

# 茶文化视角下高职院校学生顶岗实习心理问题的调适研究

祝琳

(亳州职业技术学院, 安徽 亳州 236800)

**摘要:** 高职院校学生顶岗实习是专业学习的重要环节, 目前许多高职院校学生顶岗实习期间会产生挫败感、焦虑、人际关系不和谐等很多心理问题。为解决高职院校学生顶岗实习心理问题, 学校、实习单位和学生提出三方联动预防与调适顶岗实习学生心理问题的相关策略, 从而实现对健全人格的培养, 为学生将来就业和职业发展奠定基础。茶文化视角下高职院校学生顶岗实习心理问题的调适, 有利于发挥茶文化对学生心理健康的影响作用, 茶文化中包含很多与天人合一、和谐相处有关的思想精神、内涵, 这些精神与学生心理问题调整工作有机结合, 可以增加学生心理问题调整效率, 解决学生顶岗实习存在的心理问题。本文主要概述茶文化, 根据高职院校学生顶岗实习心理问题特征、出现心理问题的原因, 探究运用茶文化对高职院校学生顶岗实习心理问题进行调整的价值以及策略, 以此增强高职院校学生培养与教育效果。

**关键词:** 茶文化背景; 高职院校学生; 顶岗实习; 心理问题; 调适

历史悠久的茶文化在我国历史文化发展中有着十分重要的地位, 并且茶文化在世界上都享有美誉。近几年来, 我国茶文化影响力也逐渐提升, 而且茶文化常被应用到教育教学、企业发展、国际交流合作等平台中, 通过这些也能体现出茶文化对于中国发展的非凡意义和巨大价值。茶文化作为我国将文学、教育、艺术集于一身的优秀传统文化, 不仅有利于对民族精神和优秀传统文化进行传播, 还能间接使其他文化也随之发展与传播。目前茶文化与当下学生顶岗实习心理问题调适工作的结合, 可以更好对学生进行思想政治教育与健康教育。在提升学生思想政治素质基础上, 开阔学生学习的视野范围以及增长学生见识, 令学生更好成为优秀传统文化的继承者、弘扬者。

## 1 茶文化概述

华夏文明博大精深, 而茶文化作为主要构成部分之一, 对培养人良好思想观念、道德精神产生积极作用。古代文人墨客将茶与儒家、道家等哲学融合, 从而出现基于中国传统文化特点的茶文化。我国儒家思想重视人学, 而道家思想则追求个人对生命的热爱。茶文化与各种哲学和思想文化之间的完美结合, 赋予其他传统文化不可比拟的茶文化哲学性价值。从古至今, 茶都被人当作“静”的代表, 强调茶是一款修身养性的饮品, 个人在饮茶时需要从中获得思想道德上的感悟。当前以人为本的儒家思想强调人与人之间和谐相处、有效交流, 根据中庸之道构成儒家茶文化。可以将茶文化当作儒家传统文化的主体部分, 儒家文化在传承和发展过程中为现代化教育事业带来深远影响。道家思想与文化中体现出的热爱自由和生命的特

征, 通过将茶非物质化的方式, 赋予茶文化更加活跃的生命力。茶文化与民族传统文化的发展息息相关, 之所以值得所有国人骄傲是因为茶文化传播和发扬对展示我国丰富物质文明与地域文化产生积极作用, 需要有效结合茶文化开展各项工作。

## 2 高职院校学生顶岗实习心理问题的特征

### 2.1 紧张与焦虑

高职院校学生顶岗实习中存在许多心理问题, 目前紧张和焦虑是学生顶岗实习期间产生的心理问题之一。一部分学生在进入顶岗实习之前, 缺乏参与社会实践锻炼和活动的意识, 学生走出社会参加工作的第一步就是顶岗实习, 由于缺乏之前的社会活动经验, 所以很多学生想通过实习检验自己的学习情况, 并将自己的实力证明给大家。然而, 由于学生缺乏社会实践经验和顶岗实习的经验, 技术不熟练, 担心自己工作不能完成得更好, 甚至对自己的能力产生怀疑, 进而呈现出紧张、不安、焦虑等心理状态。特别是一些来自偏远地区的学生容易在顶岗实习过程中出现紧张与焦虑心理问题, 一部分性格内向和有生理缺陷的高职学生也在顶岗实习过程中产生严重心理问题, 阻碍学生全面发展与进步, 甚至会降低学生实际顶岗实习效果, 对学生身心健康带来不利影响。高职院校学生如果在顶岗实习中出现心理问题, 会降低高职院校学生整体顶岗实习效率, 对促进高职院校教学工作全面开展产生不利影响。

### 2.2 孤独与恐惧

当代学生从小到大没有脱离过父母的掌控或影响, 并在学习中过于依赖教师的关怀、引导。而顶岗实习期

作者简介: 祝琳(1989~), 女, 汉族, 安徽亳州, 助教, 硕士, 研究方向: 学生思想政治教育。

间, 学生除了拥有学生身份以外, 还具有准员工的身份特征。在面对真正的世界时, 学生会对这个充满机会与诱惑的世界感到好奇和激发欲望, 在此期间学生也面临许多风险与不确定性因素。虽然高职院校学生在顶岗实习参加工作之前对工作有一些想象与了解, 而且做好了思想工作, 但是在实际工作中却有些手忙脚乱, 特别是在工作遇到困难时不知如何下手。学生在遇到困难时不愿意咨询家长和教师, 其主要原因是害怕家长和教师认为自己没有能力, 担心自己处理不好问题而受到批评, 从而产生一些心理矛盾, 这些心理矛盾得不到及时疏导, 最后使学生出现一些心理问题。甚至对顶岗实习产生恐惧感, 很难提升个人在顶岗实习期间的学习兴趣和积极性, 导致学生顶岗实习的实际效果受到影响, 最终阻碍学生身心健康的全面发展和进步。学生在面临孤独与恐惧的心理问题时, 容易对生活出现抱怨、消极情绪, 出现不利于自己或者他人的极端事件。因此, 有效缓解高职院校学生在顶岗实习期间的孤独与恐惧感是重要的。另外, 学生顶岗实习阶段出现孤独与恐惧的问题与个人独自参与陌生工作环境、学习环境、实习环境有关, 自身对周围环境的不熟悉, 因此产生出孤独与恐惧感。

### 2.3 自傲与自卑

高职院校学生认为自己经历过许多年的学习已经掌握很多知识, 具有过硬的技术技能, 因此在顶岗实习期间想要做单位高层工作, 为基层工作缺乏兴趣, 而在实际的顶岗实习中其岗位大多是基层工作。学生认为自己参与基础的顶岗实习工作会有一种大材小用的感觉, 所以在顶岗实习期间产生自傲与自卑的心理。一部分学生认为自己由于高考失利, 所以失去参加本科院校学习的机会, 并且高职院校的学习环境、学习水平与本科高校相比存在一定差异, 因此在实际学习中只能抱着无奈、混文凭的目的进行学习。学生在顶岗实习中不敢与本科学生竞技, 其低人一等的感觉时刻影响学生顶岗实习心理, 从而使很多学生在遭受挫折以后陷入自己的困境中, 并表现出自我否定的态度, 形成苦闷和焦虑心理。

### 2.4 悲观性心理

虽然很多学生刚到顶岗实习单位时的热情较高, 但是经过一段时间以后, 学生会因为身体不适应、饮食不适应产生更多身体疾病, 加上学生发现上岗之后的工作环境、生活条件与之前想象的存在差异性, 所以在顶岗实习过程中产生悲观性心理。一些学生还会对工作岗位、工资待遇产生不平衡、不满意心态, 因此在面对顶岗实习相关工作时失去信心, 并逐渐呈现出不思进取、情绪低落等心态。甚至严重的学生会厌恶当前现有的顶岗实习工作, 最终降低学生顶岗实习的实际效果, 学生出现悲观性心理会对个人健康成长、实际工作与学习态度带来不利影响, 所以应该高度注重对学生悲观性心理的引导。

## 3 高职院校学生顶岗实习心理问题的出现原因

### 3.1 缺乏环境适应能力

现阶段为解决高职院校学生顶岗实习期间的心理问题, 学校和教师应该积极分析学生产生顶岗实习心理问题的主要原因。目前高职院校学生缺乏顶岗实习期间的环境适应能力是学生产生心理问题的主要原因之一。高职院校学生进入工作单位实习以后, 需要建立角色转换和适应环境的过程。因为一些学生在学习期间参加的社会实践较少, 所以缺乏社会生活经验, 特别是很多学生缺少参与企业生产一线的亲身体验, 从而造成学生环境适应能力普遍不强。高职学生在面对新环境、新工作与生活模式时往往感到不适应, 从而对企业自身的文化氛围感到不适应, 难以满足个人对具体岗位的实际工作要求和需求, 加上学生需要适应企业严格的规章制度, 所以导致学生顶岗实习期间的心理问题逐渐增加。

### 3.2 出现严重认识偏差

高职院校学生会在参加顶岗实习之前带着兴奋的热情和态度, 并抱有对未来实习单位美好想象和职业发展的憧憬, 认为自己在两年多专业理论以后, 可以将学习到的专业理论更好地运用在用人单位的实际工作中。但实际情况却与很多学生的想象存在较大差异性。学生在顶岗实习的过程中往往被指派到生产工作第一线, 这些工作而缺乏技术含量, 并出现工作单调与重复的问题, 还有一些工作又脏又累。因此部分学生认为参与这些工作是单位大材小用, 并由此出现厌烦心理、失落感。现实与理想的巨大差异性导致一部分学生出现很大的心理落差, 甚至产生心理不平衡的态度。在实际工作中这类学生内心苦闷、牢骚满腹, 并且也会伴有一些不良心理倾向、极端行为, 影响学生自身以及顶岗实习单位的健全发展。

### 3.3 心理承受能力不足

现阶段很多高职学生的人格已经逐渐成熟, 但是有时也出现不完善的情况。学生在面对繁重的工作和艰苦工作环境时, 心理上往往出现无法承受、抗压能力比较差的现象, 进而在实际工作中出现消极、逃避实习等情况。学生在顶岗实习期间产生的心理问题主要是心理承受能力不足所导致的, 在解决和面对实际问题时缺乏良好的心理承受能力, 并认为自己无法完成相关顶岗实习任务和解决顶岗实习期间的工作问题, 最终给学生的顶岗实习产生不利影响, 导致学生心理问题频发出现, 严重的会影响学生个人全面发展与进步。

## 4 茶文化视角下高职院校学生顶岗实习心理问题的调适价值

我国茶文化在几千年的传承与发展中带给人们很多生活方面的益处。比如, 喝茶可以为人提供清热结伙的功效, 还能缓解疲劳, 以及预防相关疾病。换言之, 茶在个人身心健康发展中发挥着重要作用, 通过茶以及茶文化对顶岗实习学生进行心理问题的调适, 可以使学生更好受到茶文化的熏陶。现阶段随着我国科技水平的不断提高,

各种千奇百怪的思想不断冲击学生意识形态和心理,为防止学生对错误的心理观念产生共鸣,其高职院校应该注重学生心理问题调适与茶文化的结合,从而起到引导学生树立正确三观的作用。另外,茶文化中所倡导的精神内涵可以使学生端正学习态度以及顶岗实习期间的行为。茶文化中包含天人合一、和谐相处、道法自然等观点,这些都可以对学生的心理健康发展起到熏陶和带动作用。

## 5 茶文化视角下高职院校学生顶岗实习心理问题的调适策略

### 5.1 加强顶岗实习前的教育学习

学生在顶岗实习开始之前,学校应该加强学生顶岗实习之前的教育与学习,积极分析学生可能存在的心理问题,然后结合茶文化对学生的心理问题进行调整。一方面,高职院校可以结合学生顶岗实习的实际工作岗位特点,开展具有针对性地、细致入微的顶岗实习之前的教育培训工作,强化学生对企业和岗位的认识。另一方面,高职院校可以在开展学生顶岗实习前的教育中,明确顶岗实习目的教育、顶岗实习责任与义务教育、实习安全教育等,全面将学生顶岗实习前的教育工作落实,从而防止学生出现顶岗实习之前的心理问题。高职院校可以结合茶文化引导学生对茶文化中相关思想观念和精神的学习,让学生个人对实习企业、自己工作岗位有清晰认识,并结合茶文化中与他人和谐相处、敢于拼搏和勇敢奋斗的精神参与到顶岗实习当中,提升学生顶岗实习效果。此外,在加强学生顶岗实习之前的教育教学时,高职院校教师可以与企业共同开展学生心理问题调适和茶文化教育的相关工作,在学校和企业中营造一种茶文化学习和传播的氛围,积极对其中的思想观念和教育理念进行传承,时刻教育和熏陶学生的思想与心理。

### 5.2 做好顶岗实习组织管理工作

高职院校学生顶岗实习作为非常重要的综合实践性课程,需要发挥学校、企业、学生三方共同参与的作用,当前管理主体具有多元化、实习地点具有分散化、实习内容具有明细化等特征。在有效落实学生顶岗实习的相关目标时,学校和企业应该做好学生顶岗实习过程中的组织与管理工作。首先,学校和企业需要构建规范化的学生顶岗实习管理机制,积极优化现有的管理制度,全面改善顶岗实习管理方法。学生在顶岗实习的过程中做好指导、实习成绩评定等环节的工作。并将校企双方共同组织、实施的作用体现出来,只有这样才能推动学生顶岗实习工作的有效进行。其次,学校可以结合企业提出的各类建议,结合专业技能训练和就业指导要求,构建学生顶岗实习综合实践课程的教学计划,运用茶文化对学生顶岗实习进行指导,也可以通过双指导教师制度,明确企业兼职教师和高职学校教师应该负担的主要责任。在对学生心理问题进行调整的过程中,学校指导教师可以定期开展现场指导的活动,并加强教师个人与企业指导教师之间的沟通联

系,或者通过网络教学平台和现代通讯工具向学生传递茶文化以及指导对外实习的相关学生,帮助学生解答实际工作中存在的问题。在顶岗实习组织管理中,学校和企业可以共同开展针对学生茶文化精神培育、思政与心理健康教育有关的活动,及时向学生传递茶文化中的儒家思想、道家思想,并使学生充分感受其中所包含的思想观念,增加学生学习有效性,并解决自己的心理问题。

### 5.3 构建校内校外实习考评体系

学生在顶岗实习的过程中会出现对个人实际工作能力、实习能力认为不足的心理问题,为有效帮助学生调整心理问题,学校和企业需要通过有效的评价与考核方式,解决学生心理的焦虑问题。考核体系的评价主体是学校和企业双方,双方可以共同制定评价标准,并将评价渗透在学生顶岗实习的全过程中,提升评价考核的科学性、严谨性。从而才能达到运用顶岗实习强化学生技能和综合素质的目的。高职院校学生在顶岗实习的过程中,学校和企业应该结合学生顶岗实习的实际情况,科学合理地评定学生实习成绩,还要构建顶岗实习考核评价体系,不断激励学生强化专业技能,或者在校内校外实习考评体系中融入茶文化,定期考察学生对茶文化思想的学习情况,时刻对学生的思想和心理进行调整、引导。

## 6 结语

茶文化背景下,高职院校教育培养的是面向生产实践第一线的应用型与复合型人才。当前高职院校应该结合教育部的相关要求,有效优化学生顶岗实习的时间。并根据茶文化思想观念和精神,加强学生顶岗实习之前的教育工作,并做好顶岗实习组织管理工作,以及构建校内校外实习考评体系,从多方面向学生渗透正确的思想观念和价值观。

### 参考文献:

- [1]申敏.刍探高职院校学生顶岗实习心理及对策[J].吕梁教育学院学报,2015(01):16-17.
- [2]刘玉林.高职院校学生顶岗实习心理压力调查与对策研究——以安徽商贸职业技术学院为例[J].安徽商贸职业技术学院学报(社会科学版),2015(03):65-67.
- [3]张页.高职学生顶岗实习心理分析[J].教育与职业,2015(32):75-77.
- [4]高道友.高校学生顶岗实习满意度研究综述[J].河南科技学院学报,2014(02):95-98.
- [5]谢道兵,蔡建飞.高职学生顶岗实习的社会支持与职业技能发展关系研究[J].教育学术月刊,2017(08):88-95.
- [6]孙媛媛,杨尚英,赵欣欣,张晓露.地方院校旅游管理学生顶岗实习感知分析[J].中国职业技术教育,2017(32):75-80+113.
- [7]郭静,吴飞,吴敏启.高职院校学生顶岗实习的校企协同管理研究[J].教育与职业,2019(08):45-49.