

# 高职院校学生存在的心理问题及对策探究

岳斌,白延泉

(黑龙江生态工程职业学院,哈尔滨 150025)

**摘要:**研究和探讨当前高职院校学生心理健康方面存在的突出问题,分别从学生个体视角和学校心理健康教育视角提出解决问题的对策,促进学生心理健康发展。

**关键词:**高职院校;心理健康教育;心理健康问题

**中图分类号:**G711;G444

**文献标志码:**A

**文章编号:**1008-6714(2023)11-0100-04

## 引言

新时代为我们研究和探索正处于成熟期的大学生心理变化提出了崭新的课题。对于处在职业生涯准备期的大学生来说,即将走向社会的他们对社会变革的应对和准备应该是多方面的,但心理的准备是基础。这就要求大学生要不断塑造良好的心理品质,提高心理健康水平,进而顺利完成学业和身份转变。因此,高职院校心理健康教育工作者应对大学生的心理健康问题进行全面的研究和探索。本文主要从高职院校大学生个体角度和心理健康教育工作者角度,探寻、了解当代大学生心理健康的一般知识,把握高职学生的心理特征、存在的心理问题,探究解决问题的具体路径,以期高职院校心理健康教育工作的开展提供支持。

## 一、心理健康的评价标准

心理健康指的是个体的心理系统及其机能处于一种持续的积极发展的状态。对高职院校大学生来说,其心理健康的评价标准与一般人群的评价标准是基本一致的,都要着眼于发展性目标。由于心理健康缺少像生理健康那样较精准的标准和方法,而且随着社会的发展,心理健康的标准也在不断升级,这就要求心理健康标准的制定与落实应与时俱进。

**收稿日期:**2023-09-11

**基金项目:**黑龙江省教育科学规划重点课题“高职院校‘三全育人’实施路径研究”研究成果(ZJB142217)

**作者简介:**岳斌(1968—),女,黑龙江泰来人,教授,从事心理健康教育研究。

目前评价心理健康的标准从方法上看主要有以下几种。

### 1. 主观感受法

如果个人自身觉得痛苦、抑郁等,则可以被认为是心理不健康。

### 2. 社会适应法

善于学习、生活和适应工作的人,我们可以认为他是健康的。在学习、生活和适应工作上有困难的人,则可以认为他是不健康的。

### 3. 常态分析法

根据统计学正态分布的思想可以判断,大多数人具有的心理健康状态是正常的,偏离大多数人的状态视为异常。这种异常实际上有两种情形:一种是心理健康程度高于大多数人,即我们所说的智力超常;另一种是心理健康程度低于大多数人。运用统计学标准时需要特别注意的是,这个标准不是在任何情况下都可以使用的,有些行为的分配并不一定是正态曲线。有些行为虽然是正态分布,但仅有一端是异常,另一端是较好的状态,比如说智力水平,一端是低能,另一端则是超长。

### 4. 临床诊断法

在长期临床实践基础上,对各种心理问题的典型症状作出归纳和概括,用来作为参考依据划分心理健康的一种评价方法。临床诊断标准比较客观、准确,但是运用的范围较窄。一般来说,高职院校心理健康教育中心会对学生心理健康状况作先行判断,只有症状比较严重才会真正地应用临床诊断标准。

### 5. 社会规范法

以每个人的行为是否能够被社会上的大多数人接受作为前提去评价判断个体的心理健康状况。

运用社会规范标准时要充分考虑个体的实际情况来具体划分。

大学生的心理是否健康是由多种因素决定的,对其评价需要运用多种方法全面分析,不能单凭一种方法下定论。同时,心理健康不是一种固定不变的状态,它是变化和流动的,因而在具体运用以上方法时要考虑到个体的各种情况和周围环境各种因素的影响。

## 二、高职院校学生存在的主要心理问题

(一)现实与自己的人生目标不相符导致的抑郁状态

高职院校学生大多高考成绩较低,与普通高校学生相比会有失落感和挫败感。相关调查显示,高职院校学生所就读的学校、专业与学生个体意愿、志向不相符的情况较多,高职院校不是他们理想的人生目标。因此,有些学生从入学起就处于抑郁状态,有的甚至会长时间沉浸在悲观、失望、苦闷、后悔、自卑等负面情绪体验之中,失去了学习动力和生活情趣,没有兴趣参加班级学校和社会活动,与他人交往也没有了热情,个别学生还萌生“躺平”“混日子”的想法。

(二)就业压力导致的焦虑倾向

当前高职院校毕业生就业困难,而且学生个体对就业的岗位、工作环境和薪资待遇期望过高,许多学生期望或选择在大城市就业,回乡就业意向不明显,而大城市所提供的就业岗位有限。由于高职院校学生就业方面的需求与现实差距较大,因此有些学生从入学到毕业前都有一种潜在的危机感,心理压力较大。特别是那些性格偏内向、不愿与人主动交往、学习成绩一般、个人兴趣贫乏、家庭贫困的学生,更会感到就业无门、压力较大,且越临近毕业压力越大。长期处在这种状态下,就容易患上焦虑症。

(三)学习生活不适应导致的焦虑倾向

高职院校学习目标、学习内容、学习方式以及教学管理等方面,与中学相比都有不小的差距。某高职院校对新生的学习状况调查显示,绝大多数学生仍沿用高中阶段的学习方法,缺乏主动学习的意识,不会有效利用课余时间,近一半学生对大学学习生活感到茫然、不知所措。对高职院校学生而言,他们在学习理论知识的基础上,更重要的是掌握相关技能。这就要求他们要改变以往被动的学习方式,主动安排自己的学习、生活,有计划、有目的地进行学习。然而,无论是教学方式还是学习方法,大学与中学相比都有较大差别,面对如此大的反差,不少学生虽然主观上想尽快适应大学学习生活,现实中却又

感到无所适从,从而产生焦虑心理。

(四)失恋导致的心理问题

埃里克森关于个体心理发展阶段的理论认为,20—25岁属于成年早期,主要任务是获得亲密感以避免孤独感,体验爱情的需要。在一项调查中发现,大学生中有过恋爱经历的达71.5%。处于这个年龄段的学生生理和心理逐渐成熟,因而会产生强烈的与异性交往的需求。大学期间恋爱是很正常的,但是有些学生会出现单相思、多角恋、网恋等问题,一些人会因单相思而自闭,因热恋而影响学习,因多角恋而内心焦虑,况且爱情本身并不总是一帆风顺的,情侣双方难免会有一些小的冲突,有时会出现分手的状况。但对于这一年龄段的大学生而言,冲突及失恋都是他们生活中的大事,失恋甚至会成为其大学生活中最为严重的心理挫折,会给恋爱中的一方或双方带来心理上的创伤,甚至会引起一系列心理问题。

## 三、高职院校心理问题高发人群及其表现

(一)大一新生

1. 环境适应问题

大一新生面临的是一个陌生的生活和学习环境,在从中学到大学的重要转折中,生活方式、学习方式、交往方式,包括生活、学习条件和环境的变化等,都会使很多学生感到不适应,进而给心理带来较大的影响。

2. 自我适应问题

大学阶段处于自我意识逐渐成熟并趋于稳定的时期。埃里克森的自我同一性理论认为,正确认识自我、接纳自我是大学新生确立自我同一性必然要经历的过程。如果在此阶段不能协调好“主观我”和“客观我”、“理想我”和“现实我”、渴望交往与心灵闭锁的矛盾,在寻求自我发展与自我追寻中,不能达到自己所期望的目标,便会产生各种各样的矛盾与冲突,这些自我适应不良等问题会给大一新生带来诸多烦恼。

3. 人际关系问题

大一新生离开家乡、离开熟悉的老师和同学,刚刚进入大学会感到很不适应,缺少知心朋友,情绪失落,这是大一新生在人际交往中缺少社会支持的表现。很多大一新生都有交往的愿望,但在交往过程中因缺乏技巧和能力会出现各种障碍。还有少部分学生一方面因缺乏独立生活能力而渴望得到老师或同学的帮助,另一方面又因社交恐惧,对人际交往特别敏感、害怕而常常会陷入焦虑、痛苦、自卑当中难以自拔,严重影响身心健康和日常生活。还有极少

数学生个性发展不完善,以自我为中心,与班级同学和寝室室友关系紧张,陷入情绪低落状态。

#### 4. 学习目标模糊问题

大一新生刚刚从高考的紧张状态中走出来,心理上仿佛有一种轻松感,认为上大学后可以好好放松一下,因而进入大学之初没有很快地实现从被动学习到主动学习的转变,不能及时树立新的学习目标。从小学、初中到高中十几年的寒窗苦读,唯一的学习目标就是上大学。进入大学后这个目标已经实现,初入大学的新鲜感过后转瞬就会感到迷茫、困惑,失去了方向感和奋斗目标,学习动机缺乏。即使树立了新的目标,由于角色定位不准,导致学习动力不足,学习兴趣淡化,常常感到徘徊和迷茫。

#### (二)毕业生

毕业生经常思考就业问题,就业问题又涉及方方面面,比如说到什么地方工作,是回到家乡还是远走他乡?是到国企工作还是到私企工作?是自己创业还是当职员?有时就业问题还和爱情、婚姻问题纠缠在一起,因此面对人生的重大选择,毕业生容易出现焦虑、抑郁症状。

#### (三)贫困学生

贫困的家庭条件使一些学生感到一切都无能为力,认为自己是被社会抛弃的人,他们通常具有以下几个特点:

##### 1. 自卑

自卑是贫困生最容易产生的心理问题,特别是大一新生,他们还没有完全确立完善的价值体系,往往对自己持否定的态度和情感体验,缺乏生活的积极性和主动性。

##### 2. 过分敏感和性格孤僻内向

贫困生,尤其是来自农村的贫困生,性格大多比较内向、敏感。个别学生的学费、生活费是靠借贷支付的,将来要靠自己偿还,因此其内心背负着沉重的压力,加之就业竞争激烈,极易使其产生焦虑情绪,害怕找不到工作或工作不理想、收入水平低,对未来前景失去信心。

##### 3. 不良的自我意识

由家庭经济贫困导致学生个体在心理体验上的“贫困”,缺乏安全感和自我效能感,心理无力,容易产生偏执人格。

### 四、高职院校学生心理问题的对策

#### (一)心理健康的自我维护——学会自助

##### 1. 学习心理健康的知识和技能

心理健康是一门专业知识,不能仅凭经验去调节心理健康和管理心理问题。作为学生个体也需要

学习专门的心理健康,主动学习心理调节的方法,做自己健康的守护人。可以通过课程进行专门心理健康知识的学习,还可以通过参与相关活动或者通过阅读相关书籍进行心理健康知识和技能的学习。

##### 2. 养成良好的生活习惯

对学生个体而言心理健康的维护需要从生活的各个方面做起,良好的生活习惯会极大地促进心理健康发展。良好的生活习惯主要包括饮食习惯、运动习惯、娱乐消费习惯、作息习惯、劳动习惯、学习习惯等。良好的生活习惯才能确保身体健康,而健康的心灵一定孕育在一个健康的身体里。因此,大学生要养成良好的生活习惯,不断提高心理健康水平。正如英国作家萨克雷所言:播种行为、收获习惯;播种习惯、收获性格;播种性格、收获命运。

##### 3. 培养自我教育的能力

教育的最高目标是自我教育。大学生要培养自我认识、自我监督和自我评价的能力,了解心理问题产生的根源。比如以下几种情况是心理问题的高危因素:经济困难、父母离异、家庭成员不和、悲观抑郁的气质、生活自理能力差、人际交往能力差、期望过高、兴趣贫乏、没有挫折经历等。学生在充分了解可能会影响心理健康水平的因素基础上,应积极主动培养自我调节的能力,以此促进自我健康发展。

#### (二)心理健康的他人维护——构建三个体系

##### 1. 多途径心理健康教育体系的构建

大量研究证明,社会支持、家庭教育对于心理健康维护具有正向的积极作用。因此,学校、家庭和社会要高度重视学生的心理健康问题,三方要通力协作,构建多途径、全方位的心理健教育体系。首先,学校不仅要重视心理健康教育,还要及时与家长沟通,建立“家校融合”学生心理健康防御体系,共同培育学生的健康心理。高职院校的学生来自五湖四海,学校可以通过网络进行心理健康相关知识的讲座,并及时把学校开展的心理健康教育活动告知家长,使家长能够配合学校的心理健康教育,改进教育子女的方式,使子女在遇到问题时能够主动寻求父母的支持。其次,学校还要与社区合作,引导大学生主动去社区做义工,使心理健康教育工作得到社区的支持。

##### 2. 多层次心理健康教育模式的构建

学校心理健康教育应从促进、预防与治疗三个层次开展。

首先,学校心理健康教育要促进全体学生的心理健康发展。心理健康教育的首要任务不是治疗那些具有心理疾患的学生,而是使所有学生都能够处于心理健康状态。学校要开设相关的心理健康教育

课程,所有的学生都要接受心理健康教育,旨在使其成为乐观向上、悦纳自己、能够与他人和谐相处、人格完善的人。

其次,学校心理健康教育要做到有的放矢,做好预防工作。大一新生、毕业生和贫困学生是心理问题的高发群体,对于这类人群要做好预防工作。对于新生,要在入学教育中渗透心理健康教育内容,学校心理健康教育中心要对他们进行心理测查,通过建档立卡摸清新生整体心理状况,有针对性地开展心理健康教育活动,如环境适应教育、人际交往训练,预防心理问题的发生。各院系也要根据专业特点对学生进行学法指导,避免由于学业问题而影响心理健康。对于贫困学生,学校心理健康教育中心应给予特殊的课程安排,提高他们的自信心,改变他们对于自身的认识。对于毕业生,要通过心理咨询及时解决他们存在的心理问题。

最后,学校心理健康教育中心要通过建立心理档案追踪所有学生的心理发展状况,一旦发现学生存在心理问题,要立即进行诊断、咨询,对于出现严重心理问题或患有心理疾病的学生,要及时进行转介治疗。

### 3. 多角度心理健康教育内容的构建 高职院校学生具有独特的年龄特征和身心特

征。因此他们的心理健康除符合一般的标准外,还应符合高职院校大学生的独特标准,具体包括:智力正常、情绪稳定、意志健全、自我意识明确、人际关系和谐、行为反应适度、社会适应能力良好等七个方面。因为心理健康的标准涉及内容较多,所以影响心理健康的因素也会涉及多个方面,心理健康教育的内容也就不能是单一的,应该具有完备的课程体系,包括自我意识、人际交往、人格、认知等诸多方面。

### 结语

健康的心理对于高职院校大学生学习生活和未来职业生涯及人生规划具有重要意义。要了解高职院校学生心理健康状况,针对其存在的心理困扰、心理问题,利用心理健康相关知识和技术,采取有效措施,激发他们内在的积极品质,使其自身潜能得到最大限度的发挥,以良好的心理状态面对学习、生活、人际交往等方面的问题。在凸显心理健康教育助人自助本质属性的同时,不断完善学生人格,助力学生良好心理品质的养成,增强学生心理承受力和挫折忍受力,使之成长为身心健康、人格完整,有梦想、敢担当的有志青年。

## Exploring Psychological Problems and Countermeasures of Higher Vocational College Students

Yue Bin, Bai Yanquan

(Heilongjiang Ecological Engineering Vocational College, Harbin 150025, China)

**Abstract:** The paper studies and explores the prominent problems in the mental health of higher vocational college students, and proposes solutions from the perspectives of individual students and school mental health education, promote the development of students' mental health.

**Key words:** higher vocational colleges; psychological health education; mental health issues

[责任编辑:钱晓玲]