

中职学生心理健康问题成因分析与班主任干预策略研究

柳锦

曲靖财经学校, 云南 曲靖 655000

DOI: 10.61369/RTED.2025130041

摘 要 : 中职学校被认为是学技能、就业快、投入快的一种短平快教育模式,至少在大众眼光中是这样的。但目前,随着职业教育改革逐渐深入,人们对此的期望又发生了一百八十度大转弯。经济产业、企业需要的是具有扎实基础与过硬技术的应用型人才,中职教育却仍然陷于传统的教育模式,也因为缺乏先进设备技术支持,难以衔接需求与新目标。本身就因为环境产生局限的中职学生,在面对割裂的供需环境时,很容易就产生心理问题。再加上面对新环境的迷茫、对比产生的扭曲割裂感、周围期望的不满足等等,无疑加剧中职学生心理健康问题。鉴于此,本文探讨中职学生心理健康问题成因,并基于班主任视角提出多项干预策略,希望能够为一线教育者提供更多借鉴与参考。

关 键 词 : 中职学生; 心理健康问题; 成因; 班主任; 干预策略

Analysis of the Causes of Mental Health Problems among Vocational School Students and Research on Intervention Strategies for Class Teachers

Liu Jin

Qujing Finance and Economics School, Qujing, Yunnan 655000

Abstract : Vocational schools are considered a fast-paced education model that focuses on learning skills, employment, and quick returns, at least in the eyes of the general public. At least in the public's perception, this is the case. However, currently, as vocational education reforms deepen, people's expectations have undergone a 180-degree turn. Economic industries and enterprises need application-oriented talents with solid foundations and excellent skills. However, vocational education still remains in the traditional educational model and also due to the lack of advanced equipment support, it is difficult to align with the demands and new goals. The vocational school students, who are inherently limited by the environment, are prone to mental problems when facing the disconnected supply and demand environment. In addition, the confusion in the new environment, the distorted and fragmented feeling caused by comparison, the dissatisfaction with expectations from around them, etc., undoubtedly exacerbate the mental health problems of vocational school students. In view of this, this paper explores the causes of mental health problems among vocational school students and proposes multiple intervention strategies from the perspective of class teachers, hoping to provide more references and guidance for frontline educators.

Keywords : vocational school students; mental health problems; causes; class teacher; intervention strategies

引言

新时期背景下,本身基础薄弱、能力较差的学生无法被本科院校录取,才进入职业学校学习技术技能。但在此,他们同样面临专业学习、实习实训方面的压力,加之部分学生依赖性强、自理能力差、抗压能力差,甚至有的学生存在任性、自私心理,以及逃课、早退、睡觉等情况,十分需要心理健康教育渗透与融合教育。因此,与学生日常关联紧密的班主任必须秉持着“以学生为中心”的教育理念,以班主任的管理艺术指点学生人生的航向,做学生心理健康的引导者,提高其心理素质与综合素养,奠定广大中职学生坚定理想与目标、实现自我与发展自我的坚实基础,值得我们深入探索与实践。

一、中职学生心理健康问题成因分析

（一）学业压力过大

一般情况下，中职学生普遍基础薄弱，进入中职后也面临文化课、专业课、实训课的三重学习任务，使其产生压力。一部分学校对于学生的技能要求又十分严格，如果不适应实践授课，很可能导致学生跟不上进度、学不好技术，因而产生焦虑、自卑情绪，长期积累下来容易产生心理问题^[1]。此外，值得一提的是，中职学生往往面临更多社会方面的诱惑，与之产生金钱、学历等方面的对比，也是加大其心理健康问题的一大原因，容易使学生产生“我不够优秀”“我不够努力”的想法，对于他们的心理来说是另一重打击。

（二）专业学习困难

中职教育侧重实践技能培养，但部分学生因对专业缺乏兴趣或前期知识储备不足，在实操课程中频繁遭遇挫折。有的技能训练效果不佳，有的难以完成实训任务，以持续的挫败感导致自我效能感降低，进而产生厌学心理与学习倦怠^[2-3]。更何况在先前的受教育过程中，很多中职学生或许也抱有同样的想法，甚至是造成他们心理问题的直接原因。这就要首先考虑专业学习、未来职业几种情况，以坚定学生今后的发展道路，发挥学生的优势特长，帮助实现扬长避短。

（三）职业发展迷茫

中职学生大多处于15-18岁的青春期，对未来职业规划缺乏清晰认知，社会对职业教育的偏见也可能使其对自身发展前景产生怀疑。部分学生面临家庭期望与个人兴趣的冲突，或担忧就业竞争压力，长期陷入对职业方向的迷茫与困惑中，影响心理健康^[4]。承接上文，专业困难也容易积累为职业发展迷茫，让学生对自己的前途、未来发展道路产生动摇情绪，家中心理负担，都是在今后的教育中要极力避免的。

二、中职学生心理健康教育班主任干预策略

（一）德育与心理健康教育同向同行

中职学生心理健康问题从教育方向来说是可控的，即适当进行德育、心理健康教育双重引导，势必能够让学生“走上正轨”。开拓德育与心理健康教育融合路径，也是基于班主任日常工作提出的。依据班主任与学生交往密切、交流机会更多的特点，可以对学生思想、情感进行教育指导，因而德育与心理健康教育是最为贴切的。对此，各大中职学校班主任势必要关注学生成长，依据学生特点、发展规律、专业学习情况等，适当进行德育与心理健康教育目标设定，辅助思政教师、心理辅导教师、办公室主任等开展教育工作，在潜移默化中提高中职学生的综合素质。搜集近年来我国各阶段因为学习压力、工作压力导致的心理问题案例，对学生进行示范、对比、警示教育。当然，也要告诉学生出现心理问题并不可怕，需以客观、科学的眼光看待并解决问题。以一堂“会学习才能成才”的班会活动课为例，让学生掌握中职阶段学习的基本要求和方

法。具体来说，可以通过组织学生分享学习经验来实现，过程中让其他人找出他的优势和不足。然后，提出对于学生专业技能、职业精神等的正向评价，帮助他们找回自信，也奠定其未来职业生涯发展的坚实基础。以此也在潜移默化中构建浓厚的学习氛围，实现德育渗透心理健康教育而达到优良教学效果^[5-7]。针对部分中职学生日常学习、实训，以及生活中就存在懒散、无所谓的情绪。那么，我们也可以在一堂“职业伴随人生”“有理想才有追求”的班会活动课中，让学生去发现技能型人才的闪光点、对社会的价值、今后的发展方向等，激发他们的自主意识与创新潜力^[8-10]。总之，前有问题，后有对策，班主任教师要贴近学生日常，提出关于心理健康教育、帮助缓解压力与焦虑的好方法，奠定学生健康成长与全面发展的坚实基础。

（二）创新心理健康教育实践活动

对于中职学生要进行个性化、精准化引导，才能够逐步完成立德树人与课程思政目标。这也是从新时代倡导的全面素质教育理念出发的，要实现教育尊重学生的能力水平与实际情况，契合其当前思想品德、心理认知等展开教育教学。对此，我会建立班级心理健康档案，对各年级、各专业学生开放线上心理测评系统，要求学生在规定时间段答题、互动，进而对他们的心理健康水平做出评估。后续，班主任也引起重视，开展了一带一帮扶活动、“和谐交往，融入集体”班会活动，让学生对老师同学、周围环境以及心理健康教育活动更加信任^[11]。通过实践激发学生热情，使其更加主动的探索相应内容，实现知行合一、学以致用。此外，学校青协、社团等也给大家开放性的选择，在不同时间段开设了心理健康讲座、志愿服务、社区互动等，让学生在多样化的实践环境中，锻炼自我管理能力，提升社会责任感和服务意识。还有学生自发或组间竞争等多种形式，同样是鼓励和提倡的，都有利于心理健康教育的有机融合，甚至能够实现可持续发展。当然，以上活动都需要长期坚持和观察监测，以完整的心理健康教育评估体系，带给学生正向反馈。我们可以在每次活动中架起录音、录像设备，后续由负责人或团队做出总结性内容，分享在专门的公众号上，或者是编撰文稿投稿至学校广播站^[12-13]。以此鼓励广大学生踊跃参与，提高他们的积极性。甚至可以专门组织会议或讲座，就一次实践活动做出剖析，总结学生们需要改进和优化的地方，也确保心理健康教育活动的有效性。

（三）构建优良心理健康教育氛围

班主任作为中职学校各专班级管理的核心力量，构建优良的心理健康教育氛围，明确对心理干预有效。我们一致认为，班主任教师应着力营造开放、包容的班级文化，设置心理角、开展“心灵树洞”日记分享等活动，让学生在安全的环境中表达情绪，减少心理倾诉的羞耻感^[14]。在此基础上，各班主任还应注重家校协同育人机制的建立，积极组织线上家长会、线上家访普及心理健康知识，引导家长关注孩子的心理状态，避免因家庭沟通不畅引发心理问题，共同搭建心理支持桥梁。班主任自身也需持续提升心理教育素养，参加心理辅导培训、阅读专业书籍等方式，增强对中职学生常见心理问题（如自卑情绪、学业焦虑、人际冲突等）的识别与干预能力，在日常管理中以共情式沟通替代单纯的

说教，先关注其情绪体验再引导理性分析，让学生在被理解的氛围中建立心理安全感^[15]。如此构建的优良心理健康教育氛围，能使中职学生在充满支持与理解的环境中提升心理韧性，为其职业成长与人格健全发展奠定坚实基础。

三、结束语

总的来说，中职班主任开展学生心理健康教育工作势在必行，应当在日常管理中渗透该方面的教育，还要联合学科教学、

其他活动工作同步进行心理健康指导。以此逐步构建完整的心理健康教育体系，推广相关系统性、模块性课程，将带给学生全面的心理健康教育，提高其心理健康素质水平。同时，班主任也要加强自身管理，做学生的榜样；与家长取得联系，共同开展心理健康教育，实现家校合作、多元支持。以此不断拓展心理健康教育边界，变革教育内容与形式，将助力广大中职学生健康成长与全面发展。

参考文献

- [1] 顾曹阳, 赵建峰. "互联网+"背景下中职学校"心理健康教育课程"混合式智慧课堂教学改革[J]. 科技风, 2025, (01): 76-78.
- [2] 卢元凤, 赵成佳, 俞国良. 基于调研证据的中职班主任对心理健康教育的认知与评价[J]. 中国职业技术教育, 2024, (04): 58-68.
- [3] 刘玉辉. 强化学生心理健康: 班主任专业素养的进阶与班级管理创新实践研究[J]. 教育天地, 2024, 6(1): .
- [4] 李丽娟. 心育与德育的整合探讨——渗透式心理健康教育在小学班主任管理工作中的运用[J]. 华夏教师, 2023, (04): 22-24.
- [5] 叶纯菁, 陈伟雄. 积极心理学指导下的教育教学策略对中职生学校生活质量的影响——以福建铁路机电学校为例[J]. 福建开放大学学报, 2022, (06): 40-46.
- [6] 张海东. 发挥角色优势引导健康教育——中职班主任对学生心理健康教育的引导[J]. 科学咨询, 2022, (20): 240-242.
- [7] 李东斌, 叶新珠, 黄晶. 中职教师有能力促进学生心理健康成长吗? ——基于混合研究数据的分析与思考[J]. 职业技术教育, 2022, 43(26): 51-57.
- [8] 高莺. 层层跃进, 从"心"入手——中职生"心理孤儿"健康教育个案分析及研究对策[J]. 现代职业教育, 2020, (42): 178-179.
- [9] 孙梅. 心理健康主题班会提高中职生自我管理素养的切入点和策略[J]. 现代职业教育, 2020, (11): 14-15.
- [10] 姚成金. 中职生"双五位一体"心理健康教育模式的构建——以武进职业教育中心校为例[J]. 西部素质教育, 2019, 5(19): 100-101.
- [11] 唐艳娟, 郭秋芳. 中职生心理问题及心理健康教育对策的分析与研究——以广西纺织工业学校为例[J]. 轻纺工业与技术, 2019, 48(08): 21-23+40.
- [12] 连惠燕. 中职生心理健康现状研究及对班主任教育的启示——基于对广州市A中职学校调查数据的实证分析[J]. 现代职业教育, 2019, (14): 116-117.
- [13] 卜亚平. 关注中职生心理健康, 构建阳光中职学校——以西部农村中职生为例[J]. 现代职业教育, 2019, (14): 176-177.
- [14] 刘芸. 浅谈中职生心理健康教育在班主任工作中的实施策略[J]. 教育现代化, 2018, 5(18): 296-297.
- [15] 张桂敏. 中职班主任在中职生心理健康教育中如何有所作为——以小A同学的个案为例[J]. 科技风, 2017, (22): 39.