青春期儿童情绪障碍及家庭影响因素分析 [J]. 中国学校卫生, 2017(6): 870-872.
- [10] 王子仟. 中职生同伴关系对主观幸福感的影响: 心理韧性的中介作用及其干预研究 [D]. 长沙: 湖南农业大学, 2023.
- [11] 杨静. 积极心理学视角下中职生同伴关系标准化干预的个案研究 [J]. 中国标准化, 2023(2): 185-187.
- [12] 钟思琪, 李佩航, 刁佳玺等. 单亲家庭对青少年心理健康的影晌及防治措施研究 [J]. 教育现代化, 2020, 7(4): 148-152.
- [13] 胡国桢. 中职生家庭结构对其应对方式的影响 [D]. 重庆: 西南大学, 2020.
- [14] 辛丹丹. 中职生主观家庭经济地位与社交焦虑的关系: 心理资本与社会支持的作用 [D]. 长沙: 湖南农业大学, 2022.
- [15] 吴青霞. 基于留守学生的中职学校班级管理策略探究 [J]. 发明与创新: 职业教育, 2020.