

职业院校学生心理健康状况分析

李 华

(辽宁省交通高等专科学校, 辽宁 沈阳 110122)

摘要: 由于传统观念和现有硬件设施的限制, 职业院校遭遇心理健康教育发展的瓶颈, 文章剖析职业院校学生的心理健康现状和心理健康教育的任务, 探析影响职业院校学生心理健康的因素, 探讨利用学校现有资源和运用现代科技手段, 帮助学生调整情绪、健全人格, 推动职业院校心理健康工作的开展。

关键词: 职业院校; 心理健康教育; 结合

《高等学校学生心理健康教育指导纲要(教党〔2018〕41号)》指出:“心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育, 是高校人才培养体系的重要组成部分, 也是高校思想政治工作的重要内容。”教育部在《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中提出要培养“高素质技能型人才”, 职业院校学生不仅要有扎实的技术, 也要有过硬的心理素质。心理健康教育要担负起立德树人的根本任务和构建和谐校园的特殊使命。职业院校教育还需以促进地方经济社会发展为目标, 立足实际需求, 主动适应市场变化, 培养技能型人才, 向生产、服务、管理一线输送实用型人才。然而职业院校学生的心理健康现状堪忧, 适应能力和抗挫折能力偏低, 是心理危机爆发的高危群体。因此文章从职业院校学生心理健康特点出发, 阐述职业院校学生心理健康教育的路径。

1 职业院校学生心理健康概述

心理健康指的是人对内部环境有安定感并对外部环境能适应的状态。《关于加强心理健康服务的指导意见》中明确提到:“心理健康是人在成长和发展过程中, 认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。”因此可以从如下几个具体标准衡量职业院校学生心理健康的水平:一是智力正常, 二是情绪健康, 三是意志健全, 四是人格完善, 五是自我评价正确, 六是人际关系和谐, 七是社会适应良好, 八是行为符合年龄特征。

当前, 我国职业院校学生的心理状况有其特点, 具有较明显的整体性、规律性和发展性, 这既与其所处的心理发展阶段有关, 也受高校生活和社会环境的影响。

2 影响职业院校学生心理健康状况的因素

2.1 职业院校学生心理发展的整体特点

职业院校学生年龄一般在18-24岁之间, 处于人格发展中的青春期末期和成年早期阶段, 其主要任务是完成自我同一性的发展和获得亲密感, 避免孤独感。自我同一性发展的本质是个体与世界的互动, 权衡自身与现实并做出选择, 不断探索、思考着恋爱关系和职业发展, 塑造着自己的世界观, 尤其是对自身与世界关系的认识, 为承担成年期的责任做准备。在这一阶段, 学生已基本具备承担责任的生理条件, 并在不断加强自己的心理能力, 因而亟需锻炼的舞台, 渴望证明自己的能力。在此期间注重自我相关的心理健康教育能够帮助他们认识自我, 渡过心理上的动荡期, 减少与周围世界的冲突, 学会调节自我, 从而实现高素质技术人才的培养。两性关系也是其个体发展的重要内容, 认识两性关系并使之在不影响学业的前提下健康发展至关重要。

2.2 学校生活对高职学生心理的影响

年级、学科、生源地、家庭、是否为独生子女都有可能对学生的心理状况造成影响。比如年级:大一刚进入大学, 面对不同的学习任务, 需要处理同学间、老师间的人际关系, 有些还离开故土, 易出现适应性问题, 应注重自我调整能力和人际交往技能的培养;大二则常出现恋爱和学习问题, 应注重两性关系教育以及学习方法的指导;大三临近毕业易出现就业焦虑情绪和职业生涯规划问题, 在做好就业信息宣传的同时应帮助学生树立正确就业观和终身发展观。另外也需关注贫困生或有其他方面困难的学生, 并采用科学的方法进行帮助、疏导。

同时, 社会支持系统包括从个人、学校、社会、家庭, 与同伴同学、家长、教师的关系, 是否经常参

加团体活动、是否特殊体质,中小学阶段学习情况及压力情况、自我认知、个人恋爱经历等都是影响职业院校学生心理健康的重要因素。

3 职业院校学生心理健康现状

职业院校学生所处的人生阶段既是人格形成和发展的关键期,也是技能形成的敏感期。一方面,职业院校学生有动手能力强,参加活动积极的特点。另一方面,在当前以分数论英雄的环境中,职业院校学生可能会因长期的学习成绩不理想受到家长和教师的消极评价,从而积攒自卑情绪和厌学情绪。还有一些学生是由于高考前的心理问题导致成绩下滑进入高职院校,入学后不仅会有后续问题,还会存在不甘心、消极抵抗的想法。内心的矛盾冲突,加之社会生活经验缺乏、抗挫折能力弱,可能导致焦虑、恐惧、强迫、抑郁等心理问题。如对成都某工科高职院校大学生的整体心理健康水平进行心理测试,心理问题检出率为33.39%,主要表现在强迫症状、人际关系敏感和抑郁等方面。心理测试中,他们通常在悲伤、沮丧感、犹豫不决、易激怒、动机缺乏、睡眠紊乱方面得分过高。因此,职业院校学生的心理健康状况亟待关注,其心理健康问题主要表现在以下几个方面。

一是情绪问题。职业院校学生大多因为高考时没有考好、成绩不理想而选择到职业院校就读,内心充满无奈和挫败感,抗压性和承受能力差,产生自卑、抑郁和焦虑情绪,甚至会导致网络成瘾等问题。如根据安徽省3所职业院校的调查显示,负性生活事件引起的抑郁情绪对网络成瘾关系起到部分中介作用。

二是人际交往问题。人际交往问题主要有自我封闭和社交恐惧。自卑情绪易导致自我封闭,人际交往问题与情绪情感有交互作用。陈桂霞对十余所高职院校的学生进行问卷调查,结果显示33.5%的学生人际交往能力、人际关系一般,18%的学生在人际交往中存在一定的问题,有3%的学生人际交往能力较差,人际关系不良,存在严重的交往障碍。

三是学习问题。职业院校学生由于缺乏学习目标和学习兴趣而产生学习无助感和倦怠感,学习的自我效能感低,甚至陷入习得性无助,学习问题也成为影响职业院校学生心理状况的重要原因之一。

四是就业问题。随着社会的发展,职业院校学生的就业问题也成为被普遍关注的问题。就业压力,特别是贫困生的就业压力严重影响学生的心理健康,如刘新华和巢传宣采用大学生就业压力问卷、症状自评量表(SCL-90)对江西省南昌市某高职院校毕业班贫困生和非贫困生的调查发现,高职贫困生的心理健康与就业压力呈显著正相关。职业院校学生潜在的就业压力还易导致焦虑、恐惧等情绪问题。

五是适应性问题。不同生源地的学生由于语言、生活背景、家庭收入、行为习惯等方面存在很大差异,职业院校学生在宿舍生活中由于共情能力弱,以自我为中心严重,人际交往的冲突易导致生活适应问题,同时由于学习要求和学习方式的改变,职业院校学生也容易产生不适应的状况,加之应对挫折的能力较弱,进而导致心理健康问题。

4 职业院校学生心理健康教育路径

教育部办公厅印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,要求通过课堂讲授、情景表演、案例分析、团体训练等教学方法帮助学生增强自我心理保健意识和心理危机预防意识。职业院校学生心理健康教育工作的开展离不开硬件设施的完善、人才系统的建设和现代科技的应用。

4.1 机构、场地、人才系统的建设

完善心理咨询室的建设。根据实际情况一般将心理咨询室分为接待区(用于预约、填写个人信息)、测评区(使用量表筛查心理疾病)、心理咨询区、放松区(开展放松训练)、宣泄区(用于情绪发泄)、游戏区(进行团体辅导)和沙盘区。建设完成后应制定心理咨询室日常工作规程、使用制度和预约机制,如安排接待区的值班秘书做好登记,实行心理咨询师轮班制,心理咨询师督导机制等,并严格遵守心理咨询的保密原则。

同时还要高度重视学生心理档案的建设。通过对学生个人背景信息、心理测评结果的记录掌握学生的心理概况,可有针对性地开展心理相关的活动;通过记录来访者心理咨询过程、回访及效果追踪,既可以作为咨询师反省的参考材料,以制定合理的咨询计划,必要时还可以帮助来访者客观审视自己,从自己在咨询室的成长历程中获得自信。对心理咨询档案的分类整理和分析对心理咨询师针对同类学生采取有效措施具有指导意义。

除了硬件设施的建设,还应注重人才系统建设,建立校领导—心理咨询教师—辅导员—班级心理委员四级联动系统,并发展心理协会开展日常活动。专业的心理教师可开展心理讲座,并为心理工作提供指导,乃至进行心理相关的培训。辅导员作为学生思想教育的主要工作者,有贴近学生的先天优势,易了解学生的心理状况。心理委员便于开展同学间的朋辈互助。各级负责人应经常沟通,如心理教师与辅导员互动,可获取来访学生的个人信息、平时表现以便掌握学生情况制定咨询计划,也能为辅导员时时更新学生的心理状态,做到防患未然。

通过机构、场地、人才系统的建设,增强师生间的联系,积极开设学生团体活动、规律作息是学校首

选的心理健康促进项目。

4.2 信息化工具的使用

信息化时代的到来丰富了人们的互动平台,特别是自媒体的发展使每个人都能成为信息发布者,其隐蔽、自由性和便捷性让学生互动频繁,敢于张扬个性。网络为高职学校开展心理健康教育工作提供了便捷通道:一可建立网站普及心理健康知识、宣传心理相关活动,开展远程心理健康精品课程。二可开通网上预约、心理测评通道,以QQ视频、聊天室、邮件、微博等为载体的网络心理咨询。三可创建学生互助平台,比如学校心理论坛乃至心理健康手机客户端,发挥学生自主性和朋辈互助力量,同时通过搜集互动平台上学生关心的问题掌控学生心理状态,关注学生的心理困惑,客观分析,及时疏导。四可借助心理健康软件,如注意力训练软件、心理放松训练软件有效解决学生认知、情绪问题,还有以心理测评、心理咨询和网站建设并存档为主要内容的心理档案综合管理软件,它的使用解决了传统心理档案建设过程复杂、心理量表单一、查询困难和记录迟滞等问题,通过“线上咨询”“线下咨询”双线合一便捷记录学生心理变化,既能纵向反映个体、群体动态,也能横向获得某年级某群体的心理特征。最后,系统全面的心理测评量表弥补了量表不适用(比如过去高校心理普查常用的SCL-90更适用于精神障碍病人),单次普查结果不准确的弊端。

综上,创新心理健康教育工作的开展,需分析职业院校学生的心理健康现状,结合职业院校学生心理健康特点。

作者简介:李华(1990-),女,籍贯:河南信阳,学历:硕士研究生,职称:助教,研究方向:应用心理学,学生管理。

课题项目:本文系2020年度辽宁省交通高等专科学校国家“双高”建设党建研究课题(项目编号:S4C1-KT-7)和2021年沈阳大学生思想政治教育研究课题(项目编号:SDSZ-2021-094)的阶段性成果。

参考文献:

- [1] 吴熙,欧阳黎萍.基于积极心理学视角下高职院校心理健康教育课程中改革研究——评《大学生心理健康教育》[J].林产工业,2021,58(01):111.
- [2] 刘小琴,闵靓.应用体验式教学创建高职“心理健康教育”高效课堂的策略[J].中国职业技术教育,2021(02):29-32.
- [3] 王珊.积极心理学视角下自媒体时代高职院校心理育人探析[J].教育与职业,2020(17):97-102.
- [4] 程小红.网络时代背景下高职院校心理健康教

育课程的改革与实践[J].教育与职业,2020(16):85-88.

[5] 王东平.新时代高职院校心理健康教育队伍建设研究[J].学校党建与思想教育,2020(12):11-13.

[6] 黄道平.构建新时代高职院校德育工作体系[J].学校党建与思想教育,2019(24):7-9.

[7] 刘畅.以社会主义核心价值观为引领的高职院校新生入学教育模式探析[J].职业技术教育,2019,40(35):65-68.

[8] 陈慧.产教融合背景下高职院校订单班人才培养模式探索[J].教育与职业,2021(02):45-48.

[9] 欧居湖,郗静.四川省高职院校农村生源学生心理健康状况调查分析[J].学校党建与思想教育,2013(15):37-38,46.

[10] 张旭,杨志红,霍素凤,韩晓黎.职业学校学生心理健康影响因素研究[J].中国卫生统计,2012,29(03):378-379.

[11] 朱云娇,孙业桓,郝加虎,孙莹,苏普玉,伍晓艳,张志华.安徽省职业院校新生负性生活事件抑郁与网络成瘾的关系[J].中国学校卫生,2019,40(10):1499-1502.

[12] 王立高.高职学生压力、情绪表达和学习适应的关系研究——基于广西壮族自治区的问卷调查[J].职业技术教育,2019,40(02):76-80.

[13] 王建.校园文化视域下高职院校学生情商培养体系的构建[J].教育与职业,2018(23):103-107.

[14] 陶嘉,张春琴.高职院校学生情商教育模式构建[J].职教论坛,2016(30):43-46.

[15] 陈桂霞,张晓华.高职院校学生人际沟通能力的现状及对策研究[J].成人教育,2011,31(12):11-13.

[16] 万里亚.高职新生学习态度的问题与教育策略——基于C市高职院校一年级新生学习态度的调查[J].职教论坛,2014(12):80-82.

[17] 张永锋,郭飞,陈春霞.工科高职院校大学生心理健康的统计分析[J].数学的实践与认识,2013,43(05):43-48.

[18] 李春玲.疫情冲击下的大学生就业:就业压力、心理压力与就业选择变化[J].教育研究,2020,41(07):4-16.

[19] 韦朝忠.高职学生就业压力下的心理健康塑造机制[J].教育与职业,2014(29):88-90.

[20] 刘新华,巢传宣.高职贫困生就业压力与心理健康的关系:心理弹性的调节作用[J].职教论坛,2014(17):30-33.

[21] 刘燕,李晓波.构建高职学生就业压力应对的积极模式[J].教育与职业,2011(02):84-86.

[22] 鲁凤宇.高等职业院校贫困学生就业压力发展特点与对策[J].现代教育管理,2010(07):126-128.