

■ 学科教育

中职学生心理健康状况及心理健康教育现状调查分析

张智华, 朱金卫

(陕西学前师范学院教育科学系, 陕西西安 710100)

摘要: 为了解当前中等职业学校学生心理健康状况以及各学校开展心理健康教育工作的进展, 笔者对陕西省 21 所中职学校 3862 名学生的心理健康状况进行了抽样问卷调查, 并以半开放式问卷的方式收集了同学校 32 名心理健康专兼职教师对于其所在学校心理健康教育开展状况的评价和意见。结果发现, 近 20% 的中职学生存在心理健康问题, 具体表现为学习问题、人际关系问题以及存在消极的心理状态。同时, 各学校的心理健康教育体制还不够完善, 心理健康教育工作的开展存在明显的困难。面对中职学生存在的心理问题和学校开展心理健康教育的现状, 笔者在调查和分析的基础上提出了针对性的建议。

关键词: 中职学生; 心理健康; 心理健康教育; 调查分析

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 2095—770X(2016)02—0095—04

PDF 获取: <http://sxxqsfxxy.ijournal.cn/ch/index.aspx> **doi:** 10.11995/j.issn.2095—770X.2016.02.022

Investigation and Analysis on Students' Psychological Health and Mental Health Education in Secondary Vocational Schools

ZHANG Zhi-hua, ZHU Jin-wei

(Department of Education and Science, Shaanxi Xueqian Normal University, Xi'an 710100, China)

Abstract: This article studies 3862 students from 21 secondary vocational schools, as to understand students' mental health status in Shaanxi Province. The author designed a sampled questionnaire survey to collect the students mental information. And with the 32 full-time and part-time mental health education teachers help, the results found that nearly 20% of the students in vocational schools have mental health problems; the specific performance of learning problems, interpersonal relationship problems and the existence of negative mental state. At the same time, the school mental health education system is still not perfect. There are obvious difficulties to carry out mental health education work. With the present problems and difficulties of the psychological health education in secondary vocational school, the author did the basic research and analysis and put forward related suggestion.

Key words: vocational students; mental health; mental health education; investigation and analysis

中等职业学校学生正处在身心发展的转折时期, 随着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向就业为主转变, 以及将直接面对社会和职业的选择, 他们在学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题, 学校应该加强心理健康教育, 寓心理健康教育于班级管理及教学中, 以促进中职学生身心健康, 使其全面发展^[1]。

学生心理健康是学生健康发展的基础, 是学校

工作顺利进行的重要保障。考虑到上述现状和问题, 我们认为有必要以科学、全面的角度了解现阶段中职学生心理健康发展状况, 以更好地配合学校安全工作和和谐校园的建设。同时, 还需充分分析中职学校心理健康教育工作的开展情况, 为进一步推动中职学校心理健康教育工作的开展, 以及为心理健康教育体制的完善提供科学依据。

一、调查概况

(一)调查对象

首先,以陕西省 21 所中职学校,近 50 个专业(电焊、模具、汽修、幼教、中餐、韩语、护理、计算机、电子商务等)的学生为调查对象,发放《中等职业学校学生心理健康水平调查问卷》以了解中职学生心理健康状况。其中男生 1796 人,女生 1812 人,未填写性别 80 人。年龄范围 14—21 岁,平均年龄 17.42 岁。

其次,以同学校 32 名心理健康专兼职教师为调查对象,发放《中等职业学校心理健康教育现状调查表》以了解各学校心理健康教育工作开展状况。

(二)调查方法

学生调查问卷:结合所学专业 and 男女生比例进行抽样问卷调查,以班级为单位进行团体施测,问卷当场发放当场收回。

教师调查问卷:对各校心理健康专兼职教师进行问卷调查,以学校为单位发放问卷,问卷当场发放当场收回。

(三)调查工具

结合学生年龄特点、参考专业心理测评软件,编制标准化问卷《中等职业学校学生心理健康水平调查问卷》,共 50 道题目,采用 5 点评分,调查问题涉及学习问题、家庭关系、师生关系、同学关系、心理状态五个部分。

结合心理专兼职教师对学校心理健康教育状况的了解以及现阶段普遍存在的问题,编制半开放式问卷《中等职业学校心理健康教育现状调查表》,共 15 个项目,涉及学校基本状况、心理教育工作开展状况、学生心理健康问题和行为问题以及对工作现状的意见和建议等内容。

调查问卷结果采用 SPSS16.0 进行统计分析。

二、调查结果的统计和分析

(一)中职学生心理健康水平调查统计

1. 学习问题

表 1 中职学生常见学习问题的调查统计

	厌学情绪%	学习能力差%	学习计划缺乏%
总是	4.9	4.0	11.1
经常	12.6	16.8	23.2
较多	26.4	49.3	37.5
偶尔	51.4	29.8	26.6
从不	4.7	0.1	1.6

如表 1 所示,中职学生中常见的学习问题包括厌学情绪强烈、学习能力较差以及缺乏科学良好的学习计划。其中,近一半的学生出现过明显的厌学情绪(43.9%),具体表现为厌烦学习或期望尽快离开学校。一多半的学生较多时间出现过学习能力不佳的状态(70.1%),具体表现为上课走神、不会整理学习笔记、听不懂、记不住、思想抛锚等。大部分学生较多时间不能很好地计划和安排自己的学习内容(71.8%),表现为不能明确学习目标,不能制定切实可行的学习计划,荒废时间,不能独立完成学习任务等。

2. 家庭关系

表 2 中职学生常见家庭关系问题的调查统计

	父母不喜欢我%	为小事挨打%	想离家出走%	得不到表扬%	父母要求高%
总是	2.1	2.8	3.9	4.1	3.6
经常	2.2	3.5	3.6	5.9	4.8
较多	4.0	4.9	6.2	11.4	10.5
偶尔	22.3	34.5	28.5	42.1	41.8
从不	69.4	54.3	57.8	36.5	39.3

表 2 列举了中职学生面对的常见家庭关系问题,主要表现为其与父母之间的问题,以及父母的家庭教养方式问题。可以发现,有一部分学生家长存在明显的教养方式偏差,他们会为小事惩罚孩子,不会使用表扬的方式鼓励安抚孩子,并且对孩子抱有过高的期望。因此,往往会给孩子带来父母不爱自己的错觉,甚至会使其产生离家出走的念头。造成这种家庭教养方式的偏差主要原因在于,中职学生大多来自于农村,其父母受教育程度有限,并且不具备心理健康意识,因此无法为孩子营造积极温暖的家庭氛围,也不能及时化解和孩子之间的矛盾。

3. 师生关系

表 3 中职学生常见师生关系问题的调查统计

	老师不喜欢我%	害怕老师%	受到不公正对待%	为躲开某老师而换班%	讨厌某老师而不愿上他的课%
总是	4.4	3.6	4.4	3.2	4.0
经常	5.2	4.4	3.6	3.1	3.8
较多	10.9	8.3	7.6	5.4	7.6
偶尔	44.4	37.8	32.7	25.7	34.5
从不	35.1	45.9	51.7	62.6	50.1

如表 3 所示,中职学生与中职教师之间的师生关系总体来看是比较和谐的,仅有少部分学生会对老师产生敌对情绪。这部分学生多为问题学生,存在强烈的青春期叛逆心理。这些学生需要得到老师

的重视,老师需采取合理的方式与其沟通,加深了解,增加关爱,以化解矛盾。

4. 同学关系

表 4 中职学生常见同学关系问题的调查统计

	同学中 朋友很 少%	班级活 动中单 独行动 /%	被孤立 感%	同学中 有对立 面%	不容忍 别人超 过自己 /%	交往不 吃亏原 则%
总是	3.8	3.8	4.2	3.2	1.9	1.8
经常	4.2	4.0	3.8	3.3	2.7	1.8
较多	10.0	7.2	6.5	8.8	5.8	5.1
偶尔	32.9	31.2	37.2	58.1	29.4	30.8
从不	49.1	53.8	48.3	26.6	60.2	60.5

表 4 列举了中职学生常见的同学关系问题,可以发现,大部分学生能够很好地与同学相处,并融入集体中。但部分学生存在明显的人际关系问题,表现为无法发展亲密朋友,无法融入班集体,特立独行,时常感觉到被他人孤立,并心存敌意。分析其原因可能在于个人的人格发展不平衡以及不良的交友信念。对于这部分学生教师需要从其家庭环境,学校环境,同辈群体环境着手了解其人格不平衡发展原因,给予他们足够的关爱和温暖。

5. 消极心理状态

表 5 中职学生常见消极心理状态的调查统计

	多疑 /%	紧张 /%	无法控 制脾气 /%	自卑 /%	自我 评价低 /%	性困 扰/%	消极 厌世 /%
总是	1.5	2.1	2.0	2.8	1.8	1.6	2.1
经常	6.1	8.1	6.8	6.6	6.5	3.5	3.9
较多	24.0	24.6	20.0	20.5	19.5	12.5	12.5
偶尔	57.3	54.0	56.1	48.7	52.1	44.0	47.5
从不	11.1	11.2	51.1	21.4	20.1	38.4	34.0

表 5 列举了中职学生常见的消极心理状态,其中多疑、紧张、自卑、自我评价低为较多出现的四种消极心理状态,具体表现为疑虑别人说自己坏话、考试紧张、人多场合说话紧张、认为自己不如人、在同学面前感觉自卑等。调查发现常出现上述心理状态的学生大多来自农村家庭,经济条件拮据,从而使其产生不如人的自卑心理,并容易引发多疑紧张等情绪状态。面对这些学生,教师需要给与其足够的关心和帮助,多与其交流,并积极关注他们,鼓励他们多参加集体活动,更好地融入集体,享受老师和同学的关爱。此外,脾气暴躁、两性关系困扰、以及消极厌世也是常见的几种消极心理状态,这主要与中职学生的身心发展状态相关。中职学生多为 14—19 岁的青少年,其生理以及心理处于发生重大转变的

关键时期,因此其具备很强的叛逆心理,情绪不稳定,脾气暴躁,失落感与独立感并存等,从而容易受到不良心理状态的困扰。这就需要教师针对学生的特殊身心状态有针对性地解决其心理健康问题。

(二) 中职学校开展心理健康教育工作现状

调查显示,所调查的中职学校中,有 37.5% 的学校设立了专门的心理咨询机构,有 38.1% 的学校真正开展了心理健康教育工作,但仅有 19.0% 的学校以正规的个别辅导方式进行学生心理健康咨询工作,其他多以选修课、班会、讲座等非针对性的形式展开。从事心理健康教育的老师共计 274 人,但具有心理咨询专业背景或心理学相关专业背景的专职教师仅 8 人,获得心理咨询师职业资格证书的专职教师 15 人,所占百分比不到全体从事心理健康教育教师的 4%。此外,仅 44% 的心理健康专职教师对其所在学校心理健康教育工作受重视程度予以了肯定,即一半半教师认为其所在学校心理健康教育工作并未受到校领导以及普通教师的重视和关注。

对上一学年内(以问卷调查时为准)学生心理问题和行为问题处理方式的数据进行统计,发现共有 6 名学生因精神疾病转入精神卫生机构,7 名学生转入心理卫生机构进行心理咨询和疏导,共计 70 名学生接受了学校心理辅导机构的心理咨询,30 名学生因心理问题退学,135 名学生因行为问题受到处分,非正常死亡 2 人。

美国咨询心理学专家认为,一般 250~400 名学生配备一名咨询人员最为合适。而目前我国,一所学校能够配备一名专业心理健康教育教师的都不多见。目前我国中职学校心理健康教育教师大多数是兼职人员,这些人员或许有丰富的实践经验,但缺乏系统的心理教育理论。从实际效果看,其中大多数也很难胜任心理健康教育工作。

(三) 教师对学生心理健康问题的认识及对心理健康教育工作的建议

通过分析由教师填写的《中等职业学校心理健康教育现状调查表》,我们发现,现阶段中职学生常见的心理问题包括:学业压力、就业压力、人际交往困扰、青春期情感困扰、缺乏自信、焦虑紧张等情绪问题。其与学生自评量表的结果基本一致。此外,中职学生常见的行为问题包括:逃学厌学、迟到旷课、抽烟喝酒、沉迷网络、早恋、打架斗殴、违法犯罪等。导致这些心理和行为问题有主观和客观等方面的原因。

本次调查还收集了心理健康教育专兼职教师对

学校开展心理健康教育工作七个方面的意见和建议:(1)需要将心理健康教育纳入教学计划;(2)加强心理学人才输入;(3)加强相关部门的督导和评估;(4)提高领导以及师生的心理健康意识;(5)加强心理健康教育的普及宣传;(6)增加专项资金的投入,建立规范的心理辅导室;(7)建立完善的学生心理健康档案。

三、结论与建议

(一)中职学生心理健康问题概况及原因分析

1. 中职学生心理健康问题概况

调查统计的结果表明近20%的中职学生存在明显的心理健康问题,这些问题具体表现为学习问题、人际关系问题(父母关系、师生关系、同学关系)、以及存在消极心理状态等。解决这些问题的关键在于需要清楚地认识到中职学生的特殊性。中职学生是一个特殊群体,他们正处于生理、心理飞速发展的关键转折期,由于多种原因,其学习成绩与大多数高中生相比有较大差距,更为显著的差异表现在学习动机、学习能力、学习技巧以及情感、意志、个性等方面。中职学生普遍具有以下心理特点:(1)厌倦学习。中考竞争中失利以及学习上的多次失败使得他们对学习没有兴趣,习得性无助从而放任自流。(2)自信心差。不敢大胆地做事,总认为自己不可能把事情做好,即使做了也不能坚持下去,遇到困难容易退缩,严重的甚至自暴自弃。(3)逆反心理较强。在接受老师和家长批评教育过程中容易产生逆反心理,有时会故意和师长对着干。(4)情绪不稳定。脾气易暴躁,时而兴奋时而消沉。(5)心灵空虚。缺乏明确具体的奋斗目标,普遍感觉生活无聊,于是通过上网、抽烟、早恋等方式来消磨时间,填充空虚的心灵,个别的因此而酿成大错。(6)存在人际交往障碍。有意无意地封闭自己,走不出个人狭小的圈子。

2. 造成中职学生心理健康问题的因素分析

(1)生理因素。中职学生正处于第二个生长高峰,生理上由发育走向成熟。生理上的剧变,必然带来心理上的激荡,然而心理发展水平大大滞后于生理上的成熟。他们阅历浅,知识和经验不足,认识力、理解力、思维力都远远落后于成年人,他们很难正确地面对思想上、学习上遇到的各种困难。这种生理发育与心理发展的不平衡使青少年出现许多困惑、烦恼。

(2)家庭因素。许多家庭的教育存在不同程度的问题,家长们或要求过高,或无比溺爱,或不多过

问,无法理解进入青春期的孩子的某些想法或做法,造成与子女的关系不融洽,使得学生个性和心理发展不健全。一部分学生父母离异或家庭困难,感受不到家庭温暖,心理负担更为沉重。在现代中国,以独生子女为特征的“核心家庭”成为社会的主流,家庭教育中普遍存在重视智育发展,轻视思想心理教育的现象,学生普遍协调能力、适应能力、受挫能力较差^[2]。

(3)学校因素。中职学校的教育工作重智育,轻德育;重理论教学,轻实践教学;重尖子生,轻后进生。学校生活内容、方式单一,许多学生对学习深感枯燥、乏味,心理恐慌,信心不足,视课堂为牢狱,视学习为苦差事。本以为到新的环境中可以重新开始,却由于一些中职学校的教学管理形式依然沿用中学,很多学生没有办法在新环境中树立自信。在学校里,学生们迫切希望得到了解,沟通信息、表现自我、寄托情感,他们思想活跃、兴趣广泛、精力充沛、人际交往的需要极为强烈,交往成为学生们生活的一个重要方面。学生之间的磨合成为一个新的问题。而一些老师忽视学生心理特点,在教育学生时采用不当的方法,体罚、心罚学生,损伤学生的自尊心,使不少学生产生压抑、烦躁、缺乏生活兴趣、性格不开朗等心理倾向,尤其是学生感到失望、自卑、忧虑、孤独的现象更为普遍^[3]。

(4)社会因素。社会日新月异的急速发展和变革,各种不良思潮和矛盾对职校学生产生了极大的影响,中职生社会竞争加剧,就业市场更加不景气,毕业时的就业状况和入学时的心理预期差距太大,面对求职时理想与现实、专业和爱好、职业与地域、经济实惠与发挥专业特长等方面的矛盾,使学生们无所适从,形成心理压力,往往让学生们产生困惑、迷茫、不满和内疚等心理^[4]。社会中腐朽的思想意识、价值观念及生活方式对社会风气具有毒化的作用,而不良的社会风气对中职学生的负面影响不可小觑。

(二)进一步推进中职学校心理健康教育工作的建议

心理健康教育的目标是促进学生人格的健全发展,提高其应对挫折、匹配职业、适应社会的能力;帮助解决学生遇到的心理困惑和心理行为问题,并给予科学有效的心理辅导与咨询,提高学生的心理健康水平。这项工作的开展以及工作体系的完善需要整个社会、学校、家庭、老师以及学生的支持和合作。

(下转第102页)

卡通版的蒙娜丽莎,有拉长版的蒙娜丽莎,有外星人版蒙娜丽莎,还有加了胡子版本的蒙娜丽莎。网络的娱乐性渗入经典作品中,或是为了产生戏剧性的娱乐效果,或是为了广告创意的宣传。但这些艺术的生命力都很短暂,通过经典产生经典在一次次实践中失败。

除了在艺术领域,当今的社会状态也以“消费、快节奏、快感”为追求。世俗的力量向人类的精神世界入侵,利用破碎、扭曲、断裂的形式去表现内心的狂躁与不安。这也可以作为理解为什么现在的人们喜欢做冒险的事情,看惊险的好莱坞大片,即便是千遍一律的情节,仍然会受到人们的追捧。一些大众的世俗的、商业功利性的、机械地复制逐渐取代了独一无二的传统艺术,这与达芬奇所倡导的用心灵与理智去感受自然相违背。在如今物欲满足和感官冲击力的理念中,借助刺激、冒险随心所欲的发泄内心积压的情感,但一番宣泄后,我们是否想过什么是一种美好健康的情感呢?这时自然、经典或许可以成为治愈人内心的良药。我们可以适当地放慢甚至是停止前进的脚步,感受自然的美妙,寻找经典作品的和谐美感。这里,我们可以想到静穆的古希腊艺术,

其中的伟大、高贵,让人看到一种坚贞的力量,体会着人与自然、人与人之间的热爱与尊重。我们也可以想到文艺复兴的艺术家们复兴古希腊艺术,从古希腊艺术中找寻人的价值。

艺术需要创作,需要超越,就像达芬奇所表达的那样,艺术要反映自然,但不做自然的翻版,一样的事物有着不一样的表达方式。艺术家要注重自身道德与艺术修养的提高。作为现代人要注重创新精神与创造能力的培养,培养与当代和未来社会相适应的艺术设计与精神,培养具有时代特色、适应时代需求的达芬奇般的绘画艺术大师。要在雅俗共赏中找到自己心灵的慰藉,避免人云亦云,在适当的时候学会感受经典,体会人与自然的力与和谐。

[参考文献]

- [1] 列奥纳多·达·芬奇.达·芬奇论绘画[M].戴勉,译.桂林:广西师范大学出版社,2003.
- [2] 莱辛.拉奥孔[M].朱光潜,译.北京:人民文学出版社,1979.

[责任编辑 朱毅然]

(上接第98页)

首先,开设心理健康教育课程。将心理健康教育纳入德育课程体系之中,从而提高师生的心理健康意识,树立心理健康观念。

其次,培养及吸纳心理专职教师。开展正规的心理辅导与咨询工作。学校要建立心理咨询(辅导)室,并通过团体辅导、个别咨询、心理行为训练、开设热线电话等形式,对学生的心理行为问题给予指导,帮助他们排解心理困惑。

第三,把心理健康教育纳入对中等职业学校的督导评估范围,建立相应的规章制度。加强心理健康教育教师培训。将心理健康教育内容纳入当地和学校的师资培养培训计划,重点培训从事心理健康教育的骨干教师,提高他们的专业理论与操作技能水平。

第四,营造积极、健康、向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。开展各种心理健康教育宣传活动,使维护心理健康成为学生生活的一部分。

第五,建立学校与家庭沟通机制,通过家长学校、家长会等形式,加强与学生家长的沟通,使学校和家庭形成合力,共同做好心理健康教育工作。

[参考文献]

- [1] 教育部.中等职业学校学生心理健康教育指导纲要(教职成[2004]8号).
- [2] 张大均.加强学校心理健康教育培养学生健全心理素质[J].河北师范大学学报(教育科学版),2002(1):17-23.
- [3] 叶元辉.心理健康标准研究现状的反思——兼论心理健康的平衡说[J].福建师范大学学报(哲学社会科学版),2001(2):138-141.
- [4] 闫晓波.我国职业学校职业指导体系研究[D].北京:首都师范大学,2007.

[责任编辑 李亚卓]