

浅析中职学生青春期存在的心理问题及处理对策

马 静

银川职业技术学院 宁夏 银川 750021

摘要：青春期是中职学生身心发展的关键阶段，伴随着生理的快速变化，心理问题也日益凸显。基于此，本文简要介绍了中职学生青春期存在的心理问题，包括自我认知不够完善、人际交流存在误区、情感变化比较复杂等方面，分析了中职学生青春期心理问题的处理对策，通过这些对策的实施，旨在帮助中职学生建立健康的心理机制，促进其全面发展。

关键词：中职学生；青春期；心理问题；处理对策

引言

情绪的两极性、人际交往的复杂性、学习压力的增大等因素交织在一起，使得中职学生更容易出现心理问题。这些问题不仅影响了学生的学业成绩，更对其未来的成长和发展造成了深远的影响。因此，深入探讨中职学生青春期存在的心理问题及处理对策，具有重要的现实意义和理论价值。

1 中职学生青春期存在的心理问题

1.1 自我认知不够完善

青春期，作为个体成长过程中的一个重要转折点，本应是充满探索、挑战与自我发现的黄金时期。然而，对于部分中职学生而言，这段旅程却常常伴随着深深的自我怀疑与不安。他们中的许多人，由于在传统教育评价体系中未能取得理想的成绩，或是出于家庭、社会的某些偏见，被迫或无奈地选择了中职学校作为继续学习的道路。这样的背景之下，一种“失败者”的阴影悄然滋生，使得他们在内心深处对自己的能力、价值产生了深刻的质疑，形成了不完善的自我认知。这种自我认知的缺失，首先表现为强烈的自卑感，学生们往往将进入中职视为一种“退而求其次”的选择，认为自己在学习上不如他人，进而泛化到对自己整体能力的否定。他们可能过分关注自己的不足，忽视了自身的优点与潜力，导致在人际交往中缺乏自信，害怕被拒绝或嘲笑，从而更加封闭自己，形成恶性循环^[1]。同时，中职学校的教学模式、学习环境与以往相比的显著差异，也加剧了这种不适应感。新的课程设置、教学方式以及更加注重实践技能的培养模式，对于部分学生而言，既是挑战也是机遇。然而，由于自我认知的偏差，他们可能难以看到这些变化背后的积极意义，反而感到迷茫、无助，甚至认为自己在这样的环境中找不到归属感和成就感，进而失去了对学习的热情和动力。更为严重的是，这种不完善

的自我认知还可能引发一系列连锁反应，影响学生的心理健康和长远发展。他们可能对未来充满恐惧和不确定性，担心自己无法在社会中立足，无法实现个人价值，从而逐渐丧失了对未来的信心和期待。

1.2 人际交流存在误区

在中职学生踏入中职校园的那一刻起，他们便步入了一个全新的社交舞台，这里充满了未知与挑战，同时也孕育着成长与蜕变的机遇。但是，面对新环境、新同学以及随之而来的新人际关系构建任务，不少学生却陷入了人际交流的误区，这不仅成为了他们青春期心理健康的一大隐患，还可能悄然滋生出一系列不良情绪与心理压力。首先，中职学生在适应新环境的过程中，往往需要花费更多的时间与精力去建立和维护与周围人的关系。但在这个过程中，由于缺乏必要的社交技巧或经验，他们可能会遭遇沟通障碍、误解乃至冲突，进而感到孤独、无助甚至被排斥。这种不良的人际体验，如同沉重的枷锁，束缚着他们探索世界的脚步，也侵蚀着他们内心的安宁与自信。更为复杂的是，在当今这个互联网技术日新月异的年代，网络世界以其独特的魅力吸引着无数青少年的目光，对于中职学生而言，网络既是他们获取信息、娱乐放松的重要渠道，也可能成为他们逃避现实、过度依赖的避风港^[2]。当学生们过度沉浸在虚拟的社交网络中，享受着即时满足与匿名交流的便利时，他们与现实生活中的人际交往便逐渐产生了距离与隔阂。教师、同学乃至父母，这些本应是最亲近的人，却因缺乏面对面的深度交流而变得陌生而遥远。这种人际交流的误区，不仅影响了学生个人情感的健康发展，还可能对他们的学业、生活乃至未来的职业生涯产生深远的影响。

1.3 情感变化比较复杂

随着身体的逐渐成熟，中职学生体内的激素水平发

生显著变化,这些生理上的微妙调整如同潮水般冲击着他们的心理堤坝,引发了一系列情感上的激荡。这种情感上的两极性,成为了他们青春期独有的标签。一方面,他们可能因为一点小事就兴奋不已,笑容满面,仿佛整个世界都充满了无限可能;另一方面,他们也可能因为微不足道的挫折而瞬间怒火中烧,情绪失控,仿佛整个世界都在与自己为敌。这种情绪的快速切换,不仅让他们自己感到困惑与不安,也给周围的人带来了不小的挑战,尤其是在与同学、教师及家长的日常交往中,更容易产生摩擦与冲突。并且,青春期的学生开始对异性产生浓厚的兴趣与好奇,他们渴望与异性建立更深的联系,探索彼此的世界。然而,由于缺乏经验与指导,他们往往在处理与异性的关系时显得手足无措,甚至陷入迷茫与混乱。例如,他们渴望接近异性,寻找情感的寄托与共鸣;同时,他们又担心自己的言行举止会被误解或嘲笑,导致关系的破裂。这种矛盾与挣扎,使得他们在与异性的交往中频繁出现不和谐的情况,进一步加剧了情感世界的动荡与不安。面对如此复杂多变的情感世界,中职学生往往感到力不从心,难以自持。他们可能会因为自己的情感波动而感到自责与羞愧,也可能会因为无法妥善处理人际关系而感到孤独与无助。这些负面情绪如同沉重的包袱,压得他们喘不过气来,进而影响到他们的学习、生活乃至心理健康。

2 中职学生青春期心理问题的处理对策

2.1 开设心理培育课程

教育的目标就是培养全面发展的人,而人的全面发展包括生理和心理两个方面,因而心理素质的提高在人的整体素质提高过程中占有极其重要的地位。心理培育课程的设计与实施,应当遵循科学性、系统性与针对性的原则。第一,课程内容应涵盖自我认知、情绪管理、人际交往、压力应对等多个维度,旨在帮助学生全面了解自我,掌握调节情绪、处理人际关系、应对生活压力的基本技能。通过案例分析、角色扮演、小组讨论等多种教学方法,引导学生在实践中学习,在体验中成长。第二,一个温馨、包容、开放的学习氛围,能够让学生感受到被尊重与理解,从而更加愿意敞开心扉,分享自己的困惑与感受。学校应致力于打造一个全员参与、全程关注的心理健康教育生态系统,让心理健康教育渗透到校园的每一个角落,成为学生日常生活的一部分^[3]。第三,心理培育课程还应注重与学科教学的有机结合,在教学过程中,教师应敏锐捕捉学生的心理变化,适时融入心理健康教育元素,使学生在学习知识技能的同时,也能获得心灵的滋养与成长。通过跨学科的合作与

融合,形成教育合力,共同促进学生身心健康的全面发展。第四,心理培育课程的目标在于培养学生的自信心、积极的学习态度与良好的行为习惯,使他们在面对挑战与困难时能够保持乐观的心态与坚韧的毅力。并且,通过引导学生树立正确的价值观与人生观,帮助他们建立积极向上的生活追求与价值取向,为未来的职业生涯与人生道路奠定坚实的基础。

2.2 发挥学校教育的主导作用

学校是对学生进行有目的有计划教学的场所,是学生获得知识、形成良好思想道德及正确价值观的地方,学校教育的好坏与青春期学生叛逆心理的形成息息相关。一方面,学校应强化校风建设,通过一系列规章制度与文化建设,营造积极向上的学习氛围和和谐友善的人际交往环境。这要求学校不仅要在物质层面提供优美的校园环境,更要在精神层面倡导正能量,消除一切可能对学生心理健康产生负面影响的因素,如网络成瘾、校园欺凌等,从而逐步压缩叛逆心理滋生的空间,直至最终消除其不良影响。在这个过程中,学校应鼓励学生参与校园文化的建设与维护,培养他们的集体荣誉感和责任感,使他们在积极向上的氛围中健康成长。另一方面,青春期的学生正处于身心快速发展的阶段,他们渴望探索未知、挑战自我。因此,学校应充分利用课外时间和集体活动,组织各种形式的体育竞赛、文艺演出、社会实践等活动,让学生在参与中体验成功与失败,学会合作与竞争,感受集体的温暖与力量。这些实践活动不仅能够丰富学生的课余时间,还能有效缓解他们的学习压力,促进心理健康发展。此外,班主任作为班级管理的核心力量,在关注学生心理动态方面发挥着不可替代的作用。班主任应深入了解每位学生的个性特点、家庭背景和心理状况,做到因材施教、有的放矢。在日常工作中,班主任应经常与学生进行沟通交流,关注他们的思想动态和情感变化,及时发现并解决学生可能存在的心理问题。并且,班主任还应定期举办心理健康讲座或主题班会,邀请心理学专家或资深教师为学生讲解心理健康知识,传授心理调适技巧,帮助学生建立正确的世界观、人生观和价值观。

2.3 营造健康和谐的家庭氛围

家庭是我们生活的摇篮,是学校教育与社会教育的基础,具有终身性的特点。在六种常见的家庭教养方式中,民主型以其独特的优势脱颖而出,成为最有利于孩子成长的模式。民主型教养方式强调父母与孩子之间建立基于平等与尊重的朋友关系,鼓励心与心的真诚交流。在这样的家庭环境中,孩子能够感受到被理解、被

尊重,从而培养出为他人着想、顾全大局的品格。父母应学会倾听孩子的想法,尊重他们的选择,同时给予适时的引导与建议,让孩子在自由与规则之间找到平衡,健康成长。另外,家长在教育孩子时应坚持鼓励与批评并举的原则,面对孩子的错误,一味的批评与指责往往会激发他们的叛逆心理,不仅无助于问题的解决,反而可能加剧矛盾^[4]。相反,家长应以一种更加包容和理解的态度,先给予孩子一定的鼓励与肯定,帮助他们建立自信,再指出问题所在,引导他们进行自我反省。这样的教育方式能够让孩子在感受到爱与支持的同时,认识到自己的错误,从而更加积极地寻求改进与成长。与此同时,社会环境作为影响青春期学生成长的另一重要因素,同样不容忽视,政府应加大对社会风气的净化力度,营造积极向上的社会氛围。通过举办各类健康讲座、公益活动等方式,引导青少年树立正确的世界观、人生观和价值观。

2.4 利用好心理咨询室开展个别咨询

心理咨询室的存在,为学生提供了一个安全、无评判的环境,让他们能够坦诚地面对自己的内心世界,勇敢地公开那些或许连最亲近的人都未曾知晓的秘密。在这里,学生不再需要背负沉重的心理负担,他们可以放下防备,让自己的心灵得到真正的放松与舒展。通过咨询师的引导与陪伴,学生学会了如何以更加开放的心态去接纳自己、理解他人,从而逐渐拓宽了思想境界,提升了自我认知的深度与广度。对于教师而言,心理咨询室则是一个宝贵的资源库,它让教师有机会深入了解每一位学生的独特个性、成长经历以及心理需求。在咨询过程中,教师不再是单纯的知识传授者,而是成为了学生心灵的倾听者、引导者和支持者。通过细致入微的观察与沟通,教师能够准确把握学生的心理动态,及时发现并干预潜在的心理问题,从而为学生量身打造个性化的心理辅导方案。这种有针对性的辅导不仅有助于解决

学生的即时心理困惑和矛盾,更能在潜移默化中塑造学生健康的心智,引导他们形成积极向上的生活态度和价值观。此外,心理咨询室的运作还促进了师生关系的和谐发展。在传统的教育模式中,师生之间往往存在着一定的距离感与隔阂,而心理咨询室则为师生搭建了一个平等、真诚交流的平台。在这里,学生可以感受到教师的关心与理解,教师也能更加全面地认识到学生的成长需求与心理变化。这种基于相互尊重与信任的师生关系,不仅有助于提升教学效果,更能为学生的全面发展奠定坚实的基础。

结语

综上所述,面对中职学生青春期存在的心理问题,我们不能忽视其复杂性和严重性。通过开设心理培育课程、发挥学校教育的主导作用、营造健康和谐的家庭氛围以及利用好心理咨询室开展个别咨询等对策,我们可以有效地帮助学生解决心理问题,促进其健康成长。同时,社会各界也应加强对中职学生心理健康的关注和支持,共同为他们的未来保驾护航。

参考文献

- [1]曹文."互联网+"背景下中学生心理健康成长研习体系的模型策略研究--以江苏省苏州中学为例[J].江苏教育,2020(16):36-39.
- [2]赵玉帅.基于互联网背景下高校图书馆创新学科服务体系策略研究的研究[J].法制与社会,2020(05):178-179.
- [3]王英敏、张艳敏、陈晓密.基于互联网技术手段的疫情防控期间急危重症患者应急管理体系策略研究——评《公共卫生突发事件中职业安全与健康:医护人员和应急救援者防护指南》[J].中国安全生产科学技术,2020,v.16(11):191-191.
- [4]李涛,徐廷瑶.中小学生学习健康教育中学生心理效能的提升策略[J].西部素质教育,2020,6(02):96.