

# 高职院校学生心理健康教育研究

孙鹤源

(白城医学高等专科学校,吉林 白城 137000)

**摘要:**高职学生的心理问题是影响其健康成长的主要因素之一,我国近年来对高职学生的心理健康教育工作比较重视。本文针对高职学生常见的心理问题主要表现及产生的原因,提出健全心理健康教育工作体系、分年级开展心理健康教育、开展课外心理健康教育活动、加强家校协同教育的对策,更好地对高职学生开展心理教育,促进学生身心健康发展。

**关键词:**高职学生;心理问题;主要原因;教育对策

**中图分类号:**F24

**文献标识码:**A

**doi:**10.19311/j.cnki.1672-3198.2023.15.036

2018年,教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,明确提出高校要构建完善的心理健康教育课程体系,加强、规范心理健康教育与咨询服务,做到既育德又育心,促进大学生心理健康及思想道德素质协调发展。高职院校作为实用型人才培养基地,承担着为社会主义建设培养建设者和接班人的重任,在人才的培养过程中,不仅要注重对学生专业知识和技能的培养,还要重视学生的心理健康问题,做好心理健康教育工作,为社会培养德才兼备、身心健康的高素质实用型人才。

高等院校的扩招,在校大学生人数不断增加,学生管理者发现有的学生存在的问题并不是思想教育方面的问题,而是心理方面的问题,之后,学生的心理健康教育被重视起来。国内的心理学家和教育学者开始研究大学生的心理健康教育问题,研究成果不断丰富,实践的模式也逐渐多元化,比如,按教育内容划分的分类辅导、三级预防模式,按学科背景划分的思政教育、心理教育、爱心模式等。近年来,不少高校加强对大学生心理健康教育的重视,人才培养目标,不断探索实践,总结出了“五位一体”模式、“三级工作网络”模式等教育模式,为高职院校学生的心理健康教育工作提供了科学的参考。

## 1 国内外关于大学生心理健康教育的研究

### 1.1 国外研究:以美、英为例

美国对大学生心理健康教育研究比较早,20世纪初,一些心理学家就开始关注并研究大学生的心理健康问题,主要研究在校大学生对心理疾病认知、自我认同、社会焦虑等方面的内容,并有学者在学校为学生进行心理辅导。之后,美国学者坎布斯通过长期研究和实践,提出心理健康的大学生应该具备良好的沟通能力、有能接受不同观点的胸怀、积极的人生态度,这一观点也得到了美国业内专家学者和多数大学生的普遍认可。除美国外,英国也是最早关注大学生心理健康教育问题的国家,英国的心理学者认为,心理健康可以很好地促进学生职业的发展。因此,相关专家、学者积极开展心理健康教育研究,心理健康教育模式逐渐完善,其中最具代表性的就是剑桥大学的同学互助模式。同学互助模式是让心理健康的学生来帮助其他心理有问题的同学,涉及的内容主要有帮助其应对学习、生活中的压力,怎样调节不良心理等。

### 1.2 国内研究:起步晚,发展快

我国关于大学生心理健康教育的研究起步较晚,在早期的高等教育中,心理教育是在思想政治教育范畴内,并不是独立的教育内容。20世纪90年代以来,由于

## 2 高职学生心理问题的主要表现

### 2.1 学习动力不足

笔者和一些任课教师座谈了解到,无论是在专业课程学习,还是公共基础课程学习上,心理有问题的学生都表现出学习积极性不高、学习动力不足的情况。主要表现为:课上不认真听讲,基本不和教师互动,在课堂小组协作学习过程中,积极性不高,很少参与讨论,没有自己的意见或建议;课下作业完成情况差,不按时提交作业,作业敷衍、应付的情况很常见。这类学生的平时学习成绩以及期末考试成绩普遍较差,有的学生还出现考试不及格现象,需要进行多次补考。

### 2.2 人际交往关系差

笔者曾和系部专职学生辅导员进行交谈,了解到不少有心理问题的学生或多或少都存在人际交往能力差的情况。一是宿舍同学关系处理不好,多数是因为缺乏沟通导致。比如,有的学生因为心理问题,可能存在睡眠障碍问题,容易失眠,在睡眠规律上和其他同学表现不同,别人休息了自己睡不着,自己睡着了别人到起床时间了,这样相互干扰影响,时间一长就容易产生矛盾,出现矛盾后,心理问题学生不知道如何沟通,往往会被其他同学孤立。二是班级同学关系处理不好,不少有心

**基金项目:**2022年吉林省高教科研一般课题“疫情常态化下高职院校学生心理健康大数据体系研究”(JGJX2022D802)。

**作者简介:**孙鹤源(1986-),男,满族,吉林白城人,硕士,高级网络工程师,研究方向:计算机技术。

理问题的学生对班级的集体学习、课余活动等不感兴趣,缺乏团队意识,参与的积极性不高,容易影响到班级的集体荣誉,班级内的其他同学易疏远这类学生,致使心理问题学生的班级同学关系紧张。

### 2.3 自我认知偏差

部分高职学生有自我认知偏差的表现,少部分学生是高估自己,更多的学生表现为自我否定。高估自己的学生往往不把别人放在眼里,认为谁都不如自己,遇到事情之后不是反思自己的言行,把错误全都归于他人,如果自己的诉求不能满足,或者被要求强制承担自己的过错责任时,往往选择极端的方式来威胁他人。而自我否定型的学生往往表现的是自卑,由于高职院校的学生高考成绩普遍较差,被认为是高考的“失败者”。多数高职学生认为进入高职院校后就业就没有优势,找不到好的工作,经常郁郁寡欢。如果平时有一些事没有做好,或不如别人做得好,就认为自己什么事都做不好,不断否定自己。

## 3 导致高职学生心理问题的主要原因

### 3.1 学校环境

导致高职学生出现心理问题的一个重要因素就是学校环境。不少高职学生的心理问题并不是在进入高职院校以后出现的,有的是在中学阶段,多数是在高中阶段就表现出一定的苗头。在高中阶段的学生正处于青春期,心智尚未成熟,遇事易冲动,常常会有一些不理智的行为,有的学生会出现情绪方面、情感方面的问题,如果学校或教师对学生出现的问题不及时解决,不对学生进行心理疏导的话,就有可能影响学生的心理。此外,学生经常面对的是来自学习方面的压力,成绩排名会让成绩差且心理承受能力不好的学生心理压力更大,成绩好的学生也会由于长期紧绷的神经得不到有效缓解而逐渐出现心理问题。当学生进入高职院校后,由于现实和学生的想象反差较大,学生的心理落差大,还有的学生一时适应不了新的环境,加上高职院校的心理教育健康教育体系不完善,不能及时对学生进行心理健康教育,容易导致学生出现不同程度的心理问题。

### 3.2 就业压力

近年来,大学生的就业形势比较严峻,社会对于人才的要求越来越高,而且部分用人单位盲目提高用人的学历要求,一些普通本科生就业都比较困难,没有学历优势的高职学生的就业压力更大。有的高职学生学习的专业有可能是父母做出的决定,也有可能是因为分数限制导致不能选择自己喜欢的专业,对专业课不感兴趣,专业知识储备少,因为学不好专业课,感觉没有竞争优势而焦虑。有的学生虽然选择的是自己喜欢的专业,但是在当前计算机、人工智能技术快速发展的背景下,一些行业、职业被淘汰的周期大大缩短,现在很好就业的专业,过几年可能出现不好就业的情况,这种就业的

不确定性会让高职学生经常在现实和理想之间摇摆,逐渐就会出现迷茫的心理,如果学生不能正确认识自己或得不到及时的就业指导,就会逐渐产生心理问题。

### 3.3 家庭环境

大学生的成长过程与家庭环境密不可分,家庭氛围、父母的价值观、教育方式、家庭经济条件等都会影响学生的心理。有心理问题的高职学生中,有一部分是单亲家庭长大的,也有一部分是长期不和父母生活在一起的,由于长期缺少父母的关爱,有的学生在思维方式以及生活方式上会和父母有不同,相处起来不太和谐。还有一部分学生虽然长期和父母生活在一起,但是由于家庭关系不和谐,家长脾气暴躁,或者父母经常争吵,导致学生心理受到不良影响。受传统应试教育观念的影响,很多家长对孩子关注的重点就是学习成绩,很少关心孩子的心理健康问题,导致学生出现心理问题后不能及时被干预,越来越严重。此外,家庭条件也容易影响高职学生的心理,一般来自贫困家庭的高职学生,多数都有焦虑、自卑心理,而家庭条件比较优越的家庭往往会溺爱自己的孩子,导致自己的孩子缺乏同情心,而且容易产生狂妄自大的心理。

## 4 高职学生心理健康教育对策

### 4.1 健全心理健康教育工作体系

首先,设立学校心理咨询中心,打造专兼职教师队伍。心理咨询中心可以为学生提供专业的心理咨询服务,利用心理健康教育活动、团体辅导、个别咨询、重点辅导等形式宣传心理健康知识,传授学生自我调节心理的方法,解决学生的心理问题,促进其塑造完善的人格。目前,多数高职院校心理健康服务中心的专职教师数量基本满足教育部规定的师生配比要求,但在学生数量多的高职院校,心理健康教育工作任务重,心理教师数量少,不能很好地对学生开展心理健康服务,导致高职院校心理健康服务的实效性不足。因此,高职院校需要聘请校外专业的心理咨询师到校兼职,与校内的专职教师形成专兼结合的心理服务队伍。其次,由各系的专职学生辅导员及各班班主任组成心理健康教育辅助队伍。辅导员和班主任经常和学生打交道,最易察觉学生的异常行为。因此,辅导员和班主任要在日常的工作中关注到学生的心理层面,寻找学生异常行为背后的原因,及时进行开导,发现心理问题严重的学生,及时和心理咨询中心教师联系,进行科学干预。最后,班级内成立心理健康教育互助小组。互助小组由班长、生活委员、学习委员、各寝室长组成,主要负责在平时的学习、生活过程中对同学进行互助教育,尤其要多关注学困生、贫困生,同时在心理健康教师指导下开展心理健康服务工作,及时向辅导员或班主任报告学生的异常行为。

## 4.2 分年级开展心理健康教育

高职学生的心理问题重在预防,而预防的关键就是利用心理健康教育课程对其进行引导和教育,让学生学会自我疏导、自我教育,排解不良心理,塑造健全人格。在实际教育过程中,要根据不同年级学生普遍存在的心理问题,针对性教育。对于一年级新生要加强心理适应教育,帮助其平稳度过入学适应期。对于新生来说,陌生的校园环境、同学关系以及远离家乡、亲人等多因素的影响,会引发其心理的波动,利用科学的干预措施能让其快速适应新环境,融入校园生活。此时教育的重点是引导学生适应新环境,学会处理和同学间的关系,并结合学生的专业,介绍其专业优势及未来的就业方向,让学生有明确的学习目标。到了大二年级,大部分学生已经适应了新的学习、生活环境,此时更多的应该关注学生在学习、生活过程中遇到的问题,比如,专业核心课程的学习压力、情感问题等。心理健康教育的主要内容是结合学生遇到的实际问题,对其进行挫折教育、情感教育等,提高其抗挫折能力,逐步培养坚忍不拔的性格,理性处理和异性的情感问题。对大三年级的学生要注重开展职业适应能力的教育,结合其实习、毕业设计等过程,对其进行就业心理教育,让其摆正就业态度,有正确的就业观,培养其踏实肯干的工作作风,为其就业增加优势。

## 4.3 开展课外心理健康教育活动

通过丰富多彩的课外活动,让学生更好地接受心理健康方面的知识,以活动为载体,可以给学生带来真实的心灵体验,发挥群体的相互影响作用和学生的自我教育作用,达到良好的心理健康教育效果。校园心理咨询中心可以将一个时间段内学生出现的较多的心理问题进行汇总上报学校,学校根据要解决的学生心理问题,邀请业内的心理教育专家,开展相关的心理健康教育讲座、专题沙龙讲座等,宣传心理健康教育知识,提高学生心理困扰的自我调节能力及心理发展的觉察体验能力等。校内的学生社团组织可以在心理咨询中心的指导下,利用一些健康日开展心理健康征文、心理漫画展、摄影展等活动。比如,利用“3·21世界睡眠日”开展关于睡眠的绘画展、摄影展等活动,引导学生养成良好的作息习惯,提高睡眠质量;利用“5·25大学生心理健康日”开展心理知识竞赛、演讲等活动,提高学生的心理健康意识;结合“10·10世界精神卫生日”开展心理艺术会演、心理影片展播等活动,让学生热爱生活、关注心理健康,培养其健全的人格,减少学生的心理问题。贴近学生生活的实践活动,在宣传心理健康知识的基础上,通过学生的参与和体验,推动学生对心理健康知识认知和自我行为的统一发展,不断地进行自我完善。

## 4.4 加强家校协同教育

多数高职学生的心理问题与原生家庭环境密不可分,家长对自己孩子的性格更了解,因此,加强家校协

同,形成家校育人合力,可以更好地提高学生的心理健康教育实效。在新生入学后,学校要收集关于学生及家庭信息,包括学生的性格、兴趣爱好、家长联系方式、家庭基本经济条件、父母的行业、家庭人员组成等内容,更全面的了解学生及其家庭的基本情况,为后续开展心理教育提供参考。学校对新入校的学生进行心理健康普查,根据普查的结果筛选出重点关注、心理预警类学生,制定针对的心理干预对策,进行分层教育,将普查的结果反馈给学生家长,要求家长在和自己孩子沟通的时候,多关注孩子的心理需求。很多家庭长期不关注孩子的心理问题,缺乏相关的教育疏导方法,学校可以将一些适合在家庭开展心理教育的内容以微课的形式发给家长,提升家长认识心理问题和解决心理问题的能力。学校要利用线上会议、电子邮件、微信群等方式建立家校互动的平台,定期通过互动平台发布学生在学校的学习、生活及心理动态。学生家长要积极参与学生心理健康教育工作,营造和谐的家庭环境,多关注学生的心理,给予其情感关怀,尤其是重点关注及心理预警学生的家长,更要辅助学校做好学生的心理疏导及情绪安抚工作,激励学生积极面对新生活,增强自我调节、自我发展能力,培养良好的心理素质。

## 5 结束语

社会主义建设需要专业技能扎实、心理素质过硬的实用型复合人才。高职院校作为人才培养基地,要坚持以人为本,加强对学生的心理健康教育,并加强家校配合,为学生的心理健康保驾护航。

## 参考文献

- [1] 刘桂萍,孙达.高职院校筑牢抑郁症防护体系研究与实践——以某高职院校心理健康教育中心工作为例[J].科教文汇,2022,(23):125-128.
- [2] 钱玉婷.高职院校学生心理健康教育体系构建[J].黑龙江教师发展学院学报,2022,(11):74-76.
- [3] 王义刚.高职学生心理健康教育策略研究[J].辽宁高职学报,2022,(07):94-97.
- [4] 翟永芳.高职学生心理健康教育现状及对策研究——以A高职院校为例[J].山西财政税务专科学校学报,2022,(01):74-77+80.
- [5] 李亚丽,李艳芳,陈新,等.高职院校学生心理健康问题研究与实践——以北京市某职业院校为例[J].北京农业职业学院学报,2021,(04):11-17.
- [6] 谢雨.高职学生心理健康教育管理工作的现状及对策[J].安徽电气工程职业技术学院学报,2021,(02):88-92.
- [7] 叶琳琳.高职学生心理健康教育多元融合的研究[J].南方职业教育学刊,2021,(02):81-88.
- [8] 杨敏.浅谈以人为本视域下的高职院校学生心理健康教育工作创新[J].太原城市职业技术学院学报,2020,(06):181-183.