

高职院校学生心理问题早期发现和科学干预机制研究

——以江阴职业技术学院为例

○陈 蓓 周 丹

(江阴职业技术学院, 江苏 江阴 214400)

【摘要】 对高职院校学生进行心理问题的调查与研究,能够了解高职学生目前的生活、学习等情况以及心理问题等,促进高职院校掌握学生的心理、精神、学习以及生活状态,针对发现问题的高职院校学生,及时采取科学的干预机制,缓解学生的心理压力,帮助高职学生进行心理疏导,促进高职学生的心理健康发展。

【关键词】 高职院校; 心理问题; 干预机制

当前,社会发展极为迅速,市场竞争日益激烈,人们普遍存在生活压力,造成当前大众的精神及心理问题,包括高职院校学生。他们面临着家庭和自身以及在学习与就业方面的压力,需要高职院校深入调研,采取科学的干预机制,帮助高职学生树立积极的人生态度。

一、高职院校学生心理危机表现

一是缺少自信心。目前,高职院校毕业生在工作上缺乏自信心,会认为和其他高校毕业生相比低人一等。通过分析调查报告得知,约30%的学生对于高职学历认可度并不高,还有30%的学生对于未来就业感到迷茫,导致这一问题是由于学生缺少自信心。

二是学业受到挫折。和其他高等院校学生相比,高职院校学生由于基础较差缺乏学习兴趣和积极性,甚至会抵触学习,长久下去会产生厌学的心理。通过调查分析得知一些学生并不能积极学习,还有一些学生不能掌握良好的学习方法和学习技巧,从而产生学习上的挫败感。

三是情感或者社交挫折。一些高职院校学生是独生子女,在父母不在身边的情况下,不能与他人进行良好沟通和交流,一旦受到挫折就会产生心理问题。还有一种情况则是由于学生进入到高职院校学习,不能得到家长的认可和重视,影响了家长与学生的情感沟通。针对学生心理健康分析调查得知,50%学生能够积极参加社交活动,40%的学生能够与他人进行积极沟通和交流,10%的学生不会将

内心的想法或者心理问题与他人交流,体现了学生情感或者社交方面的挫败。

二、关于高职院校学生心理危机的识别

一般对于学生心理危机,需要重点关注一些关键时间点,比如新生入学以后、期末考试前后、受到处罚以后或者遇到突发事件以后,一般以新入校学生、毕业生、学困生、经济困难学生等为主,这类学生往往表现出焦虑、抑郁、恐惧等,从而形成一些非正常型人格,比如偏执型、依赖型、冲动型、自恋型等,造成学生学业难以有所成就,产生情感纠纷或者经济压力等。

发现高职院校学生心理问题,一般以问卷调查、座谈交流会或观察走访的方式进行。应用问卷调查方式,需要根据专业特点、学生特征,主要包括学习、生活、睡眠、社会交往情况,掌握学生的心理健康状况;应用座谈会的方式向学生询问问卷调查没有涉及的问题,通过与学生近距离沟通交流,观察学生的行为表现,更加全面了解学生的心理情况;通过观察走访,可以走进课堂、走入宿舍,或者走进学生课下生活等,与学生交流生活和学习情况,深入了解学生。

三、高职院校学生心理问题科学干预机制模式

一是认知模式。一些高职院校学生的心理问题主要是由于对于事物产生片面认识或者错误认识,而不是由于事物本身危机导致。因此,在这种情况下学生产生心理问题需要实施干预,应从学生的思

【作者简介】 陈蓓,江阴职业技术学院讲师,研究方向:心理健康。

周丹,江阴职业技术学院副教授,研究生,研究方向:心理健康。

想认识方面切入。通过优化认知模式,让学生从思维方面、理性方面认可自我,有助于心理问题得到控制,并且确保学生内心趋向平衡。

二是平衡模式。在学生产生心理问题时内心出现波动,导致学生心理处于不平衡的状态,使得针对学生心理问题的解决方式以及战略机制难以满足需要。平衡模式在这种情况下有助于应用一些方式引导学生走出不平衡的状态,学生能够从内心认可和感到平衡。

三是心理社会模式。社会模式认为,学生受到自身因素和客观因素的影响,对于心理问题的认识和反应与自身和外界因素相关。构建干预机制需要紧密结合学生自身因素以及外界因素,这就需要辅助学生将心理问题的应对方式与社会支持和外界环境因素有机结合。

四、高职院校学生心理问题 科学干预机制构建的原则

一是安全性原则。针对高职院校学生心理问题的应对,高职院校需要紧密围绕学生,将学生的人身安全置于首位。应以保护学生安全作为前提和基础以及目标处理学生心理问题,这是对于高职院校学生心理问题干预机制建立的基本原则,同时也是人本观念应用于干预机制构建的一种体现。在高职院校学生表现出心理问题的情况下,无论是自身受到损伤还是影响其他人,都会对于家庭、学校以及社会造成影响,并且会危及学生的生命健康,所以高职院校在构建心理问题干预机制时,应将安全原则放在首要位置。

二是时效性原则。时效性原则是指在高职院校学生受到刺激时,或者受到的刺激已经超出承受范围时,需要在合适的时间针对学生心理加强疏导和干预,解决学生的心理问题,辅助学生走出困惑和积极应对心理问题。如果错过这一合适的时间,那么会产生不良后果。如果学生无法承受心理问题产生的创伤或者冲击,那么只会恐慌、恐惧甚至迷茫,此时学生会内心混乱失去理性,并且难以控制自我,失去心理防线。

三是发展性原则。发展性原则是指针对高职院校学生心理问题干预的一个重要原则。需要构建的心理问题干预机制有助于促进学生以及所在集体的发展,这种发展是在积极应对和解决心理问题的基础上,培养学生良好的内心状态,激发学生积极向上的情绪,激发学生热爱生活、热爱学习的热情,辅助学生树立自信心,让学生坚强生活和学习,从

而提升心理素质。

五、高职院校“四级”心理危机预防体系构建

一是建立由院校到院系、班级,再到宿舍四级心理危机预防体系。院校层面需要心理疏导科室筹备院校心理健康咨询机构,院系层面则应发挥辅导员的作用,院系需要注重对于辅导员的心理教学能力培训,班级层面应安排心理辅导委员。同时,辅导员需要给予工作上的辅助和指导宿舍长、宿舍管理员收集学生信息,与院校、院系、班级等相关人员积极沟通和交流。

学生在遇到危机事件时,应积极向院校、院系、班级或者宿舍寻求帮助。院校、院系、班级、宿舍四级层面参与学生危机事件应对,在一定程度上有效预防危机。

二是制定心理危机报告制度,逐渐完善心理危机数据库。院校需要定期与心理疏导科室,沟通交流学生心理危机情况,对于学生的问题需要分类处理。心理危机数据库包括以下四个方面:第一,已经发生过危机事件的个体,一些学生会隐瞒危机事件,这样会影响身心发展,所以需要依据心理危机数据库密切追踪学生情况,有助于预防和干预;第二,心理健康调查报告发现了学生心理危机事件,及时建立学生档案,并重点关注较为严重的心理危机事件以及相关学生。通过心理疏导科室、院系辅导员等全面掌握学生的心理健康情况,从而可以早发现、早处理;第三,心理健康制度在完善的基础上,需要班级心理辅导委员筛查信息,此时需要辅导员给予协助;第四,对于学生案例需要综合分析,对于较为严重的需要推荐到专业医院接受治疗,疏导学生,调整学生的内心,有助于提升学生的生活质量和学习质量。

六、高职院校学生心理危机干预策略

(一)营造良好气氛,制定预警机制

1.发挥心理疏导科室职能作用。学校心理疏导科室是辅助学生心理发展的重要部门,有助于学生解决心理问题,促进学生心理健康发展。这也是心理健康教育关键组成部分。学校需要健全心理疏导科室,积极吸纳心理教育人才,以此能够更早发现高职院校学生心理问题,进而进行有效疏导^[1]。

2.打造校园文化,创造良好环境。健康良好的学习环境、生活环境有助于高职院校学生身心发展。高职院校学生的心理健康教育与校园文化关系极为密切,学校需要注重对于校园文化的打造,通

过展开校园活动营造健康和諧的校园氛围,创造良好环境。

(二)以人为本建立预防体系

针对江阴职业技术学院学生开展心理健康教育,需要以人为本,以培养人才作为主要目标。以人为本,需要从人的本性切入,建立预防体系,塑造真实的个体,让人们获得自由和幸福,采取干预措施,摆脱传统的观念以及单一的教育方法,帮助学生释放压力,促进身心发展,辅助学生掌握文化知识,提升学生能力^[2]。

另外,需要在早期识别出学生心理问题,比如学生在自杀以前内心会出现强烈的矛盾,表现出痛苦的表情或者行为,也会向周边人群发出求救信号。对此,学校需要加强关注,能够全程照顾,此时需要与这一类学生深入沟通和交流,了解学生内心产生矛盾痛苦的主要原因,引导学生走出困境。因此,需要仔细观察、耐心倾听、积极互动,确保学生不会受到伤害,抓住学生最为关心或者最为关键的问题,通过学校、家长、社会支持和配合,完善心理问题预防体系。

在干预以后,需要家长注重思想道德品质教育,并给予关注关怀,以此作为精神鼓励,激发学生学习和生活的动力和热情,让学生体会到生命价值以及生活意义,学生才能独立学习和积极生活^[3]。

(三)完善创新心理问题干预策略

在创新心理问题干预模式过程中,要以培养学生良好的心理素质作为目的,打造心理疏导平台,逐渐健全、完善和创新心理问题干预策略,以心理健康教育作为主要工作内容,通过心理测试、咨询、反馈、沟通交流,完善满足学生心理需求以及符合学生实际情况的干预模式。积极展开以学生作为中心的活动,由于心理健康教育具备自身特点,需要转变思想观念,对于具体情况深入分析,对于普遍存在的问题需要深刻探究^[4]。

另外,还需要制定有针对性的方案策略,给予学生关怀,辅助学生掌握有效的学习方法,养成良好习惯,提升学习效率和质量。通过心理疏导辅助

学生释放学习压力,并帮助学生解决未来的就业问题,让学生端正学习态度和认识,进而培养学生良好的心理素质^[5]。以江阴职业技术学院为例,本校采取的心理危机干预操作流程是根据对于心理健康教育要求以及学生普遍存在的问题调整和优化,具体体现在:通过自然情形观察进行心理辅导,并进行心理问题评估,对于一般性的心理问题需要密切跟踪,并给予心理疏导;对于程度较轻的、能够正常学习生活的学生需要帮护小组帮助;对存在严重心理问题的学生,院校应进行心理危机评估。对于程度较重的,需要通过采取治疗措施,并通知家长,协助引导学生积极接受医疗机构的诊治。在得出心理风险报告结果后,明确学生的心理状态。对此,有两种方式,一是学生可以接受医疗机构的治疗,二是为学生办理休学退学手续疗养。

本文通过对于高职院校学生心理问题进行分析可以得知,在教学及生活中需要关注和关心学生的心理问题,能够从学校方面、家庭方面、社会方面深入探究学生心理问题,对于存在心理问题的学生应进行积极有效的疏导,以此避免产生严重的影响。而这就需要采取有效的干预措施,比如营造良好气氛,制定预警机制、以人为本,展开教育工作、改进创新心理问题干预模式,从而逐渐健全并完善高职院校学生心理问题干预机制,通过采取有效措施促进心理疏导教育工作的有效展开。

【参考文献】

- [1]孙盼盼.高校大学生心理健康问题诱因分析及对策研究[J].智库时代,2019(46).
- [2]左菊香.高职院校学生心理健康教育存在的问题及对策探讨[J].农家参谋,2020(10).
- [3]陈晓琳.从高职院校学生心理咨询的主要问题探索心理健康教育的有效途径[J].农家参谋,2020(10).
- [4]冷贝贝.高职院校学生心理问题早期发现和科学干预机制研究[J].教育教学论坛,2020(08).
- [5]雒淼淼.高职院校心理健康教育存在问题及对策探究[J].现代交际,2021(16).