

拓展训练改善中职生自卑心态与人际交往素养实践探析

穆友杰

咸阳市秦都区职业教育中心, 陕西 咸阳 712000

DOI:10.61369/EST.2026050030

摘 要 : 中职学生处于职业教育的中心, 他们的身心正处在发展的关键阶段。鉴于生源质量、学业基础以及家庭环境等诸多综合因素的影响, 有些学生会表现出比较明显的自卑心理, 这些青少年呈现出自我评价不足、交际意愿下降以及表达技能缺乏等现象, 明显对它的心理生理成熟过程以及长远事业潜能造成了制约。体验式学习凭借沉浸任务以及场景模拟, 来搭建成长平台, 帮助中职生去突破心理局限, 并且重塑认知提升人际交往能力, 针对中职生群体所显现出来的心理性情以及行动倾向, 把拓展训练拿来开展改善他们在自卑感以及人际往来方面修养的工作, 这条可行路线得到了分析, 实践效果借助实证研究得以确证, 结果给中职院校的心理关爱以及整体素质的提升提供了值得仿效的参考样例。

关 键 词 : 拓展训练; 中职生; 自卑心态; 人际交往; 实践路径

Exploration and Analysis of the Practice of Outward Bound Training in Improving the Inferiority Complex and Interpersonal Communication Skills of Secondary Vocational School Students

Mu Youjie

Xianyang Qindu Vocational Education Center, Xianyang, Shaanxi 712000

Abstract : Secondary vocational school students are at the heart of vocational education, and their physical and mental development is at a critical stage. Due to the combined effects of factors such as student quality, academic foundation, and family environment, some students may exhibit significant feelings of inferiority, characterized by inadequate self-evaluation, decreased willingness to communicate, and a lack of expressive skills. These issues clearly constrain their psychological and physiological maturation process as well as their long-term career potential. Through immersive tasks and scenario simulations, experiential learning creates a platform for growth, helping secondary vocational school students overcome psychological limitations and reshape their cognition to enhance their interpersonal communication abilities. This paper analyzes the feasibility of using outward bound training to improve the inferiority complex and interpersonal communication skills of secondary vocational school students, taking into account their psychological temperament and behavioral tendencies. The practical effects are confirmed through empirical research, providing an exemplary reference for psychological care and overall quality improvement in secondary vocational schools.

Keywords : outward bound training; secondary vocational school students; inferiority complex; interpersonal communication; practical path

引言

在开展深化职业教育工作的背景当中, 中等职业学校作为开展技能人才培养工作的关键平台, 学生的全面发展既依靠专业能力的提高, 同时也需要对健康心理品质以及社会互动素养进行塑造。为了开展强化学生心理关怀以及整体素质培育的工作, 2023年到2025年期间的专项方案要求中等职业学校进行健全心理服务机制的工作, 中考落榜以后, 有些中职学生由于学业基础不扎实以及家庭支持有限, 就容易产生自我怀疑, 在社交互动当中表现得犹豫、退缩。这样的心态会限制他们融入群体的主动性, 进而影响日常交往不顺畅的交流导致团队协作开展的管理工作中, 团队协作精神日益涣散, 并且还催生了社交场合当中的不安情绪, 使得人际关系方面的冲突频繁出现。《中国青少年精神健康年度观察》所揭示的数据显示, 中等职业学校的学生遭遇心理困扰的比例明显高于普通高中群体。具体来说, 有接近三分之二的中职学生正在承受心理方面的挑战, 那么, 自尊感低沉往往会把人际互动的过度关注当作显著体现之一来呈现。拓展训练属于体验式教育的一种新的模式, 这种实践类型的教育和传统心理健康教育的说教方法比起来是有差异的。它着重让学生

在团队协作以及情景挑战的直接经历当中去学习和领悟，那么来实现自我认知的重塑以及人际交往能力的提高。本文基于实际探索，对拓展训练在优化中职学生自卑心理以及增进他们人际交往能力方面的内在作用开展剖析，来形成具备科学性与可行性的实施方案，这样就能为中职院校推动心理健康教育以及综合素质培育工作提供实践参考。

一、中职生自卑心态与人际交往素养现状及成因分析

（一）现状表现

调研实践表明，当下中职群体出现了自卑以及社交素养方面的困境。这些困境主要集中在几个方面：中职生正值青春期，青春期的心理变化快，心理敏感程度最强，矛盾冲突以及对于生活中的困惑最多。^[1]自我认知产生了偏移是较为普遍的情况，有一部分学生对自身价值的认识不够充分，有一些职校学生总是把注意力放在自己的短处上面，却没办法看到自己身上的长处，老是觉得“比不上普通高中生”“学得不好、没出路”，这样很难真正去接纳以及认可自己；有一部分青少年在集体场合当中会呈现出交往退缩的情况，他们害怕他人的评判，会主动去回避进行互动的机会，和同伴的接触有显著的减少，甚至会陷入孤立的状态。中职生所处的年龄阶段开始有了自己的人生观和价值观，认为自己成人了，想摆脱大人的束缚，追求自己的理想，但实际还不具备独立的能力。^[2]这种回避的倾向主要原因是对拒绝有深层的忧虑，这样会使得社交参与度得以持续降低，调查数据显示，在中职学生这个群体当中，社交焦虑的检出比例达到了42.6%；在团队活动当中，常常缺少有效的沟通技巧，个体很难清晰地去阐述个人观点，并且不注意倾听他人的想法，要是面临人际冲突，经常选择回避或者采取对立的态度，团队协作精神还有待进一步提高。这些特定群体，像失去双亲的青少年或者来自经济困难家庭的子女，在中等职业教育阶段，他们所展现出的自卑感会更加显著，并且在人际交往当中的回避行为也更为常见，个体通常存在自我认同感不足的情况，并且自尊水平也不高，这样就可能会引发对他人信任方面的疑虑，进而在人际开展交互的过程当中造成更多的障碍。

（二）成因分析

1. 处于青春期的中职学生，心智成长方面还有待完善，辨别自身的能力还不够成熟，常常会出现情绪上的起伏，应对困境的韧性存在不足，有一部分学子在升学的关键考试当中遭遇了不顺，他们把这种经历内化为了一种自我否定的心理印记。要是这种心态长时间没能得到疏解，那就会逐渐沉淀成为深层的自卑情结；面对陌生环境以及社交冲突的时候，由于人际交往技巧方面存在不足，个体往往会觉得应对起来没有足够的力量，进而更倾向于选择回避，慢慢地这种情况就固化成了一种难以被突破的负面循环模式。值得注意的是，技术院校学生在基础文化科目方面的达标比例长时间处于半数以下，持续出现的学习挫折体验加深了自我价值感的缺失，进而对他们参与社会交往的意愿产生了制约的作用。性格自我评价与总体自卑感和自我价值维度有非常显著的相关性，在社交自信维度、学习能力自信维度、外貌自信维度、体能自信维度上有很显著的差异性，自我性格评价越内向或偏内向的学生自卑感更高，反之则自卑感更低。^[3]

2. 家庭环境作为关键因素，会显著地塑造中职学生的心理发展轨迹，有一些家庭缺乏健康的教育环境，家长对期望值的设定

不太恰当。组员家庭教育方式不良的表现，诸如父母偏心、父母关系不和，甚至父母离异后缺乏对子女的关照。^[4]要是家长给孩子设立的标准过高，那就可能会让儿童因为没办法满足期望而产生自我怀疑；要是家长设的期望值过低，就可能会导致孩子缺乏向上的内在驱动力；那么一些父母和孩子开展交流的情况很少，对孩子的情感需求方面所给予的关注不够，有时还把批评、贬低等消极的教育手法当作方式来使用，从而影响到孩子的自我价值感；家长需要给予正确的引导，使她们拥有正确的性别价值观。在家庭教育中，父母要更多的表现出平等和彼此尊重，尤其是母亲的言行教育对子女的性别价值观的建立起着至关重要的作用，因此，母亲更应该自立自强，为子女树立更好的榜样。^[5]

3. 校方以及社群方面，职业教育机构普遍优先开展实用技术的教学工作，对学生心理状态以及社交技能的关注相对有限，心理辅导类课程在某些学校更是流于表面形式，仅仅是常规安排当中的一部分在现实情境当中，心理辅导资源存在着匮乏的问题，学生群体的心理需求难以得到充分的覆盖；校园环境当中的引导力量呈现出不足的状况，有一些学生表现出了攀比或者排挤的倾向，这类风气会让原本自卑的个体更加畏惧社交。在社会视角当中，有不少人对中等职业教育抱有偏见，把中职学生当作“层次不高、前途有限”的人。学生都比较在意老师对自己的评价，自己也通常会朝着老师期望的方向发展，而那些被老师忽视或批评的学生，很可能将消极的情绪和态度泛化，并将这种情绪和态度带到了同伴交往中，从而影响了同伴关系。^[6]这样的社会观念会慢慢渗透到中职学生的自我意识里，进而加深他们的自卑感，这样的情形对社交往来的积极趋向开展了抑制工作。

二、拓展训练改善中职生自卑心态与人际交往素养的作用机制

一是自我认知正在开展重塑的过程，由自卑所带来的壁垒也会因此逐渐进行瓦解，人人参与到拓展训练当中，每一项任务都能促进每个人的成长，它把传统教育那种唯成绩论的评价标准给抛弃了，让学生能够完成任务当中获得成就感。在体验像“信任背摔”“高空断桥”等活动的时候，社工可以通过团队合作的方式，帮助组员体验到合作所带来的成功和荣誉感。通过共同努力并取得可见的成果，中职生将更加相信自己的能力和价值，从而减少自卑感。^[7]参与者通常要去直面内心的畏惧、开展跨越个人界限的工作。要是顺利实现目标，个体就可以直接察觉到自身所蕴含的潜力，进而破除“我做不到”的消极预设，逐步地开展主体认知框架的构建工作，能够有助于去处理内在价值感不足的问题。

二是构建起社交网络，来促进交流技巧的发展，拓展训练着重开展集体行动，项目的推进要依靠团队成员进行交流配合，学生需要在任务当中积极把自己的想法表达出来，认真倾听他人的声音，去处理化解不同意见的工作，借助持续开展的交流以及

互动，逐渐掌握人际交往方面的技巧，学会对他人予以尊重理解他人、包容他人。在协作任务，像“团队拼图”以及“盲人摸象”当中，成员凭借职责分配以及充分交流来达成目标，这样的经历不但缩短了参与者之间的隔阂，还促使个体在实际交互当中掌握主动交往的能力，克服社交恐惧，提升沟通表达能力。

三是团队凝聚力能够开展巩固工作，以及集体向心力可以得到提升，拓展训练着重突出“团队共同进步”，让学生在开展完成集体任务的过程当中，感受协作所具有的强大力量，领悟个体在集体当中所发挥的作用，提高对集体的认同以及担当意识。组织学生分享在专业实践中克服困难的经历，让学生在交流中看到自身优势，增强专业认同感，逐步消除因对专业不自信而产生的自卑心理。^[8]对于一部分存在自卑感的中职生而言，集体所给予的肯定以及接纳，可以有效开展减轻他们自卑情绪的工作，并且增强他们的自我价值认同，在团队活动当中，学生能够体会到来自他人的信赖以及协助，然后逐渐地消解内心所具有的防卫机制，自愿去参与群体的交互。他们在集体环境里寻得安定感以及自我实现的喜悦，这样的正向体验有助于逐步地调整自我认知当中的消极倾向，提升人际交往的主动性与积极性。借助拓展训练的反思环节，学生可以去回顾个人言行以及交流模式，然后对社交策略进行调整，来完成自我完善。

三、拓展训练改善中职生自卑心态与人际交往素养的实践路径

（一）精准调研，明确训练目标

在拓展训练开展之前，运用调查问卷、深度访谈以及心理量表评估等多种途径，来系统性地掌握中职学生的自卑情绪水平、社交困阻以及心理诉求，逐步构建起详实的学生心理档案，借助对 SCL - 90、SAS 等标准化心理测评工具开展综合运用，能够准确地鉴别并且有效地区分不同严重程度的群体特性，也就是那些在自我认知方面存在显著消极评价、同时在社交互动当中体验到明显不适以及困扰的个体学生制定个性化训练目标的时候，需要基于学生的专业特性以及性格特点来开展设计工作。学校首先应该开设心理健康课，能真正做到每周至少一次可以接受心灵的洗礼，有困扰可以及时的得到学校老师的帮助。^[9]针对那些在社交方面表现得有些犹豫、习惯处于被动状态的学生，工作重心应当放在推动他们更主动地去开展互动，并且提高他们的交流能力；针对重度自卑、社交恐惧的学生，重点突破其心理壁垒，建立基本的自我认同与社交信心。

参考文献

- [1] 罗漠月. 增能视角下中职生自卑心理的小组工作介入实践 [D]. 长春工业大学, 2021.DOI: 10.27805/d.cnki.gccgy.2021.000580.
- [2] 张桂桢. 中职生自卑心理、人际关系和社交焦虑的相关研究及其班级管理对策 [D]. 广州大学, 2016.
- [3] 陈百丽. 中职生自卑感的特点及干预研究 [D]. 云南师范大学, 2016.
- [4] 周文盛. 心理资本视角下中职生自卑心理的小组工作研究 [D]. 集美大学, 2024.DOI: 10.27720/d.cnki.gjmdx.2024.000196.
- [5] 郭卉. 中职生家庭社会经济地位、自尊与同伴交往的关系研究 [D]. 浙江工业大学, 2020.DOI: 10.27463/d.cnki.gzgyu.2020.000313.
- [6] 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]. 湖南农业大学, 2021.DOI: 10.27136/d.cnki.ghunu.2021.000117.
- [7] 周文盛. 心理资本视角下中职生自卑心理的小组工作研究 [D]. 集美大学, 2024.DOI: 10.27720/d.cnki.gjmdx.2024.000196.
- [8] 刘湘君. 中职生社会比较与社交退缩的关系：自卑和心理弹性的作用 [D]. 牡丹江师范学院, 2025.DOI: 10.27757/d.cnki.gmdjs.2025.000128.
- [9] 白燕萍. 积极心理取向团体辅导对降低中职生自卑水平的干预研究 [D]. 内蒙古师范大学, 2012.
- [10] 张菁菁. 中职生自卑感与应对方式之间的关系 [J]. 学园, 2014, (30): 174-175.

（二）科学实施，强化过程引导

1. 组建专业师资队伍：开展拓展训练来搭建起专门化的教员体系，汇集了心理辅导师、体育课程执教者以及外聘拓展指导员，借助持续性训练让教员团队熟悉拓展活动的执行次序训练环节当中，要敏锐地捕捉学员心理动态所发生的变化，并且适时地开展专属疏导以及激励方面的工作。面对特殊学生群体，教师团队需要开展心理疏导技能方面的掌握工作，并且给予定制化的关怀。改善教育环境，其实说的是学校和社会要高度重视中职生的健康成长，给予学生一个充满关爱、温馨、和谐的教育环境。^[10]

2. 营造安全的训练氛围：开展拓展训练得把安全当作基石。既需要对场地以及器材进行检查，还得准备好周全的应急预案，这样来保障活动全程的平安；在一个具备包容、尊重以及支持特性的环境当中，学生们能够大胆地去尝试并且勇于实现突破，允许出现犯错情况来避免受到批评指责从而打击自信心。教练需要持续地去观察学员的情感状态，对于那些显露出焦虑以及回避倾向的个体，要实施情绪引导的工作，帮助他们重建心理平衡，从而来推进训练的进程。

3. 注重过程反馈与复盘：每项训练完成之后，马上带领学生对过程进行回顾。鼓励他们把个人体会阐述出来，对任务执行当中的亮点以及欠缺之处进行剖析，并且对自身行动以及交流模式开展反省，在开展反思的过程当中，学生可以逐步去深化对自我的理解，更清晰地识别出在人际交互方面所存在的具体不足，并且能够有效地获取到相应的调整策略以及途径。

四、结束语

中职学生心理素质以及综合能力的培养，日益成为职业教育所关注的重点方面，拓展训练凭借它显著的教育效果，展现出了较为广泛的应用空间，未来开展拓展训练工作可以围绕专业技能特性得以深化，把专业学习融合进来开展设计内容，让技能培养以及心理发展能够同时推进；围绕中职生群体特性来开展深化拓展训练的研究以及实践工作，尝试构建起更具适宜性的训练模式，去优化持续追踪以及反馈的机制，从而促进训练品质和成效得以稳步提升。为了开展强化拓展训练师资队伍的工作，需要提升教师的专业技能以及心理引导素养。同时，还应该加强对特殊群体也就是中职学生的关怀，健全学校、家庭以及社会三方协作所形成的教育支持网络，职业教育开展深化素质教育的工作，培养学生在整体素质以及职业技能方面全面协同发展。