

# 职业院校青春期学生心理问题及教育管理对策研究

翟牛震，张一帅

江苏联合职业技术学院太仓分院，江苏 太仓 215400

DOI: 10.61369/VDE.2025110045

**摘要：**探讨高职学生青春期的心理问题及其影响分析高职对心理健康教育的重视程度提出教育管理的针对性策略。高职学生在青春期往往面临着对学业和职业发展有直接影响的厌学情绪、强烈的自我认知以及对情感问题的怀疑等心理问题。

**关键词：**高职学生；青春期心理问题；教育管理；心理健康教育

## Research on Psychological Problems and Educational Management Strategies of Adolescent Students in Vocational Colleges

Zhai Niuzhen, Zhang Yishuai

Jiangsu Taicang Vocational School, Taicang, Jiangsu 215400

**Abstract :** This article explores the psychological problems and their impact on vocational college students during adolescence. It analyzes the importance attached by vocational colleges to mental health education and proposes targeted strategies for educational management. Vocational college students often face psychological problems such as disinterest in learning, strong self-awareness, and skepticism towards emotional issues that have a direct impact on their academic and career development during adolescence.

**Keywords :** vocational college students; psychological problems during adolescence; educational management; mental health education

## 引言

近年来，针对职业院校青春期学生心理健康问题的研究呈现出几个稳定趋势。首先，多项研究指出，这一群体的抑郁、焦虑、应激水平显著高于普通中学或非职业教育群体。例如，在马耳他某职业学院的调查中，16-18岁学生中抑郁率高达43.3%，焦虑率48.8%，应激水平达到29.3%，其中36.7%疑似存在饮食失调问题<sup>[1]</sup>。这说明职业院校学生面临严重的心理健康挑战。其次，有研究显示，职业教育学生的心理韧性和积极情绪普遍低于普通教育学生，心理韧性、生活满意度等指标明显偏低。这意味着他们在面对学业、人际和就业等压力时，更缺乏调节和应对能力<sup>[2]</sup>。第三，从多国样本的综合分析看，职业教育学生心理健康与其所处环境高度相关——比如社会支持系统、家庭氛围、学校干预机制等因素均显著关联其心理状态。从控制变量分析来看，这些影响呈现出一致性：支持力量弱心理状态差；支持力量强心理状态好<sup>[3]</sup>。

## 一、青春期高职学生的特性和他们所面临的心理难题

青春期其实就是一场身心“翻修”。身体变了，想法也乱了，整个人就像坐在一列没开灯的火车上，知道在往前走，却完全搞不清终点在哪儿。高职学生的问题更复杂一点。他们有些人是高考失利后来的，有些是中考完就转轨，还有一些本身就对学校没太多感情。这个阶段的他们，不仅面对青春期的各种“内忧”，还要直面未来的“外患”：升学有压力，就业更焦虑。说白了，不少人是边成长边迷茫，边迷茫边硬撑<sup>[4]</sup>。

他们中很多人其实挺敏感的。你可能会发现，一个平常看起来嘻嘻哈哈的学生，有时候突然开始“丧”，上课没精神，作业不交，人也躲躲藏藏。一问才知道，可能是被老师说了一句“你

要是这样以后怎么混社会”，就放在心里反复琢磨了三天。还有一些学生，自我意识很强，但又没学会怎么处理这种“我是谁、我在哪、我要干嘛”的状态。有的突然觉得老师管太多，有的会特别抗拒家长的建议，有的甚至开始质疑自己存在的意义。这不是他们作，而是青春期的正常反应——只是大多数人从来没学过怎么面对这些反应<sup>[5]</sup>。

有的孩子会开始变得焦虑、暴躁，或者反过来完全冷漠、麻木。这些心理状态有时候是短暂的，最怕的是，这些信号没有被及时发现。老师看见的是“成绩下滑”，家长看见的是“懒散不努力”，却没人意识到，孩子其实是在对生活的混乱感到无力。

他们也会叛逆，这没啥稀奇的。问题是：很多时候他们也不知道自己为什么那么抗拒。可能是想证明自己长大了，也可能只

是觉得“你们都不懂我”。但要是处理不好，叛逆就容易变成对抗，甚至是自毁。青春期的高职学生看起来“没啥事”，其实心里有一堆事。他们不是不想好好生活，而是暂时不知道怎么好好生活。这个时候，最需要的不是训斥，不是评判，而是有人看见他们、听他们说<sup>[9]</sup>。

## 二、对高职学生进行心理教育的重要性

有时候我们太习惯看“表面”：学生迟到了、成绩下来了、跟人吵架了……于是就开始讲纪律、讲努力、讲态度。可很少人会问一句：“你最近是不是有点烦？”心理教育，不是什么“锦上添花”的选修课，而是真真切切关系到一个学生能不能撑住、走下去、活得好不好。尤其是对高职阶段的孩子，他们的情绪很容易像没拧紧的水龙头，说漏就漏，说炸就炸<sup>[10]</sup>。

### （一）给他们一块“能喘气”的心理空间

现在很多学生脑子里装的不只是课本。考试压力、同学关系、家庭烦恼、未来迷茫……有时候一个小问题都能变成压垮他们的最后一根稻草。如果学校能有个地方、一个人，让他们可以说说话、吐吐槽，哪怕不一定能立刻解决问题，至少能让他们不那么压抑。

心理教育就是那个“泄压阀”。通过团体辅导、情绪释放活动、个别谈话，学生能开始慢慢认清自己的想法，学着和情绪相处，不再动不动就爆炸或者自我拉黑。心理健康不是治病，而是一种“活得更顺”的基本能力。

### （二）学习好不好，有时候不是“笨”，是“心累”

很多老师可能会发现，有些学生其实是有能力的，但就是提不起劲。有的考试一到就慌，卷子一发就晕；有的学着学着就放弃了，干脆摆烂。不是不会，而是心里早就扛不住了。

心理教育能做的，是帮他们“把心安好”。比如教他们时间管理、缓解考试焦虑、应对失败的方式，让他们不是一遇事就逃避，而是慢慢学会调整状态、稳住自己。久而久之，不只是学习，连做事做人都会沉稳许多<sup>[11]</sup>。

### （三）人与人之间的相处，也是一门课

很多冲突，其实就是沟通方式出了问题。有些学生不会表达，有些学生容易玻璃心，还有些学生喜欢一言不合就拉黑绝交——不是他们不想好好相处，而是真的不知道怎么做。心理教育就像一场“教你怎么做人的课”，它不光教你怎么说话、怎么拒绝，也教你怎么听、怎么理解别人。这种能力，哪怕毕业了，走上工作岗位，依然用得上。

### （四）想清楚“我以后要干嘛”，其实比分数更重要

高职学生特别需要职业方向感。不少人只是被分来这里，对未来完全一头雾水。心理教育可以帮助他们更清楚自己喜欢什么、擅长什么，甚至重新审视“我想成为什么样的人”。不是每个学生都适合一条路，但每个学生都值得有一条适合自己的路。而

心理辅导，不是替他们做选择，而是帮他们看清选择<sup>[12]</sup>。

## 三、学生心理教育的基本原则

很多学校都说“重视心理健康”，但落实到具体的时候，却容易变成发几张传单、挂几条横幅、搞一场讲座就结束了。学生听完也不太上心，甚至有的直接睡过去。心理教育要真有用，得讲点“人情味”，用得着、听得懂、记得住，比什么“理论架构”都管用。

### （一）没有“通用公式”，得看人说话

每个学生的背景、性格、经历都不一样。有人外向但敏感，有人看着淡定其实心里乱七八糟。对这种差异，心理教育不能一刀切。不能所有人都上同一个模板的课程，就像不能所有学生都穿同一号校服。

老师得学会“对人下菜”，比如内向的学生不爱说话，就不需要强迫他发言；情绪敏感的学生，不要在大庭广众下点评他。要把教育方式变成一套“可调节”的系统，因人而异，而不是“一招通杀”<sup>[13]</sup>。

### （二）趁早说，比事后补救更管用

很多时候我们都是问题来了才想起来“去找心理老师”。但其实心理教育最好的时机，是在问题还没出现的时候。就像身体锻炼不是生病才锻炼，而是平时养成的习惯。越早让学生学会怎么表达情绪、释放压力、寻求支持，等他们真遇到事时，才不会完全懵掉。有时候一句“原来这很正常”，就能让一个本来要崩溃的孩子松口气。

### （三）别只盯着“治病”，要看整体成长

很多人以为心理教育就是“解决问题”，但其实，它更大的作用是帮学生慢慢长成一个“心里有力量”的人。他们不仅要学会怎么面对失败，也要学会怎么接受成功；要知道什么是责任，也要明白什么叫边界。心理教育不该只是“止痛贴”，更应该是“成长指南”。

### （四）教育不是表演，是要让学生真“进来”

学生不是坐在那里听你讲两个小时心理知识就叫“参与”了。真正有效的心理教育，是让他们动起来，说点真话、做点真事、经历点真实的互动。你让他们玩角色扮演、做团队挑战、写一封给自己的信……这些方式，比起单纯讲大道理，更容易让他们内化进去。互动感越强，他们的参与度和接受度才会越高。学生参与了，老师也能更容易看出谁有情绪波动、谁需要关注，这本身就是个互相滋养的过程。

## 四、青春期教育的管理策略

青春期的孩子，说实话，不好管。他们有主见、有情绪、听不进劝，但同时又特别需要理解、陪伴和认可。所以要真管得

住，光靠制度、口号、考勤表是不够的——得有温度、有方法，甚至有时候，得有点耐心地“装不知道”。

下面这几个做法，不一定完美，但可能真的比“讲道理三连击”更有效。

### (一) 别把德育课教成“朗诵课”，得让他们参与

很多德育课程，就是老师在讲，学生在混。说实话，讲再多“要有责任感”“要懂感恩”，也不如让他们真的去做点事、遇点人、动点脑子。可以搞些“人味儿”的德育内容。比如让他们办一次校园采访、策划一场活动、讲一讲自己最佩服的人，甚至哪怕是让他们吐槽一下“什么样的老师最让人窒息”——你会发现，这些活动，比念10篇规章制度更能激发他们的思考。不只是告诉他们“什么是对的”，而是创造一些“他们能自己发现对错”的机会。

### (二) 老师自己得先“活过来”，别一脸疲惫

说实在的，现在老师也挺不容易的。要教书、带班、写材料、应付检查，还要应对学生的各种情绪。有时候老师的状态比学生还低落，怎么可能带出有活力的学生？所以，如果我们真想做好心理教育，第一步得是：老师自己得愿意“真听”“真看”“真交流”，而不是只按流程操作。“你今天心情好吗？”这句话老师如果能真诚地问一句，有时候学生是会被打动的。另外，给心理健康老师真正的时间和空间，不要让他们只是“挂名”或者“专职兼职一起干”，更别让心理咨询变成“等出事再来补救”的临时措施。

### (三) 营造一种“不是只看分数”的校园氛围

学生不是不知道分数重要，他们只是太怕被分数定义。一个考试失利、一个老师的嘲讽，都可能成为他们青春期的阴影。

如果学校能在文化上多讲一点“过程”“努力”“合作”“探索”，少一点“排名”“考核”“一刀切”，那学生也许就不会那么焦虑了。搞点“友善大使”“心理健康宣传周”，搞点文体活动、兴趣小组、匿名心情留言板……这些不一定立竿见影，但会让孩子慢慢觉得：这学校，不只是个拼分数的地方，也有人看见我这个“人”。

## 五、结论

青春期的孩子，难管也好、情绪多也罢，说到底，他们只是处在人生一个特别迷茫又特别敏感的阶段。他们不是不愿意好好生活，只是还没找到那个“怎么活下去”的路标。哪怕不能帮他们铺好整条路，至少也可以在他们踉跄的时候，递一盏灯、让一口气、听一听他们的叹息。心理教育不是哪一个班主任、哪一個心理老师的“私人任务”，它得成为整个学校文化的一部分。就像课本放在桌上那样自然，像跟人打招呼一样正常。只有那样，学生才不会把心理问题当作“羞耻感”，才愿意开口、愿意面对、愿意改变。

## 参考文献

- [1] 夏锋.关于学生青春期心理问题与教育管理措施研究 [J].豫章师范学院学报,2022,37(4):112-115.
- [2] 孙柯,姚海雷,刘艳花.青春期中职生的心理健康教育状况及制度措施 [J].学苑教育,2016,(03):8.
- [3] 彭艳.高职学生青春期心理问题及教育管理对策 [J].花溪,2021(7):91.
- [4] 王洪燕.青春期孩子常见心理问题及疏导策略王洪燕 [J].试题与研究:教学论坛,2018(1):56.
- [5] 张敏.高职心理健康教育现状与优化对策研究 [J].教育进展,2024,14(8):603 - 607.
- [6] 刘旺.高职学生常见心理问题的成因及解决对策研究 [J].职业教育,2024,13(4):1118 - 1126.
- [7] 赵刘英,张春丽,曾杰,于洪江,曾垂华.职业学校学生心理健康教育现状和提升路径研究 [J].社会科学前沿,2025,14(5):13 - 20.
- [8] 官华,李.浅析中职学生青春期存在的心理问题及处理对策 [J].课程教育研究,2016(29):93 - 94.
- [9] 杨宁.青春期逆反心理分析与对策 [J].发展教育学,2022,3(4):88 - 91.
- [10] 鄢虹英.高职学生自卑心理的形成及防治对策 [J].黄河水利职业技术学院学报,2011,23(3):77 - 80.