

职业院校学生常见的心理矛盾及其疏导途径

牟春丽

(大庆技师学院,黑龙江 大庆 163000)

摘 要 职业院校学生因为处于青春躁动期,尽管生理以及心理都已经接近成年人,但是由于社会经历非常少,而且受到现实与理想差距的打击,其心理必定会出现一些矛盾,这些矛盾可能会一直伴随着这些学生的整个成长时期,如不及时的加以疏导,可能会产生心理疾病。主要通过对职业院校学生常见的心理矛盾的介绍,进而探讨了其疏导途径,仅供参考借鉴。

关键词 职业院校学生 心理矛盾 疏导途径

处于青春时期期的学生存在着心理矛盾很正常,因为这一时期本身就矛盾集中时期,只有当学生真正的处理好这些心理矛盾,才算真正的成长。所以对于职业院校来说,应该安排专门的教师团队负责对学生的心理矛盾进行疏导,使其能够接受现实,努力奋斗,培养其积极进取的斗志,同时在面临问题时,教师不能一味的打压批评学生,要循循善诱的去教导学生,告知如何能够正确的处理好问题,这样才利于学生成长。

1 职业院校学生常见的心理矛盾

现阶段,我国大力扶持职业院校,所以我国的职业院校正处于扩招阶段,随着职业院校生源的增多,学校管理者发现有不少学生中都有一定的心理矛盾,这主要是因为职业院校学生,无论是生理机能,还是心理素质都与成年人十分的接近,因此成人意识十分突出,这些学生希望学校以及家长能够放手,给予其充分的信任以及尊重。但是这些学生因为没有社会经历,社会经验也比较少,在处理各种问题时,时常会出现不理智的行为也在所难免。正是由于这种生理上的相对成熟与心理上的相对不成熟,使得学生整体上处于失衡状态,进而引发了其心理矛盾,其具体心理矛盾有以下几种:

1.1 理想与现实之间的差距所产生的心理矛盾

职业院校的学生正处于自我意识不断改进与完善的期间,这一期间学生对未来充满着无线的遐想与憧憬,希望进入学校之后,能够得到很多人的尊重,能够在各种活动中脱颖而出。但是进入学校之后,可能学校本身就会让学生失望,而且学生中有很多优秀的人,自己并没有任何的优势,这就理想与现实的差距使得很多学生产生了心理矛盾,而忽略了成功应该是依靠在自己努力争取的道理,久而久之,学生就会经常产生失落、焦虑等兴趣,长期下去,就会产生心理问题。

1.2 独立与依赖所产生的心理矛盾

职业院校的学生正处于青春躁动期,进入学校之后就会真正的学会独立,有很多学生从心理上都能够尽快脱离家长的保护。学生们已经拥有了基本的能力,而且生活、学习以及死思想都已经开始独立,但是因为职业院校的学生年龄还比较小,心理上以及行为上都不能完全的脱离家长,这就使得独立意识与依赖意识同时存在与学生之中,使其心理产生了矛盾。相关学者对这一时期的学生进行了十分全面以及系统分析,认为职业院校学生所处的这一时期,正是独立性与依赖性并存的时期,同时也是自觉性与幼稚性并存的时期,这一充分矛盾的时期会一直持续,直到学生真正的成长。

1.3 理性与感性所产生的心理矛盾

尽管职业院校的学生生理以及心理上都接近成年人,其在处理问题时,会有相应的控制力,但是毕竟涉世未深,在处理问题时,难免会受到感性因素的影响,行为方式上表现得过于理想化。这与其心理发育不够成熟有着直接的关系,当发生问题时,其非常容易受到外界环境的影响,而且很难控制住自己的情绪,有些时候因为思想过于偏激,常常出现感情用事的现象,当其行为无法解决问题时,其心理就会出现矛盾。

2 职业院校学生常见的心理矛盾的疏导途径

2.1 学习心理健康常识

心理健康常识是心理疏导和调适以及行为选择的基础知识。涉世不深、社会经验不足的学生,应努力加强对心理健康常识的学习,争取能用这些知识武装自己,做到积极主动地进行自我心理调适,避免异常心理出现,而一旦出现异常能够自主解脱。

2.2 培养良好的个性品质

个性品质是指个体的内在综合素质,良好的个性品质可以增进心理健康。职业院校学生要树立良好的个性品质,保持心理健康,主要应从以下几个方面努力:

首先,树立科学的人生观、价值观,人之所以被称之为万物之灵,是因为人所独有的极其复杂而丰富的内心世界,而它的核心就是一个人的人生观和价值观。如果一个人能自觉树立科学的人生观、价值观,就能对社会、对人生持有正确的认识,并采取适当的态度和合理的行为反应,正确地观察和分析客观事物,沉着冷静,开阔胸怀,乐观处世。为此,青年学生应该自觉学习,树立科学的人生观、价值观。

其次,确立正确的自我意识,培养悦纳自我的人生态度正确的自我意识是良好个性品质的重要内容。心理学研究表明,一个人对自己的认识和评价越接近客观实际,社会适应能力就越强。如果过高地评价自己,就会过于自信,狂妄自大;如果对自己评价过低,就会过于自卑,自暴自弃。因此,我们应该深入了解自己,正确评价自己,既要防止因高估自己而产生自傲情绪,也要防止因低估自己而被自卑情绪所笼罩。扬长避短,确定“跳起来摘桃子”的可行性目标,乐观面对一切,获取成功,让明确的目标引导、悦纳自我。

2.3 培养良好的性格

性格是一个人对现实的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的较为稳定的心理特征。良好的性格对健康成长、快乐成才、追求成功的青年学生具有重要的作用。在现实生活中,我们应注意做到严于律己、宽以待人、乐观向上、勤劳俭朴、勇敢坚定、不畏艰难、执著创新等。智者曰,播种一种性格,收获一种命运。

2.4 养成良好的生活习惯

生活习惯对心理健康的影响已越来越被人们所重视。不良生活方式和习惯是诱发身心疾病的重要原因之一。为此,作为学生应该自觉地养成良好的生活习惯,善用闲暇时间,加强体育锻炼体育锻炼对人身心的重要作用不言而喻。经常参加体育锻炼,能使各生理系统的新陈代谢增强,新细胞大大增加,身体各部分机能得到充分发展。通过充分利用闲暇时间而开展的体育运动,还可以培养不畏艰难的意志和顽强拼搏的精神,促进潜能开发。

综上所述,可知对职业院校学生常见的心理矛盾及其疏导途径进行十分必要,因为处于青春期的学生都有一定的心理矛盾,不仅仅只限于职业院校,所以笔者对这个问题进行研究,不仅可以为职业院校的师生提供参考意见,同时也能够对其他院校师生提供帮助。学生心理存在着矛盾并不是小问题,如果长期不能解决,对学生的成长非常不利,因此职业院校领导人要高度重视。

参考文献

- [1]许继亮.谈大学生心理问题的成因及心理危机的干预——从一大学生自杀个案谈起[J].教育探索,2012(2).
- [2]王兰锋.对大学生心理健康教育课程教学的几点思考[J].教育探索,2012(4).
- [3]苑璞.以人为本视阈下的大学生心理健康教学改革[J].教育探索,2011(5).
- [4]史济纯,陈玉民.大学生心理健康教育存在的问题与对策[J].教育探索,2011(5).
- [5]王丽琦,刘伟伟.建构人文关怀和心理疏导机制的思考[J].学校党建与思想教育,2011(17).