

立德树人背景下高职学生心理健康现状分析及对策

李玉梅

(南京高等职业技术学校, 江苏南京 210019)

摘要:习近平总书记强调,立德树人是中国特色社会主义教育事业的根本任务。职业学校学生的心理健康状况作为德育教育的根本,其受到来自自身、社会、家庭等多重因素的影响,呈现出自卑心理、人际交往障碍、抗压能力不足等表现,并引发了躯体反应、情绪失调等一系列问题,需要统筹好社会、学校、家庭、学生个人四个方面,各方面通力合作,加强学生思想教育的引导,积极开展应对对策的研究,从根本上解决问题,从而实现职业学校心理健康教育的创新性发展。

关键词:立德树人;心理健康现状;影响因素;对策研究

2020年9月16日,教育部等九部门印发《职业教育提质培优行动计划(2020—2023年)》,把“落实立德树人根本任务”放在重点任务的首位,立德树人已经成为职业教育高质量发展的重中之重。立德树人,德育为先,育人为本。只有坚持育人为本,将心理健康教育工作作为立德树人任务的重要组成部分,构建全员、全过程、全方位的心理健教工作体系,带领学生走出心理误区,引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观,顺应时代和社会发展,最终实现培养高素质技能人才的目标。

一、高职学校学生心理健康现状

(一)自卑倾向严重

中考落榜带来的失落感、挫败感,加上职业学校的在校经历在社会上的认可程度较低,许多学生的学习成绩不尽理想,在学习上缺乏动力,甚至产生自暴自弃的现象,总觉得与考进普高的学生存在差距,低人一等,缺乏自信心是高职学生最主要、最核心的心理问题,这种问题突出的影响就是自我评价较低和与外界接触时比较容易产生自卑心理。

(二)人际交往能力欠缺

进入职校后,学习生活环境的变化往往造成一定程度的适应性紧张,加之很多学生选择住校,面对陌生的环境,陌生的同学,陌生的集体,往往会手足无措,无所适从,造成社交障碍。同学之间或懒于沟通,缺乏交流,人际关系冷淡;或冲突不断,矛盾加剧,人际关系破裂。

(三)抗压能力不足

学习压力贯穿一名学生的整个学习阶段,并且是导致学生心理问题的重要诱因。职校学生在中学阶段缺乏良好的学习基础,没有明确的学习目标,学习积极性也较低。长此以往,这种不良的学习态度和心理状况会持续影响他们的行为,容易迟到、拖延,甚至出现旷课和违纪的现象。究其根本,是自信心不足和抗压能力欠缺的表现。学生大部分为独生子女,从小就在父母的关爱和呵护下成长,欠缺独立自主处理问题的能力,心理承受能力也较弱。他们面临理想与现实之间的巨大落差、学业和自我发展的关系等问题所带来的压力时,不能够很好地面对和缓解。可见他们抗压能力不足,心理承受能力有待进一步提高。

(四)求职就业压力较大

职业学校主要培养操作性技能型人才,学生在高职的学习中,需要大量的实践训练磨炼自己,以适应社会市场的需要。但在实际中,伴随着社会竞争的日益加剧和市场人才的供大于求现实,很多学生的就业现状与心理预期存在巨大落差,从而丧失了就业的信心而对自身能力产生怀疑。加之整个社会对职校毕业生还存在一定的偏见,他们在求职择业上会有很多桎梏,不能发挥所长,这无疑给职校在读的学生带来无形的压力,挫伤高职学生的积极性,影响学生能力的提升。

二、高职学生不良心理健康状况引发的问题

高职学生由于在学业、人际交往、就业等方面的压力和自身承受能力的局限,部分学生出现焦虑、紧张、抑郁、悲观等心理,引发一系列的心理问题,其突出表现为以下三种类型。

(一)躯体反应型

由于对环境的适应能力不佳,面对学业、人际关系、就业中出现的种种问题无力解决,心情抑郁,从而

作者简介:

李玉梅(1978—),女,汉族,本科,讲师,研究方向:职业教育与学生思政工作。

出现了一系列躯体化反应,如失眠或嗜睡、食欲不振、反胃呕吐等。情绪方面心情低落、思维迟缓、意志活动减退,对平日感兴趣的活动丧失或失去乐趣,喜欢待在家里,不想上学,害怕社交,懒言少语。

(二) 上网成瘾型

通过互联网,我们可以快速查阅信息,获取知识,这能够改善工作效率,极大便利我们的学习和生活。但互联网也是一把双刃剑,一旦意志力薄弱,就会陷入其泥潭中无法自拔。中学阶段,升学的压力和家校的严格管控,最大限度地防止学生上网成瘾,然而进入职校之后,在学习上对学生的自主管理要求提高,尤其很多住校生,没有家长的监督,原本成绩较差且缺乏自制力,一旦与互联网接触,就会沉迷其中,刷屏、打游戏、交友,通宵达旦,乐此不疲。长此以往,不仅影响正常学业,还会自我封闭,逃避现实,脱离集体,永远活在自己的世界里。

(三) 情绪失调型

每个人与生俱来就拥有情绪表达的能力,在认知不同事物的过程中,也会产生喜、怒、哀、乐、惊、恐、爱、恨等不同情绪。高职学生由于心理发展还不够成熟,心理问题相较于普高学生较多,一旦受到外界事物的刺激,会出现程度更为强烈的情绪波动,表现出焦虑、敏感、悲观等情绪失调症状,需要学校、家庭积极介入与关注。

三、高职学生心理健康问题的成因

笔者认为,高职学生心理健康问题的成因较多,主要从以下几个方面分析。

(一) 学生个人因素

首先,学生的综合素质不高。无论学生的中考录取分数线,还是进校后的摸底检测,学生整体文化成绩都不理想,另外从参与的实践活动中也发现他们不够自信和大胆,集体生活的能力也不强,在面临新的环境或遇到突发情况时,紧张焦虑,难以应付。

其次,学生的自我认同感较低。很多学生虽然已进入职校,但是还未曾从中考失败的阴影中走出来,觉得自己考不上普高,退而求其次,就到高职学校混张大文凭,学不学都无所谓,学习上摆烂,各项活动不积极,否定自己,自卑空虚。

最后,学生的人际交往技巧缺乏。很多学生来自独生子女家庭,从小骄纵宠溺,性格自我,即使表现出强烈的人际交往意愿,但往往因为人际交往技巧的缺失,无法恰当处理好人际关系,面临矛盾时往往表现出茫然与手足无措,倾向于选择逃避或者冲动处理问题,导

致人际关系恶化,当陷入人际关系困境时,抑郁焦虑随之而来。

(二) 家庭环境因素

父母是孩子的第一任老师,父母的教育和家庭的氛围对学生的身心发展有着极其重要的影响,现实中,许多学生因为家庭变故或关爱缺失而造成心理抑郁,许多高职学生存在家庭氛围较差的问题,学生与父母关系不和谐,交流沟通极少,冷淡,甚至敌对,产生冲突和矛盾,这样的家庭氛围对学生心理有负面影响。

(三) 社会环境因素

当今时代社会高速发展,新生事物和观念层出不穷,青少年正处于求知欲强的人生阶段,很容易受到社会风气、外界环境等方面的影响,从而产生迷茫、疑惑、自我否定等心理,严重影响学生的心理健康^[1]。

四、解决高职学生心理健康问题的对策

(一) 个人层面

首先,树立正确的自我认知观念。能够正确地认识自我、他人以及周围的事物,有助于学生认清定位,寻找适合自身的方式,不断朝着自己的目标奋斗,对促进自我心理健康有积极影响^[2]。高职学生需要转变对职业院校的认识,克服自卑感。同时,职业教育主要注重培养技术型、专业型人才,学生应积极转变固有观念,以自我提升为核心,明确目标,合理规划,掌握专业技能,提高内在素养。

其次,培养积极的心态。积极向上的心态,是学生良好精神风貌的表现,如坚强、勇敢、乐观、自信、团结、担当等。保持积极向上的心态是克服消极情绪磨炼耐挫能力的有力保证。高职学生可以通过参加羽毛球、篮球、足球等体育活动,既可以提高身体素质,又可以缓解压力,放松心情,还可以在运动中培养吃苦耐劳、团结合作的良好品质,有益身心健康。另外还要虚心学习社交技巧,多与他人真诚沟通,形成良好的人际关系,促进人格的完善。

(二) 学校层面

1. 健全心理健康教育工作体系

针对学生存在的心理问题,学校要将心理健康教育工作作为立德树人任务的重要组成部分,构建全员、全过程、全方位的心理育人工作体系。建立健全“宿舍—班级—系部—学校”四级体系,充分调动宿舍心理联络员、班级心理委员、系部心理社团等学生干部,发挥其在学生心理工作中的主观能动性^[3]。明确各级工作范围和职责,实现网格化管理,层层履行责任,形成各司其职、齐抓共管的管理格局。

2. 打造心理健康教育工作队伍

为实现心理健康教育和立德树人根本任务有机融合,学校要建立一支“专兼结合”的心理健康教师队伍,同时加强心理健康教育工作管理,多层次、多种类开展心理健康教育。专兼教师要共同努力,强化教学活动,多学科融合,有机渗透心理健康教育。在新教师岗位培训和新班主任培训中,也应设置心理健康教育的相关内容,为今后开展工作做好充分准备。

3. 丰富心理健康教育活动

为了增强学生的心理健康意识,促进学生身心和谐发展,学校要积极开展各类心理健康教育活动,促进高职学生的心理健康。学校可以定期开展心理健康节活动,例如组织学生统一观看正能量电影,学生树立对生与死、生命的意义、自我认知、人生态度等方面的正确认知;举办心理知识竞赛,增强学生心理健康方面的知识积累;排练校园情境剧,再现校园生活中常见的心理冲突与问题,帮助学生更好地认识自我,并教授学生处理问题的技巧。

(三) 家庭层面

一是营造良好的家庭氛围。父母是孩子的第一任老师,对孩子的心理健康有重要影响,良好的心理素质离不开良好的家庭氛围助力,现实中不少学生的心理问题根源,便是成长经历中不当的家庭关系。因此家长要力求营造一个温馨和谐的家庭氛围,放下身段和姿态,主动与孩子沟通交流,关心孩子的学业和成长,了解他们的需求和困惑,竭尽所能地帮助他们解决疑难问题,特别是住宿学生,与家长接触的时间不多,家长除了嘘寒问暖,更要关注他们的情绪和心理,及时进行安抚和疏导,让他们感受来自家的爱和温暖,排解不良的心绪。

二是采用积极的教养态度。教育方式的不同,会影响孩子形成不同的人格特征和个性特点。权威型家长往往家长作风较浓,控制欲强,在这样的家庭环境下成长的孩子比较容易形成消极、被动、软弱的性格;放纵型家长对孩子溺爱和惯养,容易使孩子变得任性、自私;而民主型家长懂得尊重孩子,在是非观念上毫不动摇,又能够保留孩子的自主权,有助于培养孩子的自我意识,形成自尊自爱、乐观向上的良好性格。通过积极的教养态度,父母能够改善亲子关系,给予子女正确的观念引导。

三是增强心理健康意识。部分高职学生家长文化程度较低,对心理健康缺乏良好认识,也不太关心子女

的心理健康状况。即使子女出现心理健康问题,也碍于情面不愿谈及,敷衍回避,殊不知这样会加剧子女的心理问题。家长一方面主动学习心理健康知识,另一方面积极参与面向家长组织的心理健康教育专题培训,充分发挥家长在孩子心理健康教育方面的主观能动性,家长和教师双管齐下,保证学生的心理健康。

(四) 社会层面

1. 加强心理健康文化引导

当今时代信息大爆炸,文化多元,过多的信息摄取让高职学生容易受到社会风气、舆论导向、文化思潮等方面影响,从而产生迷惑、无所适从的情绪,对学生的心理健康有着不利影响。因此,建立良好的社会环境和文化氛围,对高职学生心理健康十分重要。全社会应以社会主义核心价值观为依托,通过电视媒体、网络、手机APP等媒体多渠道、全方位宣传心理健康的重要性,树立公众对心理健康的正确认知,提高普通大众对心理健康的关注度,从而改善高职学生的处境,提高学生心理健康保健意识^[4],树立正确的世界观、人生观、价值观,实现立德树人的育人目标。

2. 开展心理健康援助行动

高职学生的心理健康问题应引起全社会关注并付诸行动。一方面,有关部门应该积极推动心理健康教育资源共享平台的建立,尽可能将优质的教育资源覆盖更多学生,例如针对高职学生和家分别开发不同的心理健康课程、上传网络心理健康知识讲座等;另一方面,开通心理医生或专家热线,为更多心理困惑的学生提供咨询和援助。

综上所述,在立德树人任务的背景下,加强高职学生心理健康教育是首要任务,也是高职学生成长成才的重要保障,只有学校、家庭、社会等多方协助,全员参与,探索心理健康教育的新途径、新对策,才能为国家建设和社会发展培养技艺出众、身心俱佳的未来人才。

参考文献:

- [1] 刘敏,魏福海,王琳. 基于高职学生心理疏导的小组工作介入探究[J]. 就业与保障, 2020(23): 109-110.
- [2] 汪诚诚. 高职院校学生常见心理健康问题分析[J]. 科教文汇, 2017(3): 158-159.
- [3] 程丽昕. 健康中国背景下高职学生心理健康素养提升策略[J]. 山西青年, 2022(21): 175-177.
- [4] 梁彦蕊. “五位一体”心理健康教育体系的建构与建设[J]. 教师, 2022(2): 114-116.