

# The Current Situation Social Avoidance and Distress of Students in Secondary Vocational Nursing in Frontier Ethnic Minority Areas and Educational Response Measures

Zhimei Zhang<sup>1</sup> Jianglong Tang<sup>2</sup>

1. Diqing Ethnic Secondary Vocational School, Shangri-La, Yunnan, 674499, China

2. Diqing People's Hospital, Shangri-La, Yunnan, 674499, China

## Abstract

This paper studies the current situation of social avoidance and distress among secondary vocational nursing students in border ethnic minority areas, discusses the relationship between self-acceptance and loneliness, perception of social adversity, and social avoidance and distress of secondary vocational nursing students in border ethnic minority areas, so as to improve the mental health of secondary vocational nursing students in border ethnic minority areas, ensure that they can better participate in professional learning, complete their studies smoothly, and better adapt to the needs of current nursing work. This paper starts from the current situation of social avoidance and distress, and discusses specific educational countermeasures.

## Keywords

border ethnic minority areas; secondary vocational nursing specialty; social avoidance; current distress

## 边疆少数民族地区中职护理专业学生社交回避及苦恼现状及教育应对措施

张智梅<sup>1</sup> 唐江龙<sup>2</sup>

1. 迪庆州民族中等专业学校, 中国·云南 香格里拉 674499

2. 迪庆州人民医院, 中国·云南 香格里拉 674499

## 摘要

论文研究了边疆少数民族地区中职护理专业学生社交回避以及苦恼现状,探讨了边疆少数民族地区中职护理专业学生的自我接纳孤独感、社会逆境感知等与社交回避和苦恼的关系,以提高边疆少数民族地区中职护理专业学生心理健康水平,确保其能够更好地参与到专业的学习之中,顺利完成学业,更好地适应当前护理的工作。论文以社交回避与苦恼现状出发,探讨具体的教育应对措施。

## 关键字

边疆少数民族地区; 中职护理专业; 社会回避; 苦恼现状

## 1 引言

社会就是一张无形的人际关系网,只有拥有较强的人际交往能力,才能够获得宝贵的人际关系资源,从而为自己的职业之路打通更多的可能性。但是大部分的中职学生都认识不到社交的重大意义,严重缺乏人脉意识,这对于学生日后工作的开展是非常不利的。因此,中职护理教师不仅需要教授文化知识,提升学生的职业素养,还要重点培养学生的

际交往能力,让他们能够更好地掌握沟通交流的技巧,从而更加顺利地进入职场,为社会创造更多的财富。

## 2 社交回避和苦恼现状的相关概述

### 2.1 社交回避和苦恼的相关概念

社交回避和苦恼主要包含两方面的内容,分别是社会回避和社交苦恼。所谓社交回避,就是面对社交的个体选择不参与活动,这种行为表现并不是客观上个体无法参与社交活动,而是指个体在经历多次社交活动后发现并不能达到自己的预期,进而不愿意再去参加社交活动,缺乏与他人交流

【作者简介】张智梅(1976-),本科,就职于云南省迪庆州民族中等专业学校,从事医学教育研究。

的意愿。而社交苦恼则是指个体对自身是否要参加到社交活动中感到发愁,这一点可能是由于心理状态消极造成的,比如说自卑等。在中学或者中职的学生群体中,其社交回避与苦恼可以认为是在社交活动中对他人对自身的评价和看法极为看重,缺乏与他人交流的欲望,并在社交中产生负面的情绪,最终导致自身更倾向于避开社交活动<sup>[1]</sup>。

## 2.2 中职学生的社交回避和苦恼

中职学生是实用性、技术性人才,其大多数正处于青春期阶段,身心还处于发育期。目前,中职学生的社交回避和社交苦恼大多都是由自身的心理状态引发的,比如说过分关注青春期自己的状态、害怕自己给他人带来不适、害怕听到他人对自己的评价等,特别是对于中职学校学生来说,在社会中的认可度较低,人们更愿意去谈论在重点高中和大学中学习的孩子,对中职学校的学生缺乏关注,导致学生们会有自卑心理。此外,互联网中过分渲染的社会逆境感和前途无望的感觉使得学生们更觉得自己低人一等,这也就造成了三种学生状态,即自暴自弃、甘于平庸与拼命努力。当然,在青春期,孩子对自己长相不自信、学习不自信甚至是金钱、穿着等方面不自信都容易引起学生对自己的否定与消极评价。在边疆的少数民族地区,中职学生大多来自本地区,这些少数民族学生生活在偏远地区,通过网络了解到边疆地区生活水平与国内发达地区生活水平的差异后也会产生不良心理,导致消极的自我认知。此外,导致学生社交回避和苦恼的因素还包括父母的消极教育、校园霸凌、性别与民族、恋爱情况等,此处不多作说明<sup>[2]</sup>。

## 3 社会逆境感的影响以及教育应对措施

### 3.1 社会逆境感的概念

社会逆境感对于中职学生来说,就是指其在社交的过程中感受到了社会排斥或者疏离、过度控制和社会竞争失败三个方面。首先,边疆少数民族中职护理专业学生在社交的过程中觉得自己没有被人正确地认可,也没有受到应有的重视、尊重、包容,在遭遇了排斥、歧视、拒绝后将会引发一定的负面情绪,甚至有些学生会产生一种被社会所抛弃的心态。其次,在校园学习和生活中,中职护理专业人员在朋友、同学、师生的关系中长期处于被动状态,容易产生反感或者叛逆心理,在这些关系中无法获得更好的尊重和关爱,自

然也就产生社会逆境感。最后,是竞争失败问题,在偏远地区以及少数民族地区,学生在社会中的竞争压力是巨大的,一个三甲医院的实习名额可能需要几十个人同时竞争,虽然这并不会导致更恶劣的情况,但是长期处于劣势地位,学生容易产生心理困扰,进而会出现社交回避和苦恼的情况<sup>[3]</sup>。

### 3.2 教育应对措施

可以说,社会逆境感对于边疆少数民族偏远地区中职护理专业学生的影响是巨大的,所以要积极避免这一问题,学校方面就必须着重加强对学生的心理健康教育,帮助学生们正确评价自己,发展自身的优势。当然,在具体的社会交往中,教师可以引导学生们将一些模糊的负面信息缩小化和忽略化,帮助学生们不要去过度思考那些负面信息,使学生能够通过焦点化等方式建立起更加合理的评价体系。当前很多学生的社交恐惧大都来源于校园、家庭两个方面,学校不仅要严抓校园霸凌和教师凌辱的问题,还需要与家长积极沟通,减少家长对学生的过度控制,并和那些在生活中被孤立的学生进行谈话,帮助学生摆脱心理困境。

## 4 自我接纳和孤独感的影响以及教育应对措施

### 4.1 自我接纳和孤独感的概述

自我接纳是自我认识的重要体现,在学生对自己产生错误评价的情况下,学生是无法对自己进行接纳的,他会产生一种不愿让别人看到真实的自己,且无法对自己产生正确评价的状态,而他们对于自己的认识也大多都是负面的、消极的,这使得他们在与人接触的过程中常常会产生一定的自卑感和羞耻感,认为自己的对别人造成了影响的,这既可能发生在具有强烈自尊心的学生身上,也有可能发生在极度自卑的学生身上。而孤独感的定义就在于,学生们产生孤独感的过程大多都是在社交活动中,更多的是一种主观情感,有可能是因为社交活动中的具体情况与自身所期盼的不一致,活动参与者无法满足自己的需求,慢慢地会产生孤独感,这种孤独感也会导致情绪障碍,引发社交回避。

### 4.2 教育应对措施

对于自我接纳问题导致的社交回避和苦恼问题,学校方面需要积极开展团体活动,帮助学生建立起健康的人际交往模式,使得学生在社交方面的回避频率变少。当然,要想更好地达到减缓效果,还需要学校、教师配合家长来提高学生

的心理健康水平和生活学习幸福感,使学生在交往互动过程中多受到肯定和接纳,帮助学生们能够正确认识到他人对自己的评价。同时,学校方面还需要增设加强自我认识的心理健康教育讨论课程,帮助学生正确认识自己。而对于孤独感来说,需要保证学生能够以平和的心态来对待社交,增加学生们的交流机会。学校要提供选修课程和心理辅导课程,帮助学生开展社交技能方面的训练,使得学生能够有更多的交流机会<sup>[4]</sup>。

## 5 结语

综上所述,论文探讨了关于边疆少数民族地区中职护理专业学生在日常生活、学习等方面可能产生社交回避或苦恼的原因,分析了社会逆境感、自我接纳缺陷和孤独感给学生

带来社交回避或苦恼的因素,并提出了几点教育应对措施,希望各中职学校可以充分认识到学生的这一问题,更好地采取措施来提高学生的心理健康。

## 参考文献

- [1] 杨燕荣.西南边疆少数民族地区建档立卡卡户初中学生英语学习障碍与贫困关系实证研究[D].昆明:云南师范大学,2020.
- [2] 苗沛鑫.“一带一路”视阈下边疆少数民族地区政治文化安全研究[D].呼和浩特:内蒙古大学,2019.
- [3] 杨谊.云南边疆少数民族地区中学历史教学中“史料实证”核心素养培养研究[D].昆明:云南师范大学,2019.
- [4] 冯晖.边疆少数民族地区高校教师社会资本与教学绩效关系研究[D].南京:南京大学,2016.