

高职院校学生心理健康问题及对策研究

段 荟 王雪松

佛山职业技术学院 广东佛山 528137

摘 要:高职院校学生心理健康问题已逐渐成为衡量大学生心理健康水平的重要指标。本文针对高职院校学生面临的主要心理健康问题,并对出现心理健康问题成因进行了客观分析和研究,提出解决高职院校学生心理健康问题的应对策略,通过在所带专业班级中探索和施行,取得了较好的效果。

关键词:高职院校;心理问题;心理教育;应对策略

Research on the Psychological Health Problems and Countermeasures of Vocational College Students

Duan Hui Wang Xuesong

Foshan Polytechnic Guangdong Foshan 528137

Abstract: The mental health issues of vocational college students have gradually become an important indicator to measure the level of mental health of college students. This article focuses on the main psychological health problems faced by vocational college students, and objectively analyzes and studies the causes of psychological health problems, Propose strategies to address the psychological health issues of vocational college students. Through exploration and implementation in the professional class, good results have been achieved.

Keywords: higher vocational colleges; Psychological issues; Psychological education; Coping strategies

随着社会竞争日益激烈,高职院校学生面临来自学业、人际交往、交友恋爱、求职择业等方面困惑和压力明显增大,由此产生的心理健康问题已经成为阻碍他们健康成长成才的关键问题。开展心理健康教育,引导学生健全心理健康知识,帮助学生预防和缓解心理问题,提高他们心理承受力和应对困难的能力,促进学生心理健康的自助与互助,增强心理调节能力和社会适应能力,这既是学生自身健康成长的需要,也是社会发展对人的素质要求的需要^[1]。

一、高职院校学生面临的心理健康问题

高职院校学生心理问题主要表现在情绪不稳定、适应能力差、缺乏学习兴趣、人际关系敏感、焦虑、自信心、独立性差等方面。

(一) 环境改变导致的心理问题

大一新生面对新环境、新生活,在生活方式、管理模式、学习方法方面较以往不一样,可能出现手足无措、情绪

不稳定,心理上会产生一种莫名的失落、孤独和烦闷情绪。

(二) 学业压力导致的心理问题

部分学生面对专业课程学习,表现出对专业兴趣度不高、自我认知较低、学习目标模糊,容易产生负面等情绪。

(三) 人际关系导致的心理问题

步入大学,人际圈进一步复杂化,问卷调查中有 30% 的学生存在人际交往心理困惑,人际关系会让部分学生产生应激反应。人际交往困扰主要表现为容易与人发生摩擦冲突、情绪上急躁、心慌心悸等。

(四) 情感困扰导致的心理问题

恋爱问题也是学生群体中最常见的心理问题,主要表现为单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题等。

(五) 求职与就业导致的心理问题

近年来,大学生求职择业压力日益增大,每年毕业生逐年递增,专业对口的岗位十分有限,严峻的就业形势使他们产生困惑和焦虑。

二、高职院校学生心理健康问题成因分析

(一) 对大学生生活环境适应困难

进入大学后,同学之间的竞争,无形中加重了大学生的压迫感、紧张感和焦虑感,使其产生多方面的心理问题。进入大学阶段,面对全新的大学学习生活环境,不适应导致矛盾、困惑心理,对陌生环境容易产生害怕、抵触情绪;学习不适应,学习目标不明确,缺乏学习动机,学习没兴趣,久而久之丧失信心,感到焦虑。

(二) 缺乏自我约束和自我管理能力

大学生生活既严格又宽松,没有了父母的管束,需要自己规划和安排学习生活,要学会与来自不同地域、不同家庭的同学打交道,由于大家不同的价值观、人生观和生活态度导致焦虑和困惑,恋爱中的矛盾、宿舍矛盾等得不到较好处理就容易演变为心理问题,甚至是心理危机。

(三) 自我认知及社会对高职学生评价偏差

高职院校招生生源类型较多,学生文化知识基础普遍较低,对专业前景认知模糊,对自身就业能力不清晰,学习动力不足。部分学生入校后自我认识产生偏差,出现压抑敏感等心理素养问题^[2]。社会和企业往往会给高职院校的毕业生贴上“不够优秀”的标签^[3],导致社会用人单位对高职学生的信誉评价存在偏差,许多企事业单位在岗位招聘中倾向于招聘高学历、名校毕业生,留给高职院校学生选择的优质就业岗位减少,部分学生进入就业单位后专业能力得不到充分发挥,容易导致自我否定,对职业认同感和对企业的忠诚度偏低,最终容易迷失方向。

(四) 心理咨询设备投入不足,心理教学手段落后

高职院校普遍重视学生专业技能培养,学生心理健康问题重视程度不够,心理专业化服务供给和配备存在不足。部分职业院校学生心理健康教育管理体系和课程体系还不够完善,存在心理健康教学培养目标定位不太清晰、组织教学内容不够丰富、教育教学手段落后、教学形式单一、课堂中与学生互动性不强,教学效果不够理想等问题。

三、高职院校学生心理健康问题的应对策略

(一) 落实“五早”预警机制,完善“五个一”干预机制

教师应及时掌握和发现学生心理危机预警信息,做到“早发现、早报告、早评估、早预防、早控制”。一是建立完善心理干预工作方案,明晰工作流程,落实“一名危机学生、一名领导、一个班子、一套方案、一抓到底”的干预处理机制,及时建档立库,进行动态管理。二是完善大一新生、毕业生心理普查方式,在“新生入学、毕业生离校、放假、考试、开学、重大活动、季节交替”等重要时段开展学生心理普测,及时发现、跟踪和化解学生心理危机。

(二) 以“立德树人”价值导向构建高职院校心理健康教育体系

(1) 树立职业教育大课堂理念,将大学生心理健康教育同职业教育、思想教育结合起来,贯穿人才培养全过程。搭建统筹协调的机制,充分发挥学校心理健康咨询中心、校团委、辅导员的作用,深入各学院专业了解学生的职业诉求及心理动态,积极参与到各专业班级职业心理教育的实践中,面对学生心理健康出现的新问题不断探索工作的新思路、新途径和新方法,提高大学生心理健康素质和水平。不断探索形成有温度、有深度的学生职业发展需求智慧平台,即时发现和跟踪学生心理健康问题,及时进行心理干预,增强学生的幸福感和获得感。

(2) 利用新一代信息技术,搭建数字化心理教育平台。积极建设并推动“积极心理体验区”等实体平台和数字化平台互通融合,采用学生自助式心理测验、心理辅导及心理训练等方式,增强学生积极心理体验感,提高心理教育的针对性和实效性^[4]。同时建立学校心理教育微信公众号、网络心理健康教育新媒体平台,满足学生网络化心理知识学习需求。搭建家校联动平台,及时向家长推送心理健康教育知识,普及心理调适有关技能,校方定期与存在心理问题的学生家长直接沟通,及时掌握学生家庭状况和心理发展状况。

(3) 将心理健康教育全面纳入各专业人才培养方案和教学计划,开设心理教育必修课,将职业心理素质的培养渗透到教学过程的每个环节,开展多元化的主题活动,促进学生健康职业心理成长。学校将心理健康教育课程列为大一新生公共基础必修课,三年制高职大专原则上设置 2 学分、36 学时,两年制高职大专原则上设置 1 学分、16 学时,以面授课程为主,用好省级示范教材。同时组织开发心理健康教育精品资源共享课、网络课、微课等课程资源,探索建立跨学段集体备课制度,定期组织开展教研活动和教学比赛。引导学生积极参加社会实践,对接行业企业,让学生在社会实践,完成职业心理评测,积累职业经历,提高职业认同感^[5]。

(三) 健全“校—院—班—舍”心理工作四级网络,有效预防、及时控制和消除学生心理健康问题

(1) 学校层面建立校内各部门统筹协调推进机制,健全校、院、班级、宿舍心理危机预警预防工作系统,完善心理教育预防预警、干预管理、处理跟踪等心理危机干预制度。一是成立心理健康教育工作领导小组,把心理健康教育列入学校发展规划、人才培养体系、思想政治工作体系、督导评估指标体系,设立心理健康课程教研室,组建



心理健康课程教师队伍。二是建设一支心理健康教育师资队伍,定期对专兼职辅导员、宿舍管理员开展心理健康教育专题培训;定期对各班级心理委员、朋辈员等开展心理健康技能培训。三是成立心理危机预防工作专班,规划心理健康教育、心理咨询及心理危机干预工作,定期召开会议,分析研判学生心理危机预防情况,解决学生心理危机预防工作的问题和困难,对学生心理危机进行评估,指导各学院二级心理健康辅导站开展工作等。

(2)各二级院充分发挥二级心理辅导站,组建以辅导员为主体,班级导师、朋辈为骨干,其他思政工作队伍为补充的成长辅导教师队伍,定期举行辅导技能培训,开展案例研讨。一是通过举行各种专题报告会、讲座、运用广播电视、校报橱窗等媒体,广泛宣传普及心理健康知识,对学生成长问题与心理困惑,实施分类辅导、精准辅导。二是建立以专兼职辅导员、各班心理委员与信息联络员为主体的信息网络,落实辅导员进教室、进宿舍工作制度,及时发现、跟踪和处理学生心理危机情况;建立学院心理辅导站、辅导员、心理委员(宿舍长)心理危机干预机制,收集并上报本学院有心理和行为异常的学生信息,开展及时有效的心理危机干预,及时向心理或行为异常的学生家长反馈信息。

(3)开展寝室卧谈会。各班级成立由“心理委员、信息联络员及各宿舍宿舍长”组成的朋辈心理队伍,在学生群体中进行心理健康知识宣传,提供朋辈心理互助,了解和发现学生异常心理行为信息,及时向班级辅导员或二级心理辅导站成员报告有关情况。朋辈教育是学生心理教育的最重要环节,同辈群体的认同感会给学生提供有效的社会支持,帮助学生走出心理困境。通过定期开展寝室卧谈会的形式,加强学生朋辈间的信息沟通与交流,减少寝室成员间的误解与隔阂,可以有效化解寝室矛盾,舒缓寝室关系,巩固朋辈群体间的关系。

(4)定期开展班级心理团辅活动和主题沙龙,开展针对性的心理团辅活动,有效解决心理矛盾。笔者将班级心理团辅活动与主题班会和团日活动列为班级集体建设的三大支撑点,有效助力班级建设,减少集体矛盾,帮助学生找到朋辈支持。开展班级主题沙龙,通过经验分享、闲话漫谈的形式进行心理健康教育,让学生通过朋辈心理传递找到归属感,让学生更好地找到共语者,从而建立较为稳定的群体关系,在遇到心理危机和心理障碍时,有助于学生找到社会支持,找到释放压力和情绪通道。

(四)利用微信公众号向学生和家长推送一系列开学心理调适及家庭教育指导文章

一是面向家长和学生普及心理健康知识,帮助学生掌

握心理调适方法,提高学生适应能力和自我调节能力。二是依托“5·25”大学生心理健康日、“10·10”世界精神卫生日等主题活动,开展大学生身心健康专题教育;创新课外教育活动形式,开展心理健康主题班会、心理素质拓展、心理沙龙、校园心理情景剧展演等活动;创作、展示心理健康知识宣传教育精品和公益广告,探索融媒体等传播方式,普及自尊自信、理性平和、乐观向上的现代文明理念和心理健康知识;支持、指导学生成立心理朋辈辅导员队伍,充分发挥学生主体地位和能动作用。

结语

我校作为全省示范高职院校、全省一流高职建设院校,领导非常重视学生心理健康教育,并开设了心理教育课程,配备了专业心理教师,但心理疏导机制还不够完善,对学生心理健康问题的相关研究还不够深入。本文通过项目研究,找到解决学生心理问题的对策,并应用到所带班级,有效促进学校、家庭、学生形成联动机制,增强师生、家庭成员以及家长与学校之间的联系和沟通,较好地解决了学生心理健康问题。

参考文献:

- [1]林超志.加强心理教育 促进学生健康成长[J].吉林教育,2012(35):16.
- [2]罗苏.新时代高职学生职业心理素质教育的对策探究[J].内江科技,2020,41(11):3-4.
- [3]刘昌铖,桂晶晶.广东高职院校毕业生就业现状与就业质量分析[J].教育教学论坛,2022(19):181-184.
- [4]孙涵.积极心理学视阈下高校心理健康教育体系构建[J].理论观察,2013(11):109-110.
- [5]王志凤.提高高职辅导员职业认同的研究[J].教育与职业,2016(06):71-73.

项目资助:佛山职业技术学院 2020 年度校级科研项目“高职学生心理健康问题及对策研究”(KY2020Y33);2021 年广东省高等职业教育教学改革研究与实践项目“校企协同背景下高职院校信息技术类专业实践课程体系构建与研究”(GDJG2021024)阶段性研究成果

作者简介:段荟(1975—),女,汉族,湖南永州人,本科,中级职称,研究方向:学生政治思想教育、心理咨询和职业指导。