

中职学生心理健康问题及班主任干预策略研究

邹彩梅

广西贺州高级技工学校, 广西 贺州 542899

摘要: 中职学生正处于身心快速发展阶段, 其心理健康状况对学习成果、职业发展和人格成长意义重大。近年来, 部分中职学生在适应社会和教育环境变化过程中出现心理困扰, 在学习压力、人际交往和情绪调节方面问题突出。班主任作为班级管理核心, 在心理健康教育和危机干预中至关重要。本研究以中职学生心理健康现状为切入点, 分析影响因素和常见问题, 提出“班主任—家庭—社会”协同干预支持模式, 探讨如何构建预警机制、加强家校合作和引入社会资源, 以促进学生心理健康发展, 提升其心理复原力和社会适应能力。

关键词: 中职学生; 心理健康; 班主任干预; 家校合作; 心理支持体系

Research on Mental Health Problems of Secondary Vocational School Students and Intervention Strategies of Class Advisor

Zou, Caimei

Guangxi Hezhou Senior Technical School, Hezhou, Guangxi, 542899, China

Abstract: Secondary vocational school students are in a critical stage of rapid physical and mental development, where their mental health status significantly impacts academic performance, career development, and personality formation. In recent years, some students have encountered psychological challenges while adapting to evolving social and educational environments, with prominent issues emerging in academic pressure, interpersonal communication, and emotional regulation. As the core of class management, homeroom teachers play a vital role in mental health education and crisis intervention. This study examines the current mental health status of secondary vocational students, analyzes influencing factors and common issues, and proposes a collaborative intervention support model involving "class advisor-family-society". It explores methods to promote students' mental health development by establishing early warning mechanisms, strengthening home-school cooperation, and integrating social resources, ultimately aiming to enhance students' psychological resilience and social adaptability.

Keywords: Secondary vocational school students; Mental health; Class teacher intervention; Home-school cooperation; Psychological support system

DOI: 10.62639/sspfed28.20250102

近年来, 中职学生心理健康问题成为职业教育研究热点。与普通高中生相比, 中职学生心理问题更复杂, 具有多样性和个体差异。他们在学业成就、自我认知、人际关系和情绪调节等方面面临多重挑战。若缺乏及时干预和支持, 部分学生可能长期受心理困扰, 影响学习和职业发展。班主任在中职学校学生管理和教育中扮演关键角色, 在学生心理健康干预中起桥梁和纽带作用。然而, 现有干预模式零散、被动, 缺乏系统化支持机制, 家校合作不深入, 社会资源利用不充分。因此, 构建“班主任—家庭—社会”协同干预模式, 对提高心理健康干预效果、促进学生全面发展意义重大。

一、中职学生心理健康现状及主要问题

中职学生心理健康问题具有普遍性和特殊性, 集中在学习焦虑、人际冲突、自我认知偏差及情绪调节困难等方面。多项研究表明, 超 20% 的中职学生存在不同程度心理困扰, 影响学习、人格塑造和职业发展。剖析这些问题的

表现与成因, 有助于制定针对性干预策略。

(一) 学习焦虑与学业压力

学习焦虑是中职学生最普遍的心理问题之一, 尤其在文化课学习中尤为突出。数学、英语等基础学科常成为焦虑的主要来源, 部分学生因考试多次失利而丧失信心, 逐渐表现出回避甚至放弃学业的态度。同时, 家长过高的学业期望增加了学生的心理压力, 尤其当学业成绩直接影响未来职业选择时, 长期的紧张状态容易引发情绪失控或持续的抑郁倾向。缺乏时间管理能力与学习方法也是加剧焦虑的重要因素, 部分学生难以在课业与生活间取得平衡, 陷入更深的学业困境。

(二) 人际关系问题

人际关系是影响中职学生心理健康的重要因素。学生来自不同地区和文化背景, 性格差异明显, 导致适应困难尤为常见。人际冲突多表现为同伴间的语言攻击、排斥或竞争, 尤其在班级与宿舍环境中更为突出。部分学生因缺乏社交经验, 对外界评价过于敏感, 易产生被孤立感, 从而引发自卑与社交退缩。青春期情

(稿件编号: FED-25-2-1026)

作者简介: 邹彩梅 (1982-), 女, 汉族, 广西贺州市人, 本科, 讲师, 研究方向: 中职学生管理、幼儿教育。

感需求的增加,也使异性交往成为新的心理挑战。一些学生因情感困惑影响学业,甚至出现情绪极端反应。因此,帮助学生建立积极人际关系与增强社交信心,是心理健康教育的重要任务。

(三) 自我认知偏差与情绪调节困难

青春期是自我意识快速发展的关键阶段,中职学生常伴随显著的认知偏差。部分学生对自身能力和未来预期过高,实际情况不符时易产生强烈挫败感与自我否定;而另一些学生则因过往失败经历形成自我贬低,陷入无助与自卑。认知偏差直接影响情绪调节能力。面对挫折时,部分学生缺乏情绪管理策略,表现为冲动、愤怒或持续的负面情绪积压,长期如此甚至引发躯体化症状,如失眠、头痛等。情绪调节能力不足还可能导致攻击性行为或自我封闭。一些学生在受挫时通过攻击他人或自我伤害宣泄情绪。因此,培养积极自我认知和提升情绪管理能力,是心理健康教育的重要目标。

(四) 重大事件的心理影响

重大社会事件(如家庭变故、自然灾害或经济危机)对中职学生心理健康产生了深远影响。在这些事件中,学生可能面临生活环境的剧变、社交活动的减少以及支持系统的削弱,导致部分学生出现孤独感与焦虑情绪。临近实习与就业的高年级学生尤为明显,他们对职业选择的迷茫感增加,部分人出现逃避心理,甚至对未来丧失信心。此外,重大事件引发的生活习惯变化,使部分学生在重返校园时难以重新融入集体生活,表现为适应不良与情绪波动加剧。因此,培养心理复原力,帮助学生增强应对变化的能力,是心理健康教育需长期关注的重要议题。

二、中职学生心理健康干预的现状与不足

(一) 心理健康干预体系不健全

中职学校的心理健康干预多以应急处理或临时教育活动为主,缺乏系统化、科学化的干预机制。部分学校虽设有心理辅导室并开展讲座,但这些活动多为阶段性,未能形成长期跟踪机制。尤其在心理问题的早期预警与干预上,缺少标准化流程和评估体系,导致高危学生的问题难以及时发现和有效处理。不同学校的心理健康教育水平参差不齐。部分学校重视不足,课程安排形式化,难以真正融入学生日常学习与生活,干预效果有限。

(二) 家校合作不足

家庭是学生心理健康的重要基础,然而家校合作在干预中发挥的作用仍较为有限。部分家长对心理健康的理解片面,将心理困扰归因于“学习态度”或“性格问题”,忽视了对孩子情绪和心理状态的深层关注。家校沟通形式单一、频率不高也是重要制约因素。目前沟通主要依赖家长会或电话,缺乏持续深入的互动。针对有心理困扰的学生,家校合作多流于表面,难以形成实质性联动,导致学生在学校与家庭

环境中无法获得一致的支持,干预效果大打折扣。

(三) 专业心理资源匮乏

中职学校心理健康教育普遍面临师资不足问题。许多学校缺少专业心理教师,心理工作常由班主任兼任,而班主任在心理辅导知识与干预技能方面普遍存在不足,难以处理复杂或高危心理状态。即便部分学校配备了专职心理教师,其数量和工作量远不足以应对日益增长的心理干预需求。面对高频化、复杂化的心理问题,心理教师往往超负荷运作,无法为每位学生提供精准支持。此外,心理健康教育在学校中仍处于边缘化地位,相较于文化课与技能课,心理健康课程课时较少,资源投入不足,限制了干预效果。

(四) 数字化工具利用有限

尽管“互联网+”为心理健康教育提供了新路径,但中职学校对数字化工具的应用尚不充分。心理测评APP、线上心理咨询平台等工具尚未得到广泛利用,导致学生心理状态的动态监测与持续跟踪能力不足。互联网技术的缺位,限制了心理健康危机的早期识别与干预覆盖面。数据管理系统的不健全,使学校难以建立可靠的心理健康档案,阻碍了精准干预的实施。

(五) 学生自我调适能力培养不足

现有心理健康教育更关注问题处理与危机干预,而忽视了对学生自我调适能力和心理韧性的长期培养。自我调适能力是个体面对压力和变化时维持心理平衡的重要保障,但由于缺乏系统训练,部分学生在学业压力、人际冲突或突发事件中表现出较低的应对能力。这一不足不仅使学生易陷入长期负面情绪,还加重了学校心理健康教育的负担。因此,提升学生的情绪管理与自我修复能力已成为亟待解决的关键问题。

三、“班主任—家庭—社会”协同干预策略

中职学生心理健康问题的复杂性与多样性,使单一干预模式难以取得理想效果。传统干预往往局限于学校内部,忽视了家庭和社会资源的关键作用,难以实现持续、有效的支持。因此,构建“班主任—家庭—社会”协同干预模式,通过多方联动,形成多层次、系统化的心理健康支持网络,能够更精准地帮助学生应对心理困境。

(一) 建立以班主任为核心的心理健康预警机制

班主任是心理健康干预的核心角色,承担着早期识别与个性化干预的重要任务。日常管理中,班主任需通过系统化的心理健康预警机制,对学生心理状态进行持续跟踪。定期心理筛查和标准化测评工具(如情绪量表、压力评估表)可为班主任提供参考,筛查结果有助于制定个性化干预策略。同时,班主任需关注学生的情绪波动与行为异常,通过谈话、班级活动等方

式深入了解其心理状态, 及时采取干预措施。建立学生心理档案有助于长期跟踪心理变化, 记录筛查结果、干预措施及反馈效果, 提升后续干预的针对性与动态调整能力。

(二) 强化家校协同合作, 增强心理支持

家庭是学生心理健康的重要保障, 家校协同合作是提升干预效果的关键。班主任需主动推动家长参与, 形成心理健康干预合力。通过定期家长讲座、交流会及家访, 帮助家长提升心理健康认知, 打破传统观念中的误区。信息共享与个别沟通可确保家长与班主任在应对策略上达成共识, 尤其针对高危学生, 应共同制定具体干预方案, 明确各自职责。此外, 家长参与团体辅导及班级活动, 有助于学生在集体环境中获得积极心理体验, 促进家校合作更加多元化。持续稳定的家校沟通机制还能为学生提供情感支持, 提升归属感和安全感, 避免单纯聚焦学业而忽略心理需求。

(三) 引入社会资源, 拓展心理健康服务

社会资源的引入可显著提升心理干预的专业性和覆盖面。学校应与心理健康机构建立长期合作, 引入专业心理咨询师, 定期提供团体辅导和个别心理支持, 弥补学校资源不足。社区心理服务平台可为学生提供真实社会环境中的心理支持, 增强社会适应力。与此同时, 互联网工具如心理测评 APP、线上咨询平台、情绪追踪软件, 能实现动态监测, 提升干预时效性和隐私保护。公益组织则可在情绪管理、压力缓解及复原力训练方面提供专项支持, 丰富干预路径。

(四) 差异化策略的精准应用

协同干预模式需充分考虑学生个体差异, 制定差异化策略。针对学习压力较大的学生, 应重点加强时间管理与学习方法指导; 在人际困扰明显的学生中, 社交技能训练与团体辅导能有效改善人际互动; 情绪不稳定或自我认知偏差的学生, 则需引入正向心理干预技术, 增强情绪调节与积极归因能力。班主任应持续反思总结, 动态调整干预策略, 确保措施与学生实际需求相匹配。通过定期反馈与效果评估, 不断优化协同模式, 发挥各方力量的最大联动效应。

四、中职学生心理健康干预的未来趋势

随着社会与教育的不断发展, 中职学生心理健康干预正向系统化、科学化和个性化方向迈进。未来, 心理健康教育将更加注重长期发展和积极心理干预, 逐步实现从单一应对向多维支持的转变。

(一) 教育体系标准化与系统化

当前的心理健康教育存在校际差异, 缺乏统一规范, 影响干预效果。未来, 将通过建立区域或全国性标准, 系统化心理健康课程、测评工具与干预流程, 推动教育工作的规范化。标准化体系将覆盖预防、识别、干预及评估环节,

为学校干预策略优化提供科学依据, 提升整体工作的持续性和一致性。

(二) 数字化技术深度融合

数字化技术为心理健康干预提供了新路径。未来, 互联网、大数据与人工智能技术将在心理状态动态监测、个性化干预和早期预警中发挥关键作用。例如, AI 情绪识别工具可实时捕捉学生的情绪变化, 为班主任提供数据支持, 辅助识别潜在心理问题。心理测评 APP 与在线咨询平台则为学生提供私密、便捷的支持服务。与此同时, 心理数据的安全与隐私保护将成为未来数字化教育的重要环节。

(三) 心理复原力的培养

相比单纯的心理问题干预, 未来心理健康教育将更加关注心理复原力的提升。心理复原力是应对压力与逆境的重要能力, 是长期心理健康的重要标志。这一能力的培养可通过正向心理引导、归因训练与社会适应力提升实现。同时, 团体辅导与实践活动可增强学生的自我调节能力, 使其在应对复杂社会环境时更加从容。

(四) 家校社协同支持的深化

未来, 家校社协同支持模式将更加成熟。学校作为心理健康教育的主导方, 将有效整合家庭与社会资源, 形成多层次、全方位的心理支持体系。家长与班主任将通过信息共享与资源协同提供持续的支持, 社区心理服务中心为学校提供及时的心理咨询与专业支持, 使学生在多元环境中获得长期保障。

(五) 个性化心理健康干预

未来的心理健康教育将更加关注学生的个体需求, 针对其心理特征与成长经历, 定制差异化支持方案。传统统一模式难以满足多样化需求, 个性化干预将成为主流。这一模式不仅解决短期心理困扰, 还将从长期视角提升学生的自我认知、职业规划与社交能力。通过个别辅导与定制课程, 学生能获得更为精准的心理支持, 促进全面发展。

综上, 中职学生心理健康关乎成长、学习、职业发展与社会适应。构建科学干预机制很关键, “班主任—家庭—社会”协同模式可发挥各方优势。未来, 干预将更注重数字化和个性化, 提升学生心理能力, 为其发展奠定基础。

参考文献:

- [1] 何志昌. 中职心理健康现状及教育对策探索 [J]. 教育研究与实验, 2017.
- [2] 靳国. 中职学生心理健康状况分析: 重大危机事件效应的视角 [J]. 西南民族大学学报 (人文社会科学版), 2022.
- [3] 李玉芳. 中职学生心理研究——基于河北省衡水卫生学校的案例分析 [J]. 职业技术教育, 2019.
- [4] 张智华, 朱金卫. 中职学生心理健康状况及 [J]. 陕西学前师范学院学报, 2016.
- [5] 杨倩, 李义鹏. 中职院校学生心理问题分析及心理健康教育对策研究 2014.
- [6] 刘巧. 中职学生心理健康现状分析与教育策略研究 [J]. 才智, 2019.
- [7] 赵建平. 对中职学校学生心理健康现状的调查 [J]. 职教论坛, 2011.