高职学生的心理特点及心理调适路径初探

池　静
（中国人民大学　心理学系，北京　100872）

摘　要：高职学生在心理上正处在世界观、人生观和价值观形成和发展的关键时期，心智尚未完全成熟，不能很好地分辨事物本质，极易受到社会环境等因素的影响，从而易出现消极、困惑、焦虑、迷茫、奋斗精神不足等不良心理。如果得不到及时调适，很容易影响其学业，甚至演化成社会矛盾。在此背景下通过分析高职学生在求学期间不同阶段主要的心理特征，提出了高职学生心理调适的内容和路径。

关键词：高职学生；教育心理；工匠精神；积极心态培养

中图分类号：B849　　**文献标识码：**A　　**文章编号：**1674-5078(2023)02-0067-04　　**DOI：**10.3969/j.issn.1674-5078.2023.02.017

教育部发布的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》中提出“坚持育心与育德相结合，加强人文关怀和心理疏导”，并且将“心理育人”作为提升高校思想政治工作质量的重要任务。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调要“不断提高学生思想水平、政治觉悟、道德品质、文化素养，让学生成为德才兼备、全面发展的人才”。党的二十大报告亦指出“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑”，“人才是第一资源”。这些重要论述凸显了人才教育的全局性地位，也为进一步做好高校学生心理健康教育工作指明了方向。职业教育是培养产业技术人才的教育，肩负传承技术技能的重要职责，高职院校的毕业生是企事业单位的主要技术力量。近年来我国职业教育快速发展，高职队伍不断壮大，如何结合高职学生心理特点进行心理疏导，已成为当下心理研究的热点和重点问题。

一、高职学生的心理特点

了解高职学生心理特点及存在的问题是进行精准心理调适的前提。可采用多种方式如观察法、个案访谈法、问卷调查法等了解学生个体化心理需求，或通过查阅参考文献、网络大数据分析来剖析高职学生的心理倾向、情绪体验和总体心理状况。近两年，笔者将河南、贵州、湖南3省5所高职院校3 260名在校生作为调查对象，以班级为单位按照分层随机取样法抽取了295名学生为样本，利用《大中专学生生活事件问卷》《中国大学生心理健康量表》《抑郁自评量表》等量表和访谈法进行不良心理状态评估，并对筛选出的具有不良心理的被试进行诱因分析，将较普遍的导致高职学生不良心理的诱因（见图1）梳理如下。

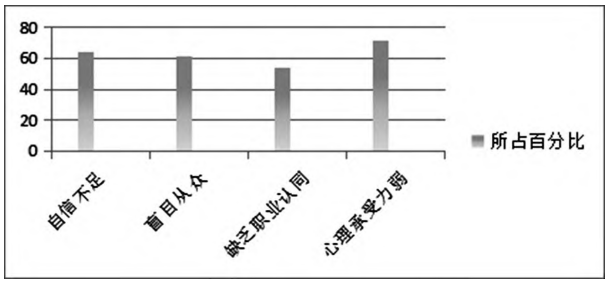

图1　高职学生中不良心理的主要诱因占比

（一）自信心不足

高职院校的生源多来自未考上普通高中的高中生、职高以及技校的学生，知识基础相对比较薄弱，甚至有一些学生承受着被他人轻视的窘境。这些致使一些高职学生缺乏自信心，有较强的自卑感，他们渴望得到肯定、尊重和理解的愿望不能很好地得以实现。若不能得到教师很好的引导，有可能渐渐生成叛逆或自暴自弃的心理。

（二）盲目从众心强

高职学生多呈现出青少年不稳定性与多元化的特征，加之自我约束、自我控制的能力不强，对社会现状的认知不足，不能很好地理解所见所闻，从而

收稿日期：2022－12－04
作者简介：池静（1981—　），女，河北邯郸人，副编审。主要研究方向为社会心理学。

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

导致个体的自我认知有时会与客观事实产生偏差。高职学生身处在被信息技术深度捆绑的社会当中，深受各种社会思潮的影响，对行为选择具有一定的盲目性。比如对娱乐偶像盲目崇拜，个人情感迷失；一些社交媒体“都行”“可以”“没关系”的“躺平观念”，使学生将带有麻木、无奈等的消极特征内化。这些因素使学生花费过多精力在一些无谓的事情上，且易导致其情绪起伏不定，甚至荒废了学业。

（三）缺乏职业认同感

高等职业教育与普通高等教育相比，对接职业更紧密。部分高职学生不知现在所学对今后职业的意义有多大或日后自己是否能胜任该项专业工作，担心工作环境艰苦或他人对该工作的评价不高，或担心不喜欢该项工作时没有其他选择等，从而犹豫不决，不能安心专注于学业。

（四）心理承受力弱

即将入校的新生对学校有很多美好的憧憬，但到校后常感到现实与理想有很大差距，难于接受，很快产生失望、厌学心理。且很大一部分新生是首次进入集体生活，在相处中难免会以自我为中心，忽略他人感受，如在寝室与一些同学的作息习惯不同，互相干扰，在不能理性处理的情况下很容易产生矛盾，对承受能力比较弱的同学来说，“低头不见抬头见”的尴尬令他们无比痛苦，不能排解。近年来，高职院校不断扩招，毕业人数逐年上升，一些企业却一味追求高学历非理性招聘，高职学生学制较短，很多学生从心理上还没有做好走向社会的准备就面临毕业，这些均使高职学生感到较大就业压力和心理不适，导致高职学生在人际交往或就业中遇到挫折与失败时易产生消极情绪和回避行为，甚至将此原因归结为社会而产生抵触心理。

二、高职学生心理调适内容

对高职学生进行心理调适须以高职学生特定的心理需求和群体特征作为根本出发点，探索其心理发展的普遍规律，用适合他们年龄阶段心理特征的方式进行引导，这样才能达到预想的效果。

（一）与学生建立情感共鸣

情感维度是心理建设的重要维度，心理教育工作过程实际就是一个情感交流的过程。根据高职学生的年龄阶段心理特征，如追求平等、民主意识等特点，教师应该充分尊重学生，主动走近学生，在生活和精神上真切关心学生，使自己成为与学生探讨问题的良师益友，成为学生愿意跟你讲真话的知心朋友。由此深入了解学生的需求和心理状况，精准提供心理调适服务，将立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、技术技能培养、社会实践教育等各环节。在日常生活和工作中，教师应重视自身个性化因素对学生的影响，应不断加强心理教育的科学研究工作，优化知识结构，力求以自身的人格魅力去激励学生，做到言传与身教并重。

（二）针对高职学生心理特征进行引导

1.增强自信

由于高职学生所处年龄阶段的感情具有内隐性特点，学校和家庭应多关注学生言行，细致了解学生的心理状况。对待缺乏自信的高职学生，不能以同情或敷衍的态度对其进行说教，应持有尊重、理解、关心、信任的态度，客观全面评价学生能力，多方面肯定其优点，多加赞扬和鼓励，以润物细无声的方式为学生建立起初步信心。在此基础上，因材施教指导他们选择适合自己的学习方法，鼓励他们不断弥补自身短板，全面完善提高自己，从而巩固其自信。

2.提高认知

（1）用科学的价值观武装头脑。习近平总书记多次强调以意识形态的思想力量引导群众心理的理性发展，进而激发群众的心理认同和情感力量。二十大报告要求广泛践行社会主义核心价值观，弘扬以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系，深入开展社会主义核心价值观宣传教育，深化爱国主义、集体主义、社会主义教育，着力培养担当民族复兴大任的时代新人。可见，用科学的价值观武装头脑是高职学生心理素质发展的客观需要。社会主义先进文化中蕴含了中华优秀传统文化的历史基因，继承了革命文化的精神内涵，代表了中国特色社会主义文化的前进方向。通过以上核心内容的学习，可使高职学生以哲学、政治角度分析问题、处理问题，在复杂的社会中树立正确的价值观。价值观促使人们进行价值选择和评价，在一定程度上也可以对人们进行心理感召，即个体认同一种文化时会自觉向这种文化价值观靠拢，这种文化也会对人们的思想和行为产生持久的导向和促进作用。

（2）践行奋斗幸福观。为幸福而奋斗，在奋斗中谋幸福，是奋斗幸福观的逻辑支点和理论核心。高职学生的第一要务就是要不断丰富自己的理论知识和技能，准备承担自己的社会责任，实现自我的社会价值，成为为人民谋幸福的人中的一员。“读书不觉春已深，一寸光阴一寸金”“盛年不重来，一日难再晨”，高职院校在教育教学活动中应鼓励学生敢于争先，发扬不怕苦不怕累勇攀高峰、积极探索求学的精神。在孜孜不倦的求学中丰富自己的头脑，享受知识带给自己的幸福和羽翼日益丰满的喜悦，得到获得感、幸福感。党中央多次褒扬榜样人物和榜样群体，对榜样文化建设给予高度重视，完善榜样宣传形

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

式是增强榜样教育实效性的重要途径。校园网络也应深入生活挖掘素材，聚焦身边好人好事，树立榜样人物，细化价值观教育、道德教育。

3.提升对职业的认知和热爱

（1）尽快了解职业内容。职业实践活动是了解职业内容及特点最好的现实基础。通过校企合作、工学结合等方式使高职学生尽早接触到生产一线的生产经营活动，不仅解其困惑、树其信心，还使他们深刻体会到目前所学知识和技能的重要性，从而不再焦虑无措，使心态平和下来。

（2）培养职业荣誉感。2021年，全国职业教育大会提出职业教育前途广阔、大有可为。国家正在加快构建现代职业教育体系，培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。可见党中央高度重视职业教育，应大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，激发高职学生的职业荣誉感。工匠精神包含对技艺、匠心的追求完美的精神，包含奉献、诚信的职业道德精神，包含坚韧的勤学苦练的精神；包含敢于争先、勇于创新的时代精神。劳模是时代的楷模，劳模身上有爱岗敬业、吃苦耐劳、甘于奉献等很多值得我们学习的精神。这些闪光的精神丰富了中华民族精神的内涵，是我们极为宝贵的精神财富。我们要引领高职学生崇尚劳动，尊重劳动，热爱劳动。一个个鲜活的行业领军人物，其精神在潜移默化中感染学生，使学生由衷地对其行为产生认可并从情感上产生共鸣，最终外化成行动。社会对他们的赞许，又能巩固他们在高职学生心目中的地位，形成良性循环。

4.提高择业就业心理承受能力

学生面临就业时是心理比较敏感、脆弱的时期，应积极对其心理进行调适，纠正其偏执认识，培养抗压能力。对心智尚未完全成熟的高职学生而言，是否能够拥有较高的自我认知水平，决定了他们是否能够选择正确的择业方向和生活方式，进而决定着他们自身的发展是否具有可持续性。因此，引导高职生形成正确的自我认知至关重要。高职学生应结合自身情况在与自己能力和专长相匹配的企业就业，不要好高骛远或期望值过高，也不可妄自菲薄、束手束脚。高职学生应认清就业及以后面临的很多事情都不是一蹴而就的，应有坚持不懈的精神，积极争取多次面试机会。

三、高职学生心理调适路径

心理调适要像空气一样无所不在、无时不有。使学生在不知不觉中接纳、认同和践行，进而转化为一种改变生活现实的内在力量，心理调适的效果也因此而显现。对于高职学生需要调适的心理内容，高职院校除了应做好日常教育教学工作中的健全心理健康教育课程体系、强化优质的心理咨询服务外，还可通过以下一些路径引导学生提升自身的心理素质。

（一）关注重大政治活动

重大政治活动可以激发学生的情感共鸣，增进学生对党的情感认同，如中华人民共和国成立70周年的国庆阅兵仪式、中国共产党第二十次代表大会隆重召开等就激发了国民的广泛情感共鸣，很好地呈现了党的意识形态主张和思想理论创新，成为武装思想的重要源泉。基于此，学校可充分利用直播、影视、广播、书刊、网络等传播媒体，引导学生关注国内外重大政治活动，向学生传播爱党爱国、自尊自信、乐观向上的积极心态。

（二）观看文艺影视作品

近年来，《红海行动》《长津湖》等主旋律电影的放映激发了国民的爱国主义热情，增强了国家凝聚力，并且极大地鼓舞了国民的斗志和在生活中不畏艰险、不惧挫折的勇气。因此，学校可定期或不定期地将这类优秀的文艺影视作品以多种方式推送给学生观看。

（三）拜访行业榜样人物

组织学生就近拜访行业榜样人物。听听他们鲜活的故事，切实感受如何在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。用榜样的力量引导学生以工匠精神要求自己。

（四）加强学生群团组织建设

同龄人有共同的成长背景和相似的人生经历，他们之间的交流更贴近主题并更易被彼此接受，其效果是他人无法取代的。教师应在课余时间多组织学生以故事会、交流会的形式讲出自己崇拜的人或为之感动的事，大家一起讨论听后的感受。也可就当下阶段学生正面临的心理困惑，请学生一起讨论解决思路，相互借鉴，相互鼓励，教师只在关键环节给予适当引导即可。

（五）其他路径

如文化校园等主题活动、利用校内网络平台给学生推送一些正能量新闻资讯等。教师可根据院校条件及学生需求灵活选用。

四、结语

学生心理健康是院校开展教育工作的基础。作为我国社会主义建设和发展的主要预备队和生力军，高职学生这一特定群体的心理健康关系到我国专业技术人才培养的质量，应高度重视其心理状况，必要时给予及时有效的心理调适。

参考文献：

[1]左路平，吴学琴.习近平关于意识形态论述的社会心

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

理意涵[J].湖北社会科学,2021(11).
[2]王云.“讲好中国故事”背景下大学生积极社会心态培育研究[J].湖北职业开放学院学报,2022(7).
[3]李桂茹.基于积极社会心态培育的大学生心理健康教育课程改革的实践探索[J].梧州学院学报,2022(2).
[4]应小萍,罗劲.社会心态视角下创新精神、工匠精神及其相互关系研究[J].哈尔滨工业大学学报,2021(5).
[5]符丹,王淑贞.心理教育在高校思想政治教育中的价值意涵与实现路径[J].成都中医药大学学报,2021(2).

Study on Psychological Characteristics and Psychological Adjustment of Higher Vocational College Students

CHI Jing
(Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872, China)

Abstract: Higher vocational students are in the critical period of formation and development of world view, life view and value view psychologically. They are not fully matured, cannot distinguish the essence of things well and are easily affected by the social environment and other factors, thus they are prone to negative, confusion, anxiety, lack of struggle and other bad psychologies. If they are not adjusted in time, it is easier to affect the students' studies and even turn into social conflicts. In this context, the paper analyzes the main psychological characteristics of higher vocational students at different stages of their studies and proposes the contents and paths of psychological adjustment for higher vocational students.

Key words: vocational students; educational psychology; craftsman spirit; positive mindset cultivation

(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net