

新形势下高职学生常见心理问题的成因与对策

周宏波

大连职业技术学院, 辽宁 大连 116035

摘要:近年来的调查结果显示, 高职学生这一群体是心理危机的高发人群, 严重影响着学生的成长和发展。比如学业上的颓废、人际关系上的危机、感情上的困扰等等。高职学生心理危机形成的原因是比较复杂的, 既有个体的心理品质、先天遗传等内在因素, 也有家庭、学校、社会等外部因素。在大力提倡素质教育的今天, 我们必须提高认识, 把高职学生心理健康教育工作作为思想政治教育工作的重中之重, 抓好抓实。

关键词: 高职学生; 心理弱势; 心理健康

中图分类号: G711

文献标识码: A

文章编号: 1009—7600 (2022) 09—0105—04

Causes and Countermeasures of Common Psychological Problems of Higher Vocational Students in the New Situation

ZHOU Hong-bo

Dalian Vocational Technical College, Dalian 116035, China

Abstract: In recent years, the survey results show that higher vocational college students have become a psychological vulnerable group, and this group has a high incidence of psychological crisis, such as academic decadence, interpersonal crisis, and emotional upsets, seriously affecting the growth and development of students. There are complicated reasons for the formation of psychological crisis, including internal factors such as individual psychological quality and congenital heredity, as well as external factors such as family, school and society. In advocating quality education, we should improve our understanding and regard the mental health education of higher vocational students as the top priority in ideological and political education.

Keywords: higher vocational students; psychological weakness; mental health

一、高职学生心理健康现状

二十一世纪是个信息化时代。党中央明确指出:“加强和改进思想政治教育、注重人文教育和学生心理健康。”面对飞速发展的世界、快节奏的生活步伐和复杂的人际关系时, 高职学生有些明显的不适应, 自身处于成年早期 (18~25岁), 自我意识基本形成。明确目标是关键, 一个人只有正确认识自己, 才能

充满信心, 才能使人生的航船不迷失方向^①。但是其理想的我和现实之间总是会有一定的差距, 自身又不能完全内化, 随之而来会产生各种心理问题。具体主要表现为:

(一) 学习兴趣不浓, 产生畏难情绪

大学期间, 是一个人为将来发展打下牢固基础的重要时期, 学习是大学生生活最重要的组成部分,

收稿日期: 2022-04-09

作者简介: 周宏波 (1966—), 男, 辽宁大连人, 副教授。

大学生要快速适应新的生活。但许多学生所学专业并非其理想专业,这使得他们长期处于理想与现实之间的差距与矛盾及烦恼之中,一些同学出现大面积挂科,甚至荒废了学业;还有的同学为外语过级,以及参加各种培训班学习,为考取各种技能证书等而焦虑;还有一些学生在某课程学习中,主要根据个人兴趣和对老师的喜欢程度来决定其学习态度,甚至有时还存在着许多波动的情绪。心理学家研究发现,人的焦虑实际上是一个过程,它是由一系列的思想感情、感觉和行为组成的^[2]。学生们往往会因感觉学习压力逐渐增大而出现焦躁不安、精神紧张等心理问题。

(二) 人际交往适应不良

人是社会性动物,有了人类社会就有了人际交往。对于大学生来说人际交往是他们生活中的一个必修课程。尤其是大学生刚到一个陌生的环境,开始独自过集体生活,面对许多新的同学。由于市场和社会竞争的日益加剧,科学技术的不断创新与发展,市场经济价值体制机制的改革与发展,对学生也提出了更高的要求。大学生正处于青春期发展阶段,由于心理发展相对滞后且尚未完全成熟,对事物比较敏感,所以若在与他人交往的过程中表现得过于敏感的话,便会让自己套上枷锁^[3],反应也较为强烈,在人际交往的过程中,极易出现各种不稳定情绪和沟通障碍。强者是让思想控制情绪,弱者是让情绪控制思想^[4]。人的心理状态也和人的身体一样,可以保持正常,也可能会出现异常,如障碍、疾病等。在大学生心理发展过程中,相对于传统的面对面交流而言,许多高职学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流,迷恋于网络、手机等虚拟世界之中,与现实的生活世界脱离开来,对高职学生的认识、情感和心理定位产生巨大的影响,一旦面对面的交流,便会产生紧张、无序等不适感,从而引发出一系列的交往障碍。

(三) 就业心理困惑

在一个人有限的生命中,职业生涯发展必定占据十分重要的位置。当大学生面对职业生涯规划和发展时往往会感到迷茫,不知所措,从某种程度上说这些与在校学生心理障碍产生的原因、与就业压力有关。近几年由于高校扩招,社会竞争日益加剧及就业市场的不断变化,高职学生毕业时的就业状

况和入学时天之骄子的心理预期差距成反比。在高职学生初入社会寻找理想的工作时,常常会感觉到越来越困难,越来越无助,会感到迷茫而造成很大的精神压力,也会感到焦虑、自卑、不满,失去安全感。而抑郁的产生就是一个负面情绪不断累积的过程^[5],在这期间许多心理问题也随之产生。

(四) 抗挫折能力弱

高职学生正处于一个自我意识逐渐成熟的过程,因理想的自我引导,会使自己对未来有许许多多的设想规划,为将其变成现实、实现自我价值,他们会付出种种努力。然而不是所有的努力都能让自我达到预期的目标,有时候我们会被命运推到绝望的边缘,似乎所有的努力都将化为透明虚幻的泡影^[6],这时就会使人产生失望、压抑、沮丧、忧郁等紧张心理状态和情绪的反应。即将步入社会的大学生缺乏这种挫折的磨练,在现实生活中会产生许多精神压力,在心理成长中产生了多种心理问题。

二、高职学生心理障碍形成的原因

(一) 家庭原因

1. 父母言行的影响

高职学生世界观、人生观的形成是以少儿时期的认知为基础的。父母言行不一致,往往会使子女产生心理困惑;爱发脾气也是一种病,不仅仅会让自己受伤,也会伤害别人^[7];家庭成员之间的争吵、打骂行为,则易诱导孩子形成粗暴、孤僻、冷漠等不良的心理。

2. 家庭教育的影响

高职学生多数是独生子女,父母往往是不惜一切代价满足孩子们的要求,有些家庭将他们像小公主、小皇帝般对待,造成他们缺乏社会的磨练,因此心理很脆弱。而家长长期对孩子期望都很高,多数家长只看重他们的考试成绩、学业情况,而不看重过程,导致一些客观因素被忽略,而这些客观因素会间接对他们孩子的心理造成伤害和影响。由于养成了任性、依赖、骄横的心理,造成适应生活能力差,“怒思祸”^[8],导致学生一旦成绩不理想,容易产生恐慌、焦虑、内疚的心理,从而导致不能直面困难、乐观积极面对生活。

(二) 学校原因

1. 教育模式的影响

学校是育人场所,也是大学生生活的最直接环

境。然而高职院校的课程设置是以专业教育为主，为了培养学生一技之长，这种模式下学生专业知识技能很突出，但是意志品质及心理稳定性培养并未得到重视，很难成为一个心智全面的人。

2. 心理健康教育的影响

许多高职院校设有心理咨询中心，但工作开展的不尽如人意。参与咨询的教师在医学、心理学方面的认知不足，缺乏实践经验，对学生的心理问题甄别模糊，无法准确判断解决学生的心理问题。长时间没有进行心理知识培训导致心理咨询的手段陈旧、方法落后，适应不了学生的要求。

3. 学校扩招的影响

近年来高职院校受国家政策的影响，在不断扩大招生人数，为社会提供更多的技能型人才，但学校的教育资源配置短时间内也难以满足办学需求，设备陈旧、更新太慢、教学环境差、师资管理队伍等需进一步完善。这些都会促使大学生产生不适应的心理，进而导致心理落差，从而造成不满，出现心理问题。

4. 学校竞争机制的影响

在初次来到大学时，一部分同学会选择参加各种社团来丰富自己的大学生活，提高自己的实践能力，同时还要参加某些竞聘，如班委的竞聘、学生会的竞聘等。但是在竞聘面试的过程中，往往会有一些同学因各种原因没有竞聘成功，没有进入到自己理想的社团，会出现失落、不自信、自我封闭等心理变化。

(三) 社会原因

随着时代的变迁和经济的全球化发展，以及我国改革开放的深入进行，带来了整个社会的转型以及西方各种社会思潮与多元价值理念的不断涌入，使当代大学生在进行价值取舍时有了更多的参照，给他们带来了观念震荡和价值冲突，导致大学生的价值观发生了很大的变化。权钱交易、财富分配不公和一些违反道德规范现象的出现，也无时无刻不影响着高职学生们。虽然拼命地考取了一些职业资格证书，但也未必都能上岗，时间久了，必然会产生迷茫的情绪，引发不安和焦虑。这有个体生理的因素，又有个体心理的因素，既有家庭的因素，又有社会的因素^{[9]95-100}，这些因素最终导致学生心理问题的出现。

(四) 环境原因

高职学生入学前，生活依靠父母，缺乏生活独立性，孩子处于家庭的核心地位。在家长的宠爱之下成长，日常生活起居由父母代替他们打理。然而大学生活相当于一个“小型社会”，同样充满着竞争与机遇，如果没有形成迅捷与准时的好习惯，无论多么好的机遇，都可能与你擦肩而过^{[9]122-128}。

学习的环境也较入学前发生了很大变化，自主学习变为独自学习，遇到困难不能及时找到老师解答，问题越积越多，无法体验学习的乐趣，会出现厌学的心理。还有很多学生沉迷于网络这个虚拟的世界，而正常的现实生活却疏于打理，以致影响他人和周围的环境，产生不和谐的情绪和心理。

三、高职学生心理障碍的解决对策

(一) 开设心理健康教育课程，选拔优秀教师进行授课

对高职院校学生开设心理健康课应该有所侧重，在完成正常的教学任务的基础上，要对每个授课班级进行研究，调查了解学生的心理状况，并作为课堂教学的依据，通过理论学习来提高学生的认知水平。在教学过程中，增加一些对学生团体的咨询和辅导内容，开展实践活动，主动预防即将发生的不良的状态。做到预防保健和实践转变的有机结合，避免为完成教学任务走形式而授课，切实为学生着想，精准备课、上课、总结，达到开设此课的真正目的。

此外，从教学活动和言传身教的角度出发，注重提高授课者的能力和水平。授课教师自身要有一个良好的心境和积极的情绪，将自己的健康的心理状态展现给学生，学生会直观地看到一个良好的榜样，起到事半功倍的效果。

(二) 建立学生心理健康信息库，构建信息联动机制

在学生心理健康普查的过程中，依问题种类进行分组，并适时进行调试，帮助学生解决自身存在的心理问题和心理障碍。如果怀疑是心理疾病就要对其进行确诊，转到正规医院去看心理专科医生，切忌盲目操作，避免出现更严重的问题。在校教师不具备执业医师资格，不能随便定义和给学生建议用药。心理问题处理应有详细的电子文档和纸质文字记录备案，确保每一个环节的严谨和完整。

积极开展心理信息员和心理委员培训,要保护好他们的心理状态,发挥他们的潜能,打好工作基础。在各院系中成立专业的学生团体,如心理协会等,吸纳更多的学生参加心理协会的活动,提高学生的心理健康水平。指派或选拔有医学基础,懂得心理咨询的教师担任心理协会的指导教师。并在学校心理教育中心的统一组织下,开展宣传教育和培训,确保工作严谨规范。

(三)利用各种媒体平台,宣传和开展心理素质教育的工作

大学校园里有各种媒体,如广播、校刊、网站等,对大学生健康成长起着潜移默化作用,每天中午的午间新闻、晚间的音乐都无时无刻不在缓解同学们的压力。心理健康教育绝对不是某一个人的事情,应树立全员育人意识,把对大学生的心理素质教育渗透到各项教学活动中,灵活运用各大平台使其能够互相促进,互相影响,形成一个良好的教育体系。充分利用这些传媒,广泛宣传心理素质教育,介绍各种心理调节的方法,以唤起大学生提高心理健康水平的自我意识,积极引导其主动开展自主性的心理健康教育和心理测试,并对结果进行详细的反馈与总结。

(四)悦纳自己,促进大学生建立良好的人际关系

海纳百川有容乃大,宽容待人是与他人交往、建立友好关系的基础。建立良好的人际关系,要正确认识自己和评价自己,同时也要与他人和谐相处、关系融洽。在大学生活里,来自五湖四海的老师、学生伙伴汇聚在一起,相聚即是缘分。在日常生活中,难免会有被人误解、受委屈、出现摩擦等现象和情况。做好自己,学会大度、宽容,凡事不要斤斤计较、钻牛角尖,用淡然的心态看待一切,你会收获更多的朋友;多参加集体活动和体育锻炼,有助于打造良好的体魄控制情绪;遇到事情要与老师和朋友多沟通听取他们的建议,释放和缓解心理压力,不要自己憋着直到崩溃的那一刻。

(五)勇于实践,提高高职学生抗挫折能力

新时代的社会环境充满竞争与挑战,高职学生必定要在这样的环境下拼搏奋斗成长。由于高职学

生本身特点,决定了他们在校期间不可避免地会遇到挫折困难,导致心理失衡出现心理问题。因此在实际的教学实践中,需要引导高职学生正确认识困难挫折,不断引导他们自身正确面对挫折的态度,迎难而上、坚持不懈,在大学学习及生活实践中锻炼自己、磨练自己,使自己成为一名优秀的大学生。

综上所述,在新时代,提高大学生思想素质,要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,重视高职学生的心理健康教育,在职全体教育工作者和其他社会成员都应给予密切的关注和帮助,主动预防和解决问题。采取切实有效的措施,为他们营造良好的成长、成人、成才的环境,正确引导培养大学生的思想素质,树立正确的世界观、人生观、价值观,以及审美观、职业理想和职业信念。帮助他们成长,促使他们拥有一技之长、身心健康的实用型人才。

参考文献:

- [1]沛霖·泓露.定位你自己[M].北京:中国商业出版社,2017:39-41.
- [2]李少聪.戒了吧!焦虑症:写给年轻人的焦虑心理学[M].北京:煤炭工业出版社,2016:2-4.
- [3]徐宪江.哈佛情绪控制课[M].北京:中国法制出版社,2013:17-20.
- [4]叶舟.情绪掌控学[M].南昌:江西人民出版社,2017:6-10.
- [5]克雷格·马尔金.自信向左,自卑向右[M].北京:江苏凤凰文艺出版社,2016:71-74.
- [6]刘迎泽.情绪心理学[M].北京:海潮出版社,2007:87-89.
- [7]田超颖.心理调节100招[M].北京:新世界出版社,2009:45-48.
- [8]高英.脾气没了福气来了[M].北京:中国长安出版社,2011:5-8.
- [9]张冲,刘玉娟.学生情绪问题与教育方案[M].北京:中国轻工业出版社,2010.

[责任编辑,抚顺职院:于英霞]