

# 浅谈中职学生人际沟通艺术

## Discussion on the Interpersonal Communication Art of Secondary Vocational School Students

卫魏

Wei Wei

上海市群星职业技术学校, 中国·上海 200126

Shanghai Qunxing Vocational and Technical School, Shanghai, 200126, China

**【摘要】** 人际沟通在青少年的成长过程中具有重要的影响作用, 是青少年成长必须加以重视的部分。中职学生, 正处于对良好人际沟通热切的渴求中, 但他们内心存在中考失利带来的失败与自卑感, 害怕在人际沟通中遭受失败。对于中职学生来说, 学习和掌握有效的人际沟通策略, 是开启成功的职校生活的关键一步, 也是未来踏上社会所必需的准备工作的。

**【Abstract】** Interpersonal communication plays an important role in the growth of adolescents and is a part of the growth of adolescents. Secondary vocational students are in the midst of a fervent desire for good interpersonal communication. However, they have the feeling of failure and inferiority brought about by the failure of the senior high school entrance examination, and they are afraid of suffering failure in interpersonal communication. For secondary vocational students, learning and mastering effective interpersonal communication strategies is a key step in starting a successful vocational school life, and is also a necessary preparatory work for the future to enter the society.

**【关键词】** 中职学生; 人际沟通; 心理特点

**【Keywords】** secondary vocational students; interpersonal communication; psychological characteristics

**【DOI】** <https://doi.org/10.26549/jxjffxysj.v2i1.1487>

## 1 中职学生学会人际沟通的重要性

在心理学领域, 人际沟通定义为社会中人与人之间的联系过程<sup>[1]</sup>, 主要指信息的传递、接受和反馈的过程。

在中职任教已有五年, 作为班主任及心理老师, 以笔者现有经验及观察所得, 中职学生大多都经历了中考的失利, 导致他们存在不够自信、缺乏动力、比较叛逆等特点, 但中职学生比较乐观且愿意为自己的行为承担责任。

相较于普通中学把学生的学业成绩作为学生发展的重要指标, 中职学校更重视学生的专业水平及人际沟通等更为实用的能力。对处于青春期的中职学生来说, 人际沟通能力的高低, 不仅仅关系着自己对学校的适应情况, 更对自身的人格发展、心理健康, 甚至对未来实习就业也起着举足轻重的影响作用。

开学第一堂心理健康活动课, 笔者会留下五分钟时间, 做一个小调查, 内容是询问学生们在生活、个人发展等方面, 正在面临的困惑, 或是想要在心理健康活动课上了解的部分, 课后每个班进行统计, 再有针对性地安排每个班级整个学期

的心理活动课的主要内容。其实每个学期, 学生们写的内容都差不多, 均以人际关系和学业困惑为主要问题。由此可见, 其实学生们也意识到了自己在人际沟通方面的不足, 也有想要加强人际沟通能力的意愿。所以, 作为心理老师, 笔者觉得在这方面需要多安排一些课程, 并在课上多进行一些人际沟通相关的活动, 从不同角度去剖析不同的人际沟通心理, 从而帮助学生增强人际沟通能力。

在中职院校, 学生能交到互相督促从而共同进步的好朋友的情况不是很多, 大部分中职学生, 还是继续初中时的学习状态, 得过且过, “混”的思想比较严重。而那些能在上学期间不忘初心, 不受周围学生的影响, 努力把自己变得更好的学生则是凤毛麟角。由此, 笔者深深感受到, 对于中职学生来说, 人际沟通是一门学问, 更是一门艺术, 学会怎样有效地与人沟通, 是每位中职学生在闲暇时的必修课。

## 2 中职学生人际沟通中的差异

### 2.1 性别差异

中职学生的人际沟通存在性别差异, 相比较而言, 男生偏理性, 女生偏感性, 男生之间的人际沟通简单粗暴, 女生

之间的人际沟通方式更多样。相较于男生,中职女生对于人际关系更敏感,女生更富同情心、同理心,更善于自我控制和自我反省<sup>[1]</sup>,导致女生的沟通效果比男生要好。而男生更关注自己的利益有没有被直接侵害,沟通方式单一粗暴,又正好血气方刚,容易产生摩擦,也就更需要人际沟通方面的教育。

## 2.2 年级差异

很多学生是家中独子,在进入职校之前没有过集体生活的经验,做事情考虑问题习惯以自我为中心,较少考虑他人想法。而随着年龄的增长,年级的上升,更多集体生活的经验让高年级学生更乐于与人沟通合作,沟通的方式方法更多样,也更有效。年龄增长,对社会的了解更多,社会经验更丰富,学生们变得更加成熟,眼光也放得更远,不再只盯着自己的利益,而懂得了合作共赢,甚至有时候为了集体利益而牺牲部分个人利益。这些不仅仅是教育的功劳,很大程度上,还有学生个人成长过程中与周围同学们沟通交流而产生的影响。

## 3 中职学生人际沟通能力

### 3.1 中职学生人际沟通中的障碍

中职学生来自天南海北,不同的人生经历、不同的成长环境、不同的语言环境,造就了中职学生不同的行为特点、不同的心理特点和不同的语言特点。在中职学校,很多学生普通话不够标准,与人交流的时候,一开始会被同学嘲笑,有的学生比较开朗,笑过后自己努力加强普通话的学习,就能比较好地适应学校生活。而有的同学被嘲笑后,觉得同学欺负自己,自怨自艾,从此变得自卑,行动上更为被动,也不愿意主动与人交流沟通。在教育教学过程中,笔者发现一部分比较内向的同学,从不主动与人交流,宁愿独自坐在一边发呆,也不愿进入团体中进行活动。经过一段时间的了解,发现这部分学生性格上比较自卑,对于自己的接纳程度不够,总觉得自己这里不好那里不行,久而久之就发展成为没有自信,不愿主动的性格习惯。

除此之外,中职学生与父母和老师之间的交流沟通也存在很大的障碍。据了解,部分中职学生非本市户籍,因为父母在中国上海工作,就随父母来上海就学。很多孩子的父母没有多余的时间和精力关心自己孩子的学习,即使休息在家,也因为不了解自己孩子近况而无法沟通。甚至很多家长只想

着尽快让孩子出去工作,好帮助自己减轻养家糊口的压力,几乎不考虑自己孩子的成长问题。这就造成了很多中职学生虽然独立,但是个人发展并不好的情况。

中职学生和老师之间的沟通,很大程度上受到初中老师的影响,因为大部分中职学生在初中阶段属于差生,老师们对待他们的态度会不太好,也就影响到中职学生刚进入学校的时候,与老师之间没有信赖、缺乏沟通。这些都是中职学生在人际沟通中存在的障碍,克服这些障碍,中职学生就能自尊自信地与人交流沟通,就能更好地运用在中职学校学习的技能为社会建设添砖加瓦。

### 3.2 中职学生人际沟通能力的提高

提高中职学生人际沟通的能力,需要从家庭、学校、社会以及学生自身等多方面进行努力<sup>[1]</sup>。中职学生的人际沟通能力,很大程度上是随着中职学生对群体归属的需要而提高。在家庭中,原生家庭本来就是每个人最早的支持系统,所以学生们对于家庭的归属感是比较强烈的。而对处于青春期的中职学生来说,他们更想要自食其力、脱离家庭对自己的管束,那么就需要进入另一个群体中去,离自己最近的就是班级。由此,中职学生进入学校后,进行的人际沟通大多是为了在新环境中交到朋友,尽快融入新班级、新团体。但是相当一部分中职学生,在初中经历了很多挫折和失败,就不那么敢于一次次尝试敞开心扉认识新朋友,他们变得被动,坐在原地,等着别人来认识他们,从而不能在比较短的时期内融入新班级,学校适应会变差,这时候就更加需要适时的引导。

在学校中,现在大部分学校为了帮助新生尽快融入班级,会在新学期开始前或者新学期刚开始的时候进行新生军训,不仅可以帮助新生尽快熟悉学校规章制度,更能帮助新生融入新班级,认识新朋友。其次,学校还为新生开设心理健康课程,有趣的团体游戏以及能引起学生共鸣的思考任务,更能帮助学生提高人际沟通的能力。此外,学校还积极搭建沟通平台,比如各种社团活动、学生会活动等,以学生的兴趣为指导,促进学生进行相互之间的沟通交流,从而提高中职学生的人际沟通能力。最后也是最重要的,作为班主任及心理课老师,笔者愿意花一定的时间,去了解学校的学生,发现他们身上的闪光点,从而鼓励他们,激发学生的自信心,帮助学生了解自己、了解别人,进而接纳自我,提高人际沟

通能力。

在家庭层面，笔者认为家长们应该给予中职学生更多的关心和理解，考上中职校已经让学生产生挫败感了，如果家长们不给予足够多的理解和鼓励，甚至总是在言语上打击自己的孩子，那么孩子就失去了前进的动力，更容易否定自己，觉得自己也就这样了，也就没有未来可言了。反之如果家长能给予足够的尊重、信任、理解和关爱，多花点时间陪伴孩子，并与孩子一起探讨以后要加以努力的方向，孩子就更有可能在中职校的学习中学到受用一生的知识和技能，对孩子的未来发展肯定更有利。

在社会层面，国家大力鼓励职业教育，但是与普通学校相比，中职学校所享有的教育资源更匮乏。笔者认为可以积极搭建中职学校和普通学校的交流，互相学习互相进步，资源共享，不仅有利于中职学生的人际沟通能力的提高，更有利于全社会对中职学生的了解，能为中职学生争取到更多更大更好地平台来展示自己的风采。

从个人层面，笔者认为中职学生应该要摆正自己的位置，知道自己在中职校应该学些什么，了解自己、了解学校，进

而了解专业、了解社会，而这每一步都缺少不了人际沟通能力。要成为一名合格的甚至是优秀的中职学生，必须坚持不懈，向着自己既定的目标努力前行，而做到这些的前提就是与人打交道，所以学会必要的人际沟通方法技巧是不可或缺的。

#### 4 总结和反思

人际沟通能力是衡量中职学生发展进步的重要指标，作为中职学校老师，我们应该采取多种不同的教育学生的方式方法，提高学生人际沟通的需求，从而增强学生人际沟通的能力，促进学生更为全面、健康地发展。中职学生的人际沟通能力，不仅仅关系到每个中职学生的个人发展前途，更关系到国家未来的建设队伍的质量，提高中职学生的人际沟通能力已成为每所中职学校刻不容缓的任务。

#### 参考文献

- [1] 王煜炜. 中职学生的人际沟通能力培养 [J]. 河南农业, 2014, 3: 39.
- [2] 闫丽霞. 中职学生人际沟通能力发展特点及影响因素的研究 [J]. 湖北函授大学学报, 2014, 27(1): 136-137.
- [3] 丁芳. 分析中职学生的人际沟通能力培养 [J]. 现代交际, 2015, 416: 176.