

DOI:10.16850/j.cnki.21-1590/g4.2022.06.018

职业院校学生心理问题表现及对策研究

洪 进, 马建朝, 李晓峰

空军预警学院, 湖北 武汉 430019

摘要: 心理问题危害学生心理健康, 直接影响职业院校人才培养质量, 应予以高度关注。为了预防和解决职业院校学生心理问题, 在分析其主要表现的基础上, 从自身因素、家庭因素、环境因素及管理因素方面找出问题成因, 并从院校和个人两方面提出了职业院校学生心理问题的预防措施及对策。

关键词: 职业院校; 心理问题; 对策研究

中图分类号: G715

文献标识码: A

文章编号: 2095-5928 (2022) 06-54-03

Research on the Performances and Countermeasures of Psychological Problems of Students in Vocational Colleges

HONG Jin, MA Jianchao, LI Xiaofeng

Air Force Warning Academy, Wuhan 430019, China

Abstract: Psychological problems harm students' mental health and directly affect the quality of talents training in vocational colleges, which should be paid close attention to. In order to prevent and solve the psychological problems of vocational college students, based on the analysis of their main performances, the causes of the problems are found out from their own factors, family factors, environmental factors and management factors, and the preventive measures and countermeasures for the psychological problems of vocational college students are put forward from both colleges and individuals.

Key words: vocational colleges; psychological problems; countermeasure research

职业院校应牢固树立以人为本的宗旨理念, 重视学生心理健康。然而职业院校学生学习压力大, 就业竞争力较弱, 加上社会、校园环境影响, 思想、心理易受到干扰冲击, 引发心理问题, 且此类问题已呈现出逐年上升态势, 应引起各级的重视。

1 职业院校学生心理问题及成因分析

首先, 职业院校学生易发生学习动力不足、

心态消极的问题^[1]。其次, 部分学生自我认识模糊, 不能正确处理与环境的关系, 常常怀疑和否定自我, 认为自己不行^[2]。再次, 青年学生遭遇困难时, 更倾向于埋在心里或者倾诉给网友, 而不会求助亲朋好友或者教师^[3]。此外, 有些学生的行为不符合年龄阶段, 如过度沉默寡言、偏执较真, 甚至忧郁厌世等, 这些都属于心理问题范畴^[4]。学生心理问题的产生主要源于以下几方面

收稿日期: 2022-01-10

作者简介: 洪进 (1982—), 男, 湖北鄂州人, 讲师, 硕士, 研究方向: 通信专业教学。

马建朝 (1972—), 男, 河北邢台人, 副教授, 硕士, 研究方向: 信号处理专业教学。

李晓峰 (1971—), 男, 湖北武汉人, 副教授, 硕士, 研究方向: 装备机电专业教学。

2022 年 11 月

54 CBZYJY

原因：一是青年学生正处在心理“断奶期”，生活阅历简单，个性、思维不稳定，易受环境困扰，心理防御能力弱；对自我、他人等认识易产生偏差，形成片面、极端的心理；在遇到困难、矛盾时自身难以解决，又不愿寻求外界帮助。少数学生遭受家庭重大变故，心理发生剧烈波动，对心理防线造成冲击；相当数量学生来自于贫困家庭、单亲家庭、空巢家庭等，本身属于易感人群，遇到困难、矛盾，易触发心理反应。二是学生自身调节能力弱，易产生适应性障碍；学习任务重、压力大、学习基础和能力较差、就业困难，身心不能释放和发泄，易发生焦虑、抑郁。

2 职业院校学生心理问题的预防及对策

2.1 院校方面

2.1.1 筛查关口前移，做到提前发现

尽量做到早发现、早诊断、早治疗，将影响降到最低。有必要将筛查关口前移：在入校时开展筛查，建立心理健康档案；定期进行普查，加强心理问题动态跟踪、调查和掌握；在特殊节点，开展普测、抽测，巩固心理防御效果。

2.1.2 组织专业力量，及早介入干预

关注单亲家庭、遭受家庭变故的学生，多进行谈心交心，掌握思想动态，做到及时发现，及早介入干预。对于存在一般思想波动的，开展心理疏导；对于中症或重症，向有关部门上报，寻求专业力量帮助；对已发展成心理疾病的，及时送专业医院治疗，避免造成不可挽回的损失。

2.1.3 健全体制机制，加强心理疏导

开展心理讲座、发放宣传资料、制作相关视频、开设服务网站，完善日常服务；开展心理行为训练，提高心理耐受力；开展定期巡诊，为心理服务需求提供方便和便利；建立随访制度，实时掌握心理健康状态，及时提供帮助，缓解心理紧张和精神压力。

2.1.4 开展心理教育，夯实心理基础

帮助学生树立正确的世界观、价值观、人生观，增强心理问题的抵御能力。普及心理健康常识，引导学生正确对待心理问题。青年学生由于不懂心理知识，害怕别人用异样眼光看待自己，

讳疾忌医导致心理问题被拖延。通过健康讲座、心理课程、行为训练，提高心理适应能力。帮助学生掌握心理放松和自我疏导的技巧，提高调节能力，保持健康积极的心态。

2.1.5 解决困难问题，强化源头治理

采取经常性谈心、思想调查等形式掌握学生的思想状况，发现思想行为异常的学生，根据不同的问题表现及原因，多措并举加以解决，将风险隐患消灭于未萌。如思想问题通过关心、关注、谈心等；现实问题通过经济帮助、司法援助、劳逸结合等，帮助学生卸下思想包袱，走出心理困境。

2.1.6 优化院校环境，塑造和谐氛围

在利益事项上，坚持公平、公开、公正的原则；在内部关系上，特别是学生与学生、师生之间，创造团结和谐、互帮互助的良好氛围；在文化生活上，开展丰富多彩的文体活动，让学生身心得到放松；在学生管理上，坚持人本思想，以己及人处理思想和心理问题，构建沟通桥梁渠道；在方法手段上，坚持积极关注，多表扬鼓励，传达积极乐观的心理暗示和导向；在情感取向上，多关心关怀，让学生感受到被关爱。

2.2 个人方面

2.2.1 树立远大理想，修正认识偏差

心理问题与个体不良价值观存在较大关联。首先端正价值观追求。树立正确“三观”，增强理想信念，坚信生命的价值、努力的意义，摒弃消极、悲观、颓废等不良心态，保持积极健康良好心态。其次培养坚强意志品质。自觉接受逆境、挫折、苦难教育，争做“生活的强者”“学习的标兵”，在拼搏奋斗中活出生命的精彩。

2.2.2 保持积极心态，塑造健康人格

弗洛伊德认为人格发展有三个层次：本我、自我和超我。健康的人格各部分占比 1/3，且为统一的整体。职业院校学生心理压力大于同龄人，本我处于被压抑状态，严重者出现自我认识模糊、心理行为与年龄不符等现象。因此，一是要用积极的心态看待身边人和事，多鼓励和肯定自己，主动融入周围环境；二是遭遇挫折时以乐

观心态应对,主动进行心理调适,切忌消极和悲观,更不能随波逐流。

2.2.3 培养宽广胸怀,构建良好关系

完善自我性格,性格的形成既有先天影响,也有后天影响;既有稳定性,也有可变性,因此,完善自我性格要主动融入集体,广交朋友。保持平和心态,用宽容和理解的态度对待周围的人和事,接纳生活中的不完美。形成健康的好胜心,避免因别人的成功心生妒火,滋生消极、颓丧、怨恨等心理,应变嫉妒为前进的力量,不断奋勇争先。

2.2.4 敞开心扉,转移关注焦点

首先放慢生活节奏,降低心理压力。放慢生活节奏,有利于回归稳定或习惯性的行为模式,让个体感觉到安全,有能力应对突发事情。其次多进行倾诉,防止负能量积累。如跟父母、亲人、朋友说说心里话,敞开心扉,尽快消除负能量。最后是适当宣泄,如参加文体活动、锻炼身体,在运动中减少紧张和焦虑,降低应激水平。

2.2.5 进行自我调整,提高适应能力

学会正确对待压力。紧张的环境、繁重的学习任务,都会带来较大压力,要正确对待压力,并因势利导使之成为进取的动力。学会认识和接纳自己。不同个体学习基础和能力不同,在制订学习目标时应结合自己的实际,量力而行。主动

营造良好的工作和生活环境。要善于找到个体与环境的最佳结合点,消除不利于心理健康的外部因素,激发内外和谐心理。掌握恰当的放松技巧,如保持心理平衡,避免压制情绪,采取迁怒、文饰、退避等心理防御手段。

3 结语

职业院校是人才培养的摇篮和基地,学生心理健康问题不仅影响个体心理素质养成,而且影响人才培养质量。因此,加强学生心理问题预防,探索积极有效的应对之策,具有重要的实践意义。本文基于心理问题的表现和成因,从院校和个人方面提供了预防对策,还有待实践的检验,受时间、精力和数据的局限性,对职业院校学生心理研究的全面性、广泛性还有待提升。

参考文献:

- [1] 郭建功,赵妍.中职生心理健康问题与教育对策[J].品位·经典,2021(8):113-114+168.
- [2] 林莉.军校士官学员心理健康教育研究[D].合肥:安徽财经大学,2012.
- [3] 张寅.基于“积极心理学”的职校生心理健康教育体系构建与实践[J].江苏教育研究,2018(3):18-21.
- [4] 高婷,覃兵.手机对职校生心理的负面影响与调适策略探析[J].湖南工业职业技术学院学报,2019,19(4):134-137+148.

[责任编辑:宋艳华]

本 刊 声 明

本刊刊载文章只代表作者观点,不代表本刊编委会和编辑部观点,文责自负。编辑部对来稿有权做文字修改、删节和技术性加工,不同意者请来稿时声明。

《船舶职业教育》编辑部

2022 年 11 月 25 日