

# 中职生人际交往中的常见不良心理与解决对策

钟慧琴

泰国格乐大学, 泰国·曼谷 10700

**摘要:** 中职生正值青春年少, 他们思维活跃且精力充沛, 兴趣也十分广泛, 但在人际交往中存在诸多不良心理, 这给中职生身心健康成长、全面成才带去负面影响, 消除这些不良心理十分考验中职教师的智慧与能力。对此, 论文着重围绕中职生人际交往展开深入研究。首先, 简要概述中职生人际交往特点, 之后详尽论述中职生人际交往中的常见不良心理, 引出常见不良心理解决对策, 尾声补充中职生人际交往效率事半功倍的保障举措, 以此提升中职生人际交往能力和心理健康水平。

**关键词:** 中职生; 人际交往; 不良心理; 解决对策

## Common Negative Psychology and Solutions in Interpersonal Communication of Vocational School Students

Huiqin Zhong

Gelug University in Thailand, Bangkok, 10700, Thailand

**Abstract:** Vocational school students are in their prime of youth, with active and energetic thinking and a wide range of interests. However, they have many negative psychological issues in interpersonal communication, which have a negative impact on their physical and mental health growth and comprehensive development. Eliminating these negative psychological issues greatly tests the wisdom and ability of vocational school teachers. In this regard, the paper focuses on conducting in-depth research on interpersonal communication among vocational school students. Firstly, provide a brief overview of the interpersonal communication characteristics of vocational school students. Then, elaborate on the common negative psychology in vocational school students' interpersonal communication, introduce solutions to common negative psychology, and finally supplement the measures to ensure the efficiency of vocational school students' interpersonal communication with half the effort, in order to enhance their interpersonal communication ability and mental health level.

**Keywords:** vocational school students; interpersonal communication; negative psychology; solution measures

### 0 前言

中职生每天都处在各式各样的人际交往中, 但鉴于他们的思想不够成熟、对外界的观察不够细致、自我反省意识不突出, 所以人际交往并不算顺利, 甚至会因为伴有不良心理而导致交友失败、维护人际关系失败, 这会给中职生带去挫败感, 或是演变为生活困扰。为此, 有必要关注学生的人际交往情况并挖掘、解决人际交往中的不良心理, 助力中职生身心健康成长、快速成才。

### 1 中职生人际交往中的常见不良心理

处于青春期的中职生精力充沛、兴趣广泛且交友意愿强烈, 但是往往因为伴有不良心理而导致人际交往屡屡受挫, 可将常见不良心理概括为以下几点:

一是自卑心理。指的是在与他人交往过程中觉得自己低人一等, 是不自信的表现, 常表现为畏缩、惭愧、灰心、焦虑等, 十分在意别人对自己的观感, 也会过多约束自己的言行, 害怕他人看不起自己, 自己也常常自惭形秽, 比一般学生更敏感、更脆弱, 这种心理多见于性格内向、家庭经济

条件不佳、学习成绩偏差的学生。

二是自私心理。指的是在人际交往中时常顾及自己的利益, 鲜少关注和照顾他人利益, 抑或是集体利益。产生这种心理的原因多种多样, 主要有三种: ①家长不同程度溺爱孩子; ②中职生个人意识逐渐突出, 若对自己的关注和重视过度, 就会产生这种心理; ③中职生思想不成熟, 易受社会中功利、自私现象的影响。伴有这种心理的中职生易在人际交往中出口伤人而不自知<sup>[1]</sup>。

三是自傲心理。指的是在人际交往中给人傲慢感受, 这是一种自我批评失衡、过高评估自己的心理, 可以理解为有较强个性、处事以自我为中心、恃才傲物。产生该心理的原因可概括三点: ①周围人的错误评价, 如家长总是过高地夸奖孩子; ②学生在相貌、性格或家庭条件等方面存在一定优势, 会自然而然产生一定优越感, 加上深受父母、老师的喜爱, 更易产生这种心理; ③欠缺客观、理性的自我认知, 只看到自身优点和放大优点而自动忽略缺点。

四是猜疑心理。指的是在人际交往中不信任他人、怀疑他人, 认为他人的举动对自己有威胁、有阻碍, 时常歪曲

他人的好意。产生该心理的原因有：①思维方式比较封闭、不善沟通，也欠缺对他人的客观认知；②自身存在自卑心理，总认为他人是在讨论自己、在说自己的坏话；③人际交往存在受挫经历，不再轻易信任他人；四是性格决定，如心胸狭隘、内向、在意他人看法等，有时候会自寻烦恼<sup>[2]</sup>。

五是逆反心理。指的是在人际交往中爱持否定态度，易与意见相反的人滋生矛盾。产生逆反心理的原因有：①青春期的中职生有较强自我意识，往往以成人自居，担心外界忽视自己，所以会用逆反言行获取外界关注而提升存在感；②接受的学校教育和家庭教育往往十分权威，这会伤害中职生的自尊心，也易激起学生的逆反心理，这种心理一旦产生，便会给中职生的人际交往造成影响。

六是害羞心理。指的是在人际交往中略显羞涩、不好意思开口，不善于表达内心想法，这一心理在中职生中十分常见，多见于女生群体，该心理产生原因有：①十分在意他人对自己的看法、评价，给自己的心理造成很大负担；②没有客观认知自己，造成自信心不足；③欠缺人际交往经验、技巧，不知道怎么跟他人交流；四是理想美好而现实往往与之有较大差距。

七是嫉妒心理。指的是在人际交往中时常与他人对比并因为对方在才能、名誉、地位、境遇、性格等方面强过自己，而产生的一种愤怒、怨恨在内的复杂情感，嫉妒一旦产生，就难以与他人和平友好相处<sup>[3]</sup>。

## 2 中职生人际交往常见不良心理的解决对策

### 2.1 加大人际交往内容宣传，引导学生正确认知自己

从以上内容中不难看出，当前中职生在人际交往中伴有各式各样的不良心理，归根结底是因为中职生对自己没有正确认知，甚至对人际交往没有形成正确认知。对此，中职学校要加大有关人际交往内容的宣传力度，潜移默化地影响学生并促使学生的心理、言行发生向好改变。为实现有效宣传，中职学校务必将宣传渠道充分应用，如校园广播、报纸、学校网站、宣传栏、LED 大屏等，宣传内容涉及两方面内容。

一方面，宣传人际交往的内涵及人际交往方法。宣传这些内容，使得人际交往概念深入人心，也让中职生正确人际交往并了解其重要性、具备基本交际能力，不对人际交往的认知停留在表面层次。宣传这类内容的最终目的有：端正人际交往态度，即平等交往态度，交际中的每个人都处于平等地位；树立互利互惠态度，即每个人享有相同的权利，也付出相同的义务，只有付出才有收获；树立真诚待人态度，交朋友也是交心的过程，而要交心，便要真情实意、十分诚恳，方可以心换心；树立自信、自强观念，即相信自己有交友的能力，不妄自菲薄、不自暴自弃且凭借各方面优势树立强者形象；树立公平、合作观念，交往中贯彻公平原则十分重要，尽可能以合作方式学习、生活、工作；树立交际促发展观念，满足发展中的精神需求，最终树立健康人格<sup>[4]</sup>。

另一方面，宣传客观认知自己的方法。一是有意识地客观评价自己和他人，不高估自己之余，也不妄自菲薄；二是主动调整认知偏差，纠正不合理认知，用科学理性的认知理念取而代之，消除人际交往中的认知障碍，树立正确且积极的人际交往意识；三是遵循人际交往基本原则，包括尊重原则、真诚原则、互利原则、信用原则、相容原则；四是谦虚接受他人的评价并反思自己是否存在这样或那样的问题。

### 2.2 教师给予帮助，消除学生人际交往障碍

在中职生人际交往过程中，教师发挥着重要作用，教师可以凭借自身具备的专业知识、专业技能等帮助学生更好交友、扩大交际圈，进而消除学生人际交往中的不良心理。

一方面，教授学生人际交往知识并让学生掌握多项人际交往技能。当然，以教授专业的人际交往知识为主，使得学生明确交往对象的标准，即道德高尚之友、交知心之友、交可靠之友、交强己之友、交学问之友。交友标准可概括为交流补偿之友、智力互偿之友、情感互慰之友、个性互补之友。此外，树立交友正确认知并掌握微笑技能、倾听技能、赞美技能、自控技能、主动承认不足技能、主动打招呼技能等，这些均对中职生交友带去重要支持，无形中化解诸多不良心理，用外在的实际行动逐渐改善内在心理，促使交友思想、观念向好转变。

另一方面，教师将学生不良心理逐个击破。面对自卑学生，多鼓励、多夸奖、多肯定学生，帮助学生建立自信。与此同时，鼓励学生多对自己进行积极的心理暗示，如“我能行”“我是最棒的”“我很优秀”等，且这些积极暗示源于自己的有利条件，也基于过去成功经验的总结，从而增强学生的信心和完成对自己的有效激励；面对自私学生，教导学生时常反思自己的心态和行为，认识到错误和察觉到危害。此外，让学生善于换位思考来体会对方的感受，从而有意识地克服自私心理。然后，多做利他行为，强化正向思维和行为模式。最后，做回避性训练，即意识到自己的行为、念头不对时，可强行纠正；面对自傲学生，强调学生全面认知自我，既看到优点，也看到缺点，多关注和重视缺点的改正，不拿自己的优点与他人的缺点做对比，谦虚接受外界批评，改变固执己见、唯我独尊的心理，不以自己的想法约束他人和要求他人服从自己；面对猜疑学生，强调在他们猜疑他人之时，应立即寻找怀疑他人的原因和客观事实，不以“先入为主”的惯性思维模式进行思考，且打开封闭的心和消除人际交往中设置的心理屏障，打开心扉和真情实意地与他人交往，通过多交流、多了解来消除误会和误解；面对逆反学生，可携手家长共同消除学生心中的“疙瘩”，同时做到充分尊重学生，教育中要摆事实、多鼓励、多夸奖，也利用心理学和教育学掌握青少年心理发展不平衡这个规律，坚持正向引导和教育，坚决抵制简单、粗暴、强硬的压制；面对害羞学生，多给予鼓励之余，也要拓宽这类学生的表现空间，在学生面前强调“做好自己”“不在意外界眼光”“活出自

我”等理念,强调不必追求完美和获取所有人的喜欢;面对嫉妒学生,一是纠正自己的认知偏差,不将他人的成功视为威胁,放宽心态和加大度量,也将消极的嫉妒心理化为上进的动力,主动投身竞争中去,在此基础上加强修养、改造个性、树立远大理想、不盲目与他人攀比,形成你追我赶、互相促进的局面<sup>[5]</sup>。

### 2.3 学校挺身而出, 构建学生良好交际环境

环境对学生的影响客观存在,且会潜移默化发挥作用。为此,中职学校在解决中职生人际交往不良心理中要挺身而出,形成对各个教师教育教学工作的重要支持,也为中职生扩大交际圈、顺利交到好友、较好维系友谊提供保障。

其一,设立心理帮扶机构。由专业心理学专业教师、心理学专家坐镇,帮助人际交往困难、存有不良心理的学生解决现实问题,也实现针对性帮扶,利用专业知识、技能等化解诸多人际交往难题。对于难以解决的新难题,教师与专家可以通过会议商讨确立解决方案,也从中积累宝贵经验,且对学生的各项隐私做到严格保密,让中职生安心、放心。

其二,开展丰富多彩校园活动。旨在扩大学生的交际圈和满足学生交友需求,在实际交友过程中也逐渐提升自身交际能力,避免中职生人际交往、解决人际交往问题只停留在理论学习层面,借此机会将学习的人际交往理论、技能现实应用,改善高职学生人际关系,也利用丰富多彩活动吸引那些有不良心理的学生参与其中并受益匪浅,尤其让性格内向、孤僻的学生走出狭窄圈子,从而开启人际交往新篇章。

其三,开设心理健康必修课程和人际交往选修课程。以课程为途径来帮助学生正确认知人际交往并掌握人际交往方式方法,系统性讲解人际交往理论知识和操作技巧,消除学生人际交往障碍,间接引导学生对照自身于人际交往中的问题,利用所学专业有效解决,也逐渐形成健康心理。

其四,以寝室文化为抓手,践行人际交往正确方式。寝室是一个“小社会”,也是一个小交际圈,所以可以将寝室文化视为抓手,逐渐磨炼学生的人际交往能力和消除不良心理。鼓励每一位学生积极构建和谐、友好寝室环境,强调平等交流、真诚交友、互相帮助,还可将寝室视为单位举办寝室文化节、组织寝室情景剧汇演及各项体育活动,促使每个寝室中的学生齐心协力完成各项任务,由此增进交流、加强合作、消除矛盾,在欢声笑语中拉近寝室中学生间的距离,使得每位学生掌握人际交往基本方式、方法。

### 3 中职生人际交往效率事半功倍的保障举措

帮助中职生消除不良心理之际,中职教师和领导皆要以促成学生人际交往效率事半功倍为最终目标,可为此推出一系列保障举措,这里主要强调两点。

一是让家庭教育参与其中。这样做的目的有两点,一是联合中职学校强化学生人际交往方面的教育力量,合力消除学生常见的不良心理,构建完整教育框架和降低中职学校

教育压力;二是为父母正向教育孩子、增多与孩子的交流机会创造契机,间接消除父母长辈与孩子的隔阂,使得父母长辈端正教育态度,通过输出温情、正向价值观,培养学生正确人际交往观念,父母长辈发挥一定的榜样作用,让孩子充分受益并将不良心里根本上消除。

二是降低学生对网络交友的依赖性。互联网时代的到来,网络交友成为热门,但这对学生消除不良心理和提升人际交往水平并无益处,所以学校要落实多种举措来改变这一现状,如组织社交活动,如志愿者服务活动、外出参观活动、演出活动等,鼓励学生走出虚拟世界并参与到现实生活中的社交活动中。或是模拟真实场景来满足学生社交需求、练习社交技巧,如模拟购物场景、餐厅点餐场景、打招呼 and 交友场景等,发展学生更全面、更健康的人际交往能力。

### 4 社会在中职生人际交往环境建设中的作用

社会在中职生的生活和未来发展中扮演关键角色。媒体需积极引导,报道健康交往案例,传播正能量,同时批评网络负面信息,保护中职生免受不良影响。企业和社会组织应提供实习项目,让中职生在实践中提升人际交往能力,并通过奖学金等方式激励他们自我提升。政府应增加对中职教育的支持,制定政策鼓励学校与企业合作,投资建设心理健康教育和实训基地。社区应组织各类活动,为中职生提供展示自我和交友的平台,同时通过专家讲座解决他们的人际交往问题<sup>[6]</sup>。

### 5 结语

综上所述,当前部分中职学生在人际交往中伴有一些不良心理,这使得他们的人际交往成效不够理想,严重地会影响到他们的学习、生活,甚至会扭曲心理、歪曲价值观,对此,中职教师要及时出手干预并利用专业知识帮助学生消除不良心理,也教授他们必要的人际交往技巧,确保每一位中职生都可以正确交友、顺利交友并为今后生活、生存奠定坚实基础,由此成为合格且出色的时代新人。

### 参考文献:

- [1] 王香芝.中职学校心理健康教育问题分析及对策[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2023(1):221-224.
- [2] 段周艳,肖兴政.中职学校心理健康教育问题分析及对策研究[J].机械职业教育,2022(7):48-52.
- [3] 张焱馨.中职学生心理问题分析及纾解对策探讨[J].才智,2018(28):150+152.
- [4] 王洁.中职学校学生心理问题分析及心理健康教育对策探讨[J].现代职业教育,2017(26):232.
- [5] 赵晴.中职院校学生心理问题分析及心理健康教育对策研究[J].学周刊,2017(25):17-18.
- [6] 张蓓.中职生人际交往中常见不良心理及解决对策[J].科学理论,2014(26):268-269.