

新时期中职生人际关系问题分析及对策

吴振雄

(河源市职业技术学校, 广东 河源 517000)

摘要: 人际交往既是中职生校园生活的重要组成部分,也是中职生形成完整人格、提前适应社会生活的关键途径之一。在新时期,中职教师需要深入中职生人际关系问题,并采取针对性的教育措施,提升他们的心理健康水平、人际交往技能,帮助他们更好地融入校园生活。故而,本文针对中职生人际关系构建中普遍存在的以自我为中心、冷漠封闭、沉溺网络、缺乏人际交往技巧等问题,及其形成原因,提出可行的教育对策,以期各位同行提供参考。

关键词: 中职生; 人际关系; 问题; 对策

人际交往能力是中职生个人能力与综合素质的重要体现,对其当下的学业、未来的成长具有至关重要的作用。教师应关注中职生人际关系问题,采取科学方法帮助他们解决人际交往活动中的困扰,为其成长保驾护航。也就是说,教师需要在结合新时期背景深入分析中职生人际关系问题的基础上,探究其产生原因,而后以相关信息的分析结果为依据,整合社会、学校、家庭的各类教育资源,构建出适宜的教育模式。

一、新时期中职生人际关系问题分析

(一) 以自我为中心

在家庭生活中,中职生除了享受父母关爱之外,还拥有来自外公外婆、爷爷奶奶的宠爱,难免形成以自我为中心的心理特征。他们在人际关系构建中,往往更加注重自身感受,故而在融入宿舍、班级、学校生活时难免表现出“自私”的一面。比如,有的中职生与他人交往时较为重视自身需求和利益,既不会换位思考、考虑他人体验与感受,也不会顾忌场合,很容易与他人产生矛盾。矛盾产生之后,他们往往会找借口原谅自己,而忽视对人际关系的修复。也有的学生在参与班级活动时,过于强调自己的想法,不愿意倾听、接受其他同学的建议,导致团队协作不顺畅,或者只关注自己能否获得荣誉或好处,对于需要付出努力但对个人没有直接利益的任务则避之不及。针对这些情况,教师需要加强教育和引导,帮助他们认识到自身问题,学会换位思考,理解他人感受,培养团队合作精神和集体荣誉感。当他们真正意识到自我中心带来的弊端,并努力改变时,才能更好地融入集体生活,发展良好的人际关系,为未来职业发展和社会生活奠定坚实基础。

(二) 冷漠封闭

相比于普通高中教育,中职教育具有一定特殊性,学校所招收的学生多为中考失利的学生。这些学生往往会因为考试成绩的缘故,或多或少地产生多疑、敏感、自卑等不良心理,故而容易在人际交往中有退缩、羞怯等表现。他们在人际交往中隐藏自己的真实需求、想法、感受,长此以往,可能会在他人之间形成无形的屏障,继而封闭自我,更加难以与他人构建起对等、公平的健康关系。此外,也有部分中职生主观上是愿意与他人进行交流的,在日常学习与校园生活中积极参与人际交往活动,但是往往受限于家庭教育、学习经历,而沉默寡言,缺少融入集体的方法,面临着不会表达自我、不会说话等难题。很多时候,一些性格内向的学生即便有着较强的交往意愿,也会因为缺少良好心态和正确方法而难以在生活、学习过程中交到更多朋友。为了满足交往需求,填充空闲的业余时间,他们往往会选择通过线上途径进行交际。长期处于网络的虚幻世界,他们在现实生活中的朋友会越来越

(三) 沉溺网络

随着信息化时代的到来,网络已经成为中职生生活的重要组成部分。很多中职生反映,他们对网络人际交往的接受度较高,经常会通过互联网利用视频、语音、文本等方式进行人际交往活动。中职生对网络交友充满兴趣,将大量课余时间花费在微信、QQ聊天上,难免会受到一些不良影响。部分中职生因为阅历浅,轻信通过互联网认识的陌生人,在他们的影响下荒废学业、网络成瘾甚至走上犯罪道路。他们年龄较小,身心发展尚不成熟,缺少对网络信息的判断能力、对诱惑的抵制能力、对自我行为的控制能力,面对复杂的网络环境容易表现出意志力薄弱、思想不成熟的一面。尤其一些学习压力较大、家庭不和谐的中职生,更加容易为了逃避现实而选择通过网络寻找倾诉对象,宣泄自己的不良情绪。教师需要提升对这部分学生人际交往情况的关注度,采取适宜措施提升其社交智力,帮助其建立积极心态。

(四) 缺乏人际交往技巧

在人际交往中,并非只要与他人来往、交流就能够产生深厚感情,而是需要运用一定的交流技巧。但是,人际交往技巧正是很多中职生的短板所在。比如,有的学生具有强烈人际交往意识和自我表现意识,在与他人进行交流的过程中夸夸其谈。他们渴望被关注、被认可,于是急于展现自己的所知所闻、所思所想,但往往由于缺乏对话题的深度理解和对他人感受的关注,使得交流变得空洞无物,甚至让对方感到厌烦。这种过度表现的行为,反映出他们对人际交往的理解存在偏差,以为多说就能吸引他人,却忽略了交流的本质是相互理解与尊重。与之相反,还有一部分中职生不善言辞,他们在进行人际交往时往往内心充满了焦虑和恐惧,不知道如何开口,也害怕说错话,即使心中有许多想法,也难以清晰地表达出来。在群体活动中,他们常常默默地站在一旁,无法积极地融入其中,错过了许多建立良好人际关系的机会。

二、新时期中职生人际关系问题归因分析

(一) 家庭教育因素

家长是中职生的启蒙者,对其性格形成具有显著影响。一般而言,性格活泼开朗,且行事大方的家长,其孩子在人际交往方面的能力往往会较为优秀,因为这样的家长通常能够为孩子营造积极、开放和充满活力的家庭氛围,孩子在这样的环境中成长,更能感受到与人交流和互动的乐趣,更愿意主动去结识新朋友,表达自己的想法和感受。不善表达、沉默寡言的家长,其孩子在人际交往方面的能力往往会存在缺失。由于家长自身在沟通方面存在不足,无法给予孩子有效的指导和示范,孩子可能不知道如何与他人开启对话,如何在交流中表达自己的情感和需求,也不懂得如何处理人际冲突和矛盾。教师要重视家庭教育对中职生人

际关系构建的影响,了解其造成的中职生人际交往能力发展差异性,并采取相应的教育措施。

(二) 学校教育因素

近年来,中国教育体制改革进行得如火如荼,并且取得了丰硕成果,但是应试教育制度仍然深刻影响着中小学教育。在很多中小学,成绩高低仍然是衡量学生综合能力的关键指标甚至是唯一指标。进入中职学校就读的学生,普遍是学习成绩不好,中考失利的学生,他们在中小学阶段容易被学校、教师忽视,难免存在自卑心理。这种自卑心理如果长期得不到改善往往会影响其人际关系构建,导致其需要更长的时间适应中职学习与生活。

(三) 学生自身因素

学生进入中职学校之后,需要离开家人,脱离原有生活、学习环境,融入陌生的新环境。他们适应新环境的过程中,容易出现自我保护过强的情况。在中职学校,学生面临着新的同学、新的老师、新的学习方式和生活规律,这与之之前熟悉的一切截然不同,容易使他们因为陌生感而产生不安和恐惧。为了避免受到可能的伤害,部分学生本能地竖起了自我保护的屏障,表现出对他人的警惕和疏离。尤其一些性格内向、敏感中职生对他人的评价和看法过分在意,他们在新环境中担心自己言行不当会引起他人反感,于是选择封闭自己,以减少与人接触带来的潜在风险。这种过度的自我保护,不仅限制了他们与同学的交流,也阻碍了他们自身的成长和发展。

三、新时期中职生人际关系问题解决对策

(一) 加强心理健康教育

针对中职生面临的人际关系问题,教师要进一步推进心理健康教育,促使他们以乐观、积极的心态参与到日常交流中。首先,教师可以推动心理健康咨询室建设,鼓励有人际交往困扰的学生前往咨询,接受专业指导。寻求专业帮助时,部分学生可能会因为担心遭到周围同学的嘲笑而退缩。考虑到这方面问题,教师可以推进网络咨询系统建设,利用微信公众平台、微信群、QQ群、在线咨询平台定期为学生解答人际交往方面的问题,向学生推送关于人际交往的心理健康知识科普文章。其次,针对在人际交往方面面临较大困扰的学生,教师应采取团体辅导与个别辅导相结合的方式,对其心理健康进行干预。在团体辅导中,教师可以模拟社交情景,为学生提供进行交往的机会与环境,促使其在特定情境下尝试各种交往方法、调整个人心态;可以开展社交专题讲座、心理卫生讲座,引导学生科学看待心理困惑、正确认识自我,促使其学会换位思考,理解他人感受。在个别辅导中,教师可以与学生、家长一起分析造成困扰的外源性、内源性因素,并为其提供合理建议与可操作性方案,帮助其逐渐形成良好心态,继而更好地融入集体生活,发展良好的人际关系。

(二) 积极组织集体活动

针对部分中职生在人际交往中羞涩、自卑,不敢主动与他人互动的问题,教师可以积极组织集体活动,通过丰富多彩的集体活动为依托构建人际交往平台,帮助他们融入集体。教师鼓励学生以宿舍、班级为单位,自由选择感兴趣的集体活动,通过与舍友、朋友、熟人结伴参加活动的方式逐渐扩大交际面,对解决其人际交往问题,防止其冷漠封闭具有积极意义。与舍友、朋友、熟人结伴参加集体活动,对于学生们来说是一种安全又舒适的社交方式。在熟悉的人的陪伴下,他们往往更有勇气去尝试新事物,面对新挑战,与陌生人建立联系。比如,教师可以鼓励他们结伴参加读书俱乐部,使其有机会结识其他宿舍或班级同样热爱阅读的同学;可以组织他们结伴参加户外运动社团,使其有机会与更

多有着共同爱好的陌生人成为朋友。随着交际圈的不断扩大,中职生能够接触到不同的思想和观点,丰富自己的内心世界,提高自己的人际交往能力。

(三) 构建温暖和谐交往环境

温暖和谐的集体环境能够让人身心愉悦,减少人们对网络的依赖。针对部分中职生因为沉溺网络而线下人际交往的现象,教师要重视家校合作,与家长一起努力构建温暖和谐交往环境,通过良好环境潜移默化地影响他们,帮助平衡好网络人际交往与现实生活人际交往。这要求教师重视班风、学风、校风、家风建设,积极弘扬社会主义核心价值观,构建和谐、健康的氛围。在这样的氛围中,引导中职生相互帮助、相互关心,能够使其充分感知集体的温暖,逐渐增强进行线下社交的勇气和意愿。比如,当有学生在学习上遇到困难时,教师可以与其他学生一起主动伸出援手,耐心为其讲解;当有学生在生活中遇到挫折时,教师可以与家长一起给予安慰和鼓励。这种温暖的传递,可以让学生更加愿意融入集体,与周围他人进行交往。尤其针对刚入学的中职生,教师要尤其重视温暖和谐交往环境构建,帮助他们顺利适应新环境。入学之初,中职生从自己的小家庭来到学校这个大家庭,与陌生的同学组成新的宿舍、班级,难免产生一些心理压力,遇到一些小摩擦。此时,加强班风、学风、校风、家风建设,为中职生提供温暖和谐交往环境,有助于他们建立良好人际关系,顺利融入新集体。

(四) 加强人际交往技巧培养

解决中职生人际关系问题过程中,教师要重视人际交往技巧培养,帮助他们掌握与他人建立和谐关系的方法。首先,教师要改变中职生认知,促使其充分意识到人际交往技巧的重要作用,并在日常学习与生活中有意识地提升语言表达能力。比如,教师可以引导学生在与他进行沟通时选择流畅、生动的叙述方式,注意观察倾听者的反应,就双方感兴趣的话题展开讨论;可以组织学生进行集体讨论,依托讨论过程培养他们不说脏话、不吹牛、不抢话的交流习惯,以及适时提出个人见解、表达自己内心想法的勇气。其次,教师要锻炼学生“听”的能力,使其学会在人际交往中用心、耐心听他人发言,并与发言者进行眼神交流,表明自己在认真聆听对方的言论。最后,教师要引导学生尊重他人观点,比如引导他们在听到不认可的言论时表达支持、理解,而不是直接打断对方,而后全盘否定对方想法。

四、结语

人际关系和谐,是人们生活幸福、事业成功的重要前提,也是衡量人们心理健康水平的重要标准之一。一名心理健康的中职生,不仅更容易与他人建立良好人际关系,被周围的人接受和理解,而且能够更为客观地认识自我,并在与他人交往过程中保持自我。同时,能够与他人保持和谐关系的中职生,也往往更容易与他人沟通,保持良好心态与偷偷心情。中职教师要重视学生人际关系问题,并通过加强心理健康教育、积极组织集体活动、构建温暖和谐交往环境、加强人际交往技巧培养等措施,帮助他们与他人建立和谐关系。

参考文献:

[1] 赵雯娅,孙山,唐建. 中职学生人际关系处理研究[J]. 职业教育, 2023, 22(23): 53-56.

本文系:“广东省职业技术教育学会课题:《运用主题班会培养社交智力的实践研究》(课题号:202212Z128)”的研究成果