

高职学生心理问题与班主任疏导工作探讨

陈 雷，廖承茵，杨丽菊

(云南农业职业技术学院，昆明 小哨 650212)

高职院校学生心理问题一直是学校乃至社会关注的重点问题，心理问题外化的一些行为也给学校以及学生个人带来了不同程度的负面影响。文章根据学生心理问题产生的原因进行分析，并提出相应的解决措施，帮助学生提升自身心理调节能力，早日走出心理泥沼。

自20世纪90年代以来，国家在招生、就业制度等方面的改革使社会各个层面都发生了很大的变革。社会多元化、精细化的发展带来了很多意想不到的效果，同时也给很多在校学生，特别是大学生带来了许多精神冲击力，从而导致其或多或少的存在心理问题。不得不承认，我国在大学生群体的心理问题预防以及干预机制还不健全^[1]，而心理问题外化引发的一些社会问题不得不让我们重视此类问题。因此，本文将从班主任的角度，来和大家讨论就新形势下的学生心理问题如何开展工作。

一、学生心理问题产生的原因

(一) 原生家庭的“不幸福”

原生家庭是个体在成长过程中的第一个学习环境，父母的行为语言思想对子女的认知会有不同程度的影响^[2]。原生家庭的“不幸福”程度是影响高职学生心理健康成长至关重要的因素。因为一个人的心理成长长期绝大部分是由原生家庭决定的。一是原生家庭的贫困程度。随着高校不断扩招，高职大学生的就业压力不断加大，焦虑问题不断呈现，再加上家庭经济的不景气，使其附带自卑心理，加之来自五湖四海学生之间的贫富差距，造成失衡心理，三者重叠，让自身的心理问题不断外化成社会问题^[3]。二是原生家庭的不和谐程度。家暴、单亲、父母离异等家庭问题对高职学生的心理影响也是巨大的^[4]。在心理层面上，诸如躯体化、强迫、抑郁、退缩、敌对、迷惘被动等心理行为，比如上课走神、行为无目标等；外化情绪上，诸如导致学生压抑、不安、自卑、怀疑、迷茫、悲伤、被抛

弃感、失落感等，比如情绪暴躁、容易陷入过度自责等；人格层面上，诸如内外向与自尊心两极化严重，部分学生表现出孤僻敏感、狂妄自大、心理独尊、行为自私，或是胆小脆弱、情感淡漠等，这些问题都给学校管理以及班主任工作施加了压力。

(二) 过往群体生活的“不幸福”

过往的群体生活是伴随着每一位学生的亲身体验，层次化分明的“对待”往往是形成“不幸福”感受的又一因素。一是班级管理者的“失衡”管理。高职大学生如果文化课成绩不太理想，很容易思想开小差，往往会受到班级管理者的歧视甚至不待见。特别是对于同一错误的差别式处理方法，是导致高职学生心理失衡又一诱导因素。二是群体生活不和谐。高职学生本身自带的“家庭属性”心理问题在群体生活中不断外化，从而导致个人在群体生活中被孤立，加剧了自身心理危险程度，从而恶性循环，比如宿舍人际关系处理不当，班级同学之间矛盾频出。

(三) 个人心理调节能力差

心理调节能力是学生面对各种压力而表现出的恢复和适应能力，这是一种重要的心理资源^[5]。千人千面，心理调节能力也因人而异。心理调节能力较强的学生在面临困难和压力时能够从容不迫，甚至能激发内在的潜能，而心理调节能力较差的学生则会自暴自弃，不思进取。由于云南省各地教育条件参差不齐，对于心理教育问题的重视度不够，所以高职学生的心理问题也就显而易见了。学生个人心理调节能力差，导致各种问题层出不穷，例如恋

爱观、人生观、价值观、世界观等问题,虽然学校出台各种管理条例,但是效果甚微。

二、帮助问题学生越过心理沟坎

班主任是接触基层学生一线人员,也是能够获得学生第一手资料的工作人员,还是解决学生心理问题的重要纽带,笔者作为班主任来谈一谈自己疏导本班学生心理问题的体会。

(一) 让学生忙起来

笔者认为,有心理问题的学生之所以会出现外化的行为,是由于个人过于集中思考这些问题而进入一定的彀中,导致陷入其中无法自拔。所以,为防止学生进入到这一阶段,就要提早进行干预,因此,让学生忙起来,进而分散其对过往事物的关注,经过笔者试验是一个不错的办法。比如,帮助其制定学习目标、学习计划、健身计划等。先给其推荐一些具有喜剧性质的小说,等其有所缓和后,再推荐一些与心理辅导相关的书籍,帮助其自愈。

(二) 积极配合学校心理相关部门的工作

目前,几乎所有的高职院校都配备和配齐了心理相关部门与心理老师。作为班主任,我们要相信专业的事情要交给专业的人,积极配合。对于相关部门来说,对学生进行心理疏导,不可一味的只是付诸言语行动,要多种模式多管齐下。让学生学会倾诉、转移注意力、换位思考、降低期望、适当发泄,积极的心理暗示等都是心理疏导的方式,适当开展“拓展训练”“心理沙龙”“交友吧”“赏识教育”等,促进师生心理信息互动。

(三) 家校联动,相互配合

笔者通过47位学生了解到,其实大多数学生的心理问题还是来自于原生家庭,所以一味的在学校层面下功夫,对于心理问题学生收效甚微。因此,要进行家校联动才是治标治本的根本措施。对于学生家庭来说,一方面要了解学生家庭的具体情况,对学生情况进行详细摸底调查;另一方面,可以印发《家庭教育手册》(父母版),让家长们也学起来,提升家庭心理问题认知高度,构建“学生心理危机防御体系”。对于学校来说,要加强与学生家长的联系,共同关注问题学生,但不能严防死守,要注意方式、方法,以防导致问题学生产生“逆反应”。

(四) 班级班风建设

美国心理学家阿尔伯特·埃利斯提出情绪ABC理论,他认为不是事件本身引起了情绪,而是人们对事件的认知和评价引起了情绪。因此,引导建设一个对事件认知与评价有良好的风向集体和氛围是非常重要的。对于心理问题学生来说,他们每天都要接触所在的班集体,所以班级班风建设至关重要。良好的班级班风,是让没有心理问题的学生在物理体量上占有大多数,从而引导小部分有心理问题的学生慢慢走出心理阴影。

(五) 适配心理调节措施

走出心理阴影其实主要还是靠自己,因此,提升自身心理调节能力就非常重要。一是学会倾听。作为老师,原本的位置是我们讲给学生听,现在我们让学生变成主角,变换一下角色,让学生做一次主人翁,让他们感受一下被关注的力量。二是提供展示平台。单方面输出的心理疏导效果甚微,不如多发现学生优点,鼓励其参与校内外活动,展示自身才艺,在互动中感受人与人之间的温度。三是不吝鼓励,帮助问题学生越过心理沟坎。从学习上鼓励他,带着有心理问题的学生做一些实践性的简单小实验,提升其学习兴趣;从生活上鼓励他,从学校申请部分勤工助学岗位,让他感受到学校在学习上给予的温暖;从为人处事上鼓励他,多参与一些“学雷锋做好事”的团学活动,让他在帮助别人的同时,也治愈自己。

参考文献

- [1] 熊玫. 高校大学生心理问题预警与科学干预机制研究 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2023, 42 (4): 134-137.
- [2] 蒋亚兰. 原生家庭引发的大学生心理危机干预 [J]. 国际公关, 2023 (4): 92-94.
- [3] 何玉初, 肖本新. 家庭经济困难高职学生心理问题的研究 [J]. 环渤海经济瞭望, 2019 (6): 131.
- [4] 孙桂君, 郭萌萌, 岳斌. 走出心灵的阴霾: 高职院校不和谐家庭学生心理问题辅导对策探讨 [J]. 林区教学, 2014 (11): 119-120.
- [5] 俞锋. 师范生心理调节能力与就业压力的相关研究 [J]. 教育教学论坛, 2020 (9): 77-78.

收稿日期: 2023-06-12

编辑/景 丹