

中职女生人际交往观的教育策略优化分析

王晓萍

广西工业技师学院，广西 南宁 530031

DOI: 10.61369/RTED.2025060026

摘 要： 中职女生处于十六至十八岁的青春发展期，其心理发展尚未完全成熟，社会经验相对不足。这一阶段的学生易形成较为密切的同伴关系，而异性间的交往边界模糊可能引发过度情感投入，影响身心健康与学业发展。本文基于心理健康教育视角，分析中职女生的心理特征，提出通过系统性教育干预帮助学生树立科学的人际交往观念、培养情感管理能力、塑造健全人格，并提升其对青春期交往问题的辨识力。同时，结合实证研究探索具有操作性的教育策略，旨在为中职院校提供理论与实践参考，促进学生全面发展与社会适应能力的提升。

关 键 词： 中职女生；人际交往观；青春期教育；心理疏导；教育策略

Analysis on the Optimization of Educational Strategies for Interpersonal Communication Views among Female Students in Secondary Vocational Schools

Wang Xiaoping

Guangxi Industrial Technician College, Nanning, Guangxi 530031

Abstract： Secondary vocational school girls are in the adolescent development stage from 16 to 18 years old, with their psychological development not yet fully mature and relatively insufficient social experience. Students at this stage are prone to form relatively close peer relationships, and the blurred boundaries of communication between the opposite sexes may lead to excessive emotional investment, affecting physical and mental health and academic development. Based on the perspective of mental health education, this paper analyzes the psychological characteristics of secondary vocational school girls and proposes that through systematic educational intervention, students can be helped to establish scientific concepts of interpersonal communication, cultivate emotional management ability, shape a sound personality, and improve their ability to identify adolescent communication problems. At the same time, combined with empirical research, operable educational strategies are explored, aiming to provide theoretical and practical references for secondary vocational colleges and promote the all-round development of students and the improvement of their social adaptation ability.

Keywords： secondary vocational school girls; interpersonal communication concepts; adolescence education; psychological counseling; educational strategies

一、青春期女生人际交往的重要性与复杂性

中职阶段是青少年生理与心理快速发展的关键期，学生对同伴关系的需求显著增强。这种需求源于对归属感与认同感的追求，适度的社交活动能够有效缓解孤独感，满足情感支持需求。

良好的人际交往对中职生的成长具有多重意义：其一，通过实践社交技能，学生可提升沟通能力与情绪调节技巧；其二，健康的同伴关系有助于形成积极自我认知，增强自信心；其三，为未来社会适应奠定基础，如职场协作与团队建设能力^[1]。

然而，异性交往的复杂性需引起重视。若缺乏正确引导，学生可能陷入情感依赖或边界模糊的困境，进而影响学业目标与个人发展。对此，学校需构建科学的教育框架，例如开设青春期心

理健康课程、组织主题班会活动等，帮助学生在尊重他人与自我保护的前提下建立健康的交往模式。需特别强调的是，完全回避异性交往可能导致心理闭锁、社交焦虑等问题^[2]。因此，教育者应通过心理咨询服务、团体辅导等方式，引导学生克服交往障碍，实现身心协调发展。

二、中职女生人际交往需求的心理动因分析

（一）自我价值确认心理

部分学生将异性关注视为个人魅力的体现，甚至将其等同于社会认同的标志。这种心理源于青少年对群体归属感的渴望以及对自我价值的探索。中职女生处于身份建构的关键期，渴望通过

外界反馈（尤其是异性评价）确认自身价值，从而主动参与社交活动以获取认可^[3]。

（二）认知探索心理

青春期生理发育促使学生对异性产生好奇，部分个体会模仿影视作品或网络内容中的社交行为，试图通过实践探索两性关系的边界。若缺乏家庭与学校的正向引导，此类探索可能偏离健康轨道，甚至受到不良信息的影响。

（三）情感依恋心理

多数中职女生首次脱离家庭环境，进入半独立的学习生活阶段。面对陌生环境的不安与孤独，部分学生倾向于通过建立亲密同伴关系（包括异性友谊）获取情感支持，以满足对安全感与归属感的需求^[4]。

（四）自主意识觉醒心理

当家庭或学校对异性交往采取高压管控时，部分学生可能产生逆反行为。这种反应并非单纯对抗权威，而是青少年独立性发展的表现，反映了其对自主决策权的诉求。

综上，中职女生的交往需求具有多维性，涉及自我认同、认知发展、情感支持与独立性发展等层面。教育者需深入理解这些心理动因，以制定更具针对性的干预策略^[5]。

三、构建中职女生良性交往环境的实践路径

处理学生的男女交往问题正如治理洪水，采取堵的方式，只能堵得了一时，堵不了长久，治标不治本，最终迟早会决堤的。因此，宜采取疏导的方式，而不宜采取堵塞的方式。以下结合某中职学校“女生成长工作室”的实践经验，提出环境营造的具体策略：

（一）强化自我认同—开展多元化能力培养活动

中职生正处于青春发育期，生理和心理正处于一系列突变中，他们精力充沛，极易兴奋，好逞强。特别喜欢在老师和异性面前表现得“出格”特别一点，以引起别人的注意。此时，我们应正确看待这种现象。将“好好表现自己”看成是一大优点，加以正确引导。该女生教育工作室通过开展一些有意义的女生特色活动，让每个女生都有展现才干的机会，发挥兴趣和特长，让她们熠熠生辉。一是举办女生文化节，举行女子成人礼笄礼仪式，培养知书达礼、心存向善的女生；二是开展魅力女生手工大赛，包括手工艺品、风筝、陶艺、十字绣、剪纸、布制品、泥塑、废物改造等，充分展现女生的动手动脑能力，培养心灵手巧的女生；三是举办巧手女生家务技能大赛，让女生参加叠衣裤、钉扣子、包饺子等项目，提高家务能力，培养巧手家务的女生^[6]。

（二）满足认知需求—系统化青春期教育课程

中职学生处于青春期对异性有一种神秘感和好奇心，同时对生理心理健康知识有很多困惑，很多学生渴望青春期健康知识。因此，应该开设专题的青春期健康教育课程。这不仅是为了减少和预防学生的不良习惯导致的健康疏忽，更重要的是让他们学会保护自己，爱自己，调节自己，发展自己。一是，印发女生教育读本，普及生理卫生知识，预防女生由于生理上的损伤引发心理伤害。同时举办生理健康知识讲座，帮助了解生理知识常识，科

学地认识自我，学会自我护理，以保证身体健康。二是，交往观念引导课程：分年级设计专题课程，例如：一年级：聚焦“友谊与边界”，学习区分亲密关系与普通社交；二年级：探讨“情感责任”，强调自尊自爱原则；三年级：结合职业规划，分析人际网络对个人发展的影响^[7]。

（三）构建支持性班级生态

女生爱美是天性。为培养形象美的女生，该女生教育工作室每年举办礼仪、美容、化妆、服饰搭配等专题讲座和开展女生操比赛活动，引导女生大方、自信、健康的审美情趣，培养女生追求真善美的行为意识。从该校女生教育工作室的成功案例可以看出，营造美美与共的班级环境有助于学生保持心理健康，形成良好的心理品质。

班主任还可以尝试做好以下几个方面的工作：第一，在班级之间建立真诚友好的人际关系。在激烈竞争中共同进步，在和谐相处中真诚互助，在相互督促中相互信任；第二，倡导和鼓励男女学生正常交往，以打破男女学生之间的“神秘感”，满足青少年学生男女交往的心理需求；第三，引导学生发现自己独特的长处和优点，注重心灵的内在美，不追求过多的外在，同时也看到其他同学的长处，使班级呈现人人自尊，同时尊重他人的良好氛围，使每个学生都能培养出自尊和自豪感^[8]。

四、中职女生正确交友的教育疏导策略

班主任应教育中职女生在与男女交往时要保持自然、真诚和信任。例如，可以鼓励学生参加集体活动，如学校组织的社团或团队项目，这样学生可以在一个安全的环境中与异性同学互动，同时学习如何保持适当的界线和尊重。

（一）早期预警与动态监测

教师和家长应该密切关注学生的行为变化，如学习成绩下降、情绪波动等。一旦发现这些迹象，应及时与学生进行沟通，了解其想法和感受。同时，可以提供心理咨询和支持服务，帮助学生处理情感问题，引导学生专注于学业学习和个人发展^[9]。

（二）性别差异化指导方案

对于女生来说，人际交往的情感问题可能会带来更多的风险和挑战。因此，学校和家长应特别关注女生的情感健康和安全。可以组织女生专属的活动，如女性领导力培训、自我防卫课程等，以增强她们的自信心和自我保护能力。

（三）家校协同共育机制

预防和解决中职生情感危机问题需要家庭和学校的共同努力。家长应与学校保持密切联系，共同制定教育和指导策略。学校可以定期举办家长会议，分享学生的表现和进展，同时提供家庭教育的资源和支持。

（四）社会资源整合策略

学校应致力于创造一个积极、健康的社交环境，鼓励学生参与各种课外活动和社交场合。这样可以帮助他们建立广泛的社交网络，减少对单一异性关系的依赖，并促进全面的个性发展。

（五）提供心理支持

学校应提供心理咨询和支持服务。专业的心理咨询师可以帮助学生理解自己的情感，找到解决问题的方法，并重新专注于个人成长和未来规划。

五、培养学生爱的能力

对学生进行爱的教育，培养学生爱的能力，是教育的关键，也是教育的基本要求。教育中中职女生学会爱，从爱的过程中认识到人的生命的意义，使其人格更加完善，精神更为崇高，这是教师义不容辞的责任。

（一）家庭环境与父母榜样

创建一个温暖和谐的家庭氛围，父母之间相互尊重、关爱，孩子在这种环境中成长更容易学会爱。父母是孩子的第一任老师，他们的行为和态度会直接影响孩子。父母应该通过自己的行为示范如何去爱别人。

（二）情感教育与言传身教

教师和家长应关注学生的情感发展，通过情感教育和正确的引导，帮助学生理解和感受爱。孩子们通过观察大人的行为来学习，因此，父母和老师应该在日常生活中展现出对他人的关爱和尊重。

（三）感恩培养与边界意识

教育学生要感恩，让他们懂得珍惜和回报他人的爱，通过感恩活动，如母亲节、父亲节、教师节等，来强化这种情感。在表达爱时，也要教会孩子尊重他人的边界，在交友过程中，避免过度干涉，让学生学会给予爱的同时保持适当的距离^[10]。

爱的教育不仅有助于学生的个人成长，也有助于构建和谐社会。因此，我们应该重视爱的教育，将其融入日常的教学活动

中，让每一个学生都能在爱的环境中健康成长。

六、结语

在处理中职女生的交友问题时，我们必须采取一种既开放又审慎的态度。首先，重要的是要认识到青少年时期是个体社交技能和情感发展的关键阶段。因此，禁止或回避男女交往不仅无助于学生的成长，反而可能对学生的心理健康和社交能力产生负面影响。相反，我们应该鼓励并组织正常的男女交往活动，如团队运动、学术竞赛、艺术表演等，这些活动可以让学生在安全和支持的环境中学习如何与不同性别的同学合作和交流。通过这些活动，学生不仅可以提高自己的社交技能，还可以学习到尊重和理解异性的重要性，这对于未来建立健康的人际关系至关重要。

同时，我们也需要对学生进行积极有效的疏导。这包括教育其关于处理人际交往情感关系的健康观念，如何处理情感危机中可能出现的问题，以及如何在学业和个人生活之间找到平衡。这种疏导应该是开放和包容的，让学生感到他们可以在遇到问题时寻求帮助，而不是隐藏自己的感受。通过这样的方法，我们不仅可以帮助学生在学业上取得成功，还可以促进学生的身心健康和人格健全，这将为学生将来成就成功人生打下坚实的基础。在这个过程中，教师和家长的角​​色至关重要，我们不仅要及时提供指导和支​​持，同时也要尊重学生的感受和选择。

总之，对待中职女生的男女交往问题，我们需要采取一种平衡的方法，既不回避也不放任，而是通过积极地组织和疏导，帮助他们健康成长，树立正确的交友观。这样，我们才能确保学生在学业和个人发展上都能达到最佳状态，提升其综合素养，促进中职女生的整体发展和社会适应能力。

参考文献

- [1] 于宝萍.“中职生男女交往认知与行为障碍”团体辅导案例[C]//中国心理卫生协会,北京医卫健康公益基金会.第十二次全国心理卫生学术大会论文汇编.天津市滨海新区塘沽第一职业中专心理中心,2019:1.
- [2] 杨永乐,张亚群,申健.大学生室内环境对主观幸福感、学校归属感和人际交往的影响研究[J].人类工效学,2018,24(4):48-53.
- [3] 周海娟.谈初中女生之间的“塑料姐妹情”——初中女生人际交往焦虑个案辅导一例[J].文渊(高中版),2021(2):1443,1445.
- [4] 张爱莲,付佳艺,解金莹.女大学生人际价值观中的伙伴选择标准[J].山东理工大学学报(社会科学版),2023,39(1):105-112.
- [5] 刘旻婧.大学生人际交往与心理健康关系研究[J].湖北成人教育学院学报,2022,28(3):45-50.
- [6] 徐梅梅.家庭社会资本对青少年人际交往的影响机制研究[D].江西:江西财经大学,2020.
- [7] 李俊雅.学校人际关系对初中生乐观倾向的影响:社交自我概念与心理一致感的中介作用[D].辽宁:沈阳师范大学,2018.
- [8] 姜晓明.高职女学生寝室人际关系问题的调查与研究[J].教育观察(下半月),2018,7(4):124-125.
- [9] 李文耀.中学生交往情感、行为问题的教育引导与矫正[J].陕西教育(综合),2017(9):34-36.
- [10] 齐玲.同辈群体交往对中职生信任感与人际关系影响的干预研究[D].河北:河北师范大学,2016.