

# 高职学生心理困境与解决策略

杜富力 罗贤亮

江西冶金职业技术学院, 江西 新余 338015

**摘要:** 随着高职院校的蓬勃发展, 高职学生的心理健康问题日益凸显, 成为教育领域亟待解决的问题。当前教育模式在应对学生心理困境方面存在明显不足, 难以满足高职学生心理健康发展的需要。高职院校需要关注心理健康教育情况, 积极探索解决高职学生心理困境的有效方式。这篇文章将详细分析高职学生所面临的主要心理困境, 并提出针对性的解决策略, 以期为高职院校心理健康教育提供参考, 以促进高职学生身心健康成长。

**关键词:** 高职学生; 心理困境; 解决策略

**中图分类号:** G441

## 0 引言

世界卫生组织在八十年代提出“健康”新概念, 重新审视健康问题提供全新的视角。传统的健康观念往往局限于身体没有疾病或残缺, 而随着医学和社会科学的进步, 越来越多的人认识到健康是一个多维度的概念, 不仅仅意味着生理上的完好, 还涵盖了心理和社会适应能力方面的平衡与和谐。对于高职学生而言, 正好处于身心发展的关键时期, 面临学业、就业、人际关系等方面的压力, 高职院校需要从多个层次关注学生的心理健康, 帮助其建立正确的健康观念, 更好地应对未来的挑战。

## 1 高职学生所面临的心理困境

### 1.1 高职学生的学业压力

高职院校的教育模式更加注重专业技能的培养, 相较于传统学术型大学, 高职学生需要在学习理论知识的同时, 掌握实际操作技能, 双重学习要求会让高职学生面临较大的学习压力。高职学生的学习内容一般会与未来所从事的职业相关, 高职学生不仅要应对日常的课程学习, 还需要参与各种技能考试和资格认证, 使其学业负担更为沉重, 大家在追求学业成绩的同时, 还需要关注自己的职业规划和发展方向, 这也会在无形之中增加学生的心理压力。

### 1.2 高职学生的就业压力

随着社会的快速发展, 就业市场的竞争日益激烈, 高职学生这一学生群体, 往往面临更为严峻的就业形势。高职教育的定位偏向于职业技能的培养, 许多学生在校期间就已经对自己的职业方向有了较为明确的

认知, 然后这种明确性认知也会带来更高的期望值, 当现实与期望出现落差时, 学生往往会感到失落和焦虑。就业市场的不稳定也给高职学生带来不小的压力, 需要不断关注行业动态, 提升自己的职业技能, 以适应市场的需求, 这种持续的自我提升过程往往也会使身心俱疲。当前社会还存在一种现象便是对于学历普遍看重, 高职学生在求职过程中会面临一定的挑战, 也会影响到就业机会, 从而增加心理压力。

### 1.3 高职学生的恋爱压力

高职学生对于恋爱和情感有着强烈的渴望和追求, 由于缺乏经验和成熟的情感处理能力, 往往会在恋爱中出现困扰和压力。部分学生可能会因为身边朋友都在恋爱而感到自己也应该如此, 从而产生不必要的恋爱压力, 由于这一压力的存在, 使其盲目寻找恋爱对象, 在一定程度上忽视了自我的成长和发展。高职学生年龄较小, 一些学生往往不知道如何平衡感情和学业, 并且在恋爱中还会因为矛盾而产生争吵, 从而使其感到焦虑不安, 甚至影响到日常生活和学习, 同时社会对于恋爱的传统观念和家庭期望也会给高职学生带来压力, 使其担心因为无法满足家庭和社会的期望而感到焦虑。

### 1.4 高职学生的人际交往压力

高职阶段的学生即将步入社会, 在这一阶段的人际交往关系与之前有所不同, 学生会面临更为复杂的人际关系网络。高职学生的交际圈子在不断扩大, 不再局限于家庭和学校的小范围内, 需要与不同背景、性格、兴趣喜好的学生、教师以及校外人士建立联系。

收稿日期: 2024年04月13日

作者简介: 杜富力(1982—), 男, 汉族, 江西宜春人, 本科, 制造工程学院, 中级职称, 研究方向为机械设计与制造。

交往在一定程度上存在较大的复杂性,往往需要学生花费更多时间和精力去适应和维系各种关系,在无形之间会增加学生的心理负担。高职阶段的学生开始逐渐意识到人际关系对未来职业发展的重要性,会更加积极地寻求建立对自己有利的人际关系,这种功利心态会导致其在一定程度上忽视了人际交往中的真诚和信任,从而影响人际交往质量。

### 1.5 高职学生的挫折压力

高职学生在学习和成长的过程中,不可避免地面对各种挫折,这些挫折都会给其带来不小的心理压力。在学业方面,一些学生会因为学习成绩不够理想,因为无法达到自己预期的目标而感到沮丧和失落,进而导致其对学习缺乏兴趣从而产生厌学情绪。在就业方面由于市场竞争日益激烈,且存在较大的不稳定性,使得部分学生面临就业困难、无法找到心仪工作等挫折,这些挫折不仅会影响到学生的经济收入,还会对其自信心和自尊心造成打击。在人际交往方面高职学生会因为同学、老师的关系不够融洽而感到孤独和失落,会使其因为无法有效融入集体或得到他人的认可而感到挫败。

## 2 解决高职学生心理困境的有效策略

### 2.1 建立健全心理咨询体系

高职院校要想有效解决高职学生的心理问题,需要注重心理咨询体系的建立健全。学校应设立专门的心理咨询机构,并配置专业心理咨询师,提供定期的心理咨询服务。高职院校的心理咨询师应该具备丰富的心理学知识和实践经验,并且能够针对高职学生的特点和需求,提供具有针对性的咨询和辅导。

高职院校的心理咨询服务不仅要关注有心理问题的学生,还需要覆盖全体高职学生,从而提供预防性的心理健康教育。高职院校应该重视心理健康讲座、课程等的开设,并有计划、有目标地布置和实施。高职院校的心理咨询机构与学校其他部门的密切合作,是确保心理健康工作顺利推进的重要保障。

比如,心理咨询师与辅导员之间便需要建立联系机制,便于全面了解学生心理状况、及时干预和解决问题。辅导员在日常工作中与学生接触较多,能够敏锐地捕捉到学生的情绪变化和行为异常。通过与心理咨询师的沟通,辅导员可以获取专业的建议和指导,从而更好地帮助学生解决心理问题。心理咨询师可以

为辅导员提供心理健康教育 and 培训,提高其对学生心理问题的识别和处理能力。通过培训辅导员可以更加深入地了解心理健康知识,掌握有效的沟通技巧和干预策略,为学生提供更加全面和专业的支持。心理咨询师与辅导员还可以共同开展讲座、开展主题班会、组织心理测试等活动,帮助学生了解心理健康的重要性,学会如何正确面对和处理心理问题。这种合作不仅可以增强学生的心理健康素质,还有助于营造良好的校园氛围。心理咨询师与辅导员在应对突发事件和危机干预方面也应保持紧密联系,当发生学生心理问题引发的突发事件时,双方应迅速响应,共同制定应对策略,确保学生的安全和稳定。

### 2.2 优化课程设置减轻学业负担

在高职院校的教学中合理的课程设置不仅有助于提高学生的学习兴趣 and 积极性,还能够促进学生的全面发展。学校应该根据专业特点和人才培养目标,对课程进行科学规划。在课程设置上,应该注重理论与实践的结合,增加实践性和应用性的课程,减少一些过于理论化或者是与实际脱节的课程,并且注重课程之间的衔接和融合,避免课程内容的重复和交叉,从而提高教学效率。学校还可以引入模块教学、项目式教学等较为先进的教学方法,以激发学生的学习兴趣 and 主动性。这些教学方法注重学生的参与和实践,能够让学生在实践中学和掌握知识,提高学习效果,还可以采用线上线下相结合的方式,利用现代信息技术手段,为学生提供更加灵活多样的学习方式。

高职院校还应关注学生的个体差异,实施因材施教,不同学生的学习能力、兴趣和需求都有所不同,因此,在课程设置上应充分考虑学生的个体差异,提供多样化的选修课程和学习路径,以满足不同学生的需求。教师可以采用分层教学、个别辅导等方式,针对学生的不同情况进行有针对性地指导和帮助。与此同时,高职院校应建立科学的课程评价体系,以评估课程质量和教学效果,可以通过收集学生、教师和社会等方面的反馈意见,了解课程设置的优缺点,及时进行调整和优化,并且也要注重培养学生的自主学习能力和创新精神,鼓励其积极参与课程建设和改革。

### 2.3 加强校企合作提高就业竞争能力

高职院校要想减轻学生的就业竞争压力,可以采用校企合作的方式,使企业也参与到人才的培养中,

用以提升学生的职业素养和实践能力，为其未来的就业创造更多机会。校企合作为学生提供更多实践机会，不仅使其在实践中学习和掌握专业知识和技能，还能通过实习实训积累到更多工作经验，提高职业技能从而增强就业竞争力。校企合作还可以帮助学生更好地了解市场需求和行业动态，便于学生掌握就业方向，同时高职院校也可以根据企业的反馈及时调整课程内容和教学设置，从而使教育更加贴近市场需求，提高学生的就业适应性。

通过校企合作，企业不仅为学生提供实践机会和就业指导，更在深层次上参与学生的职业素养和综合素质培养。这种深度的合作能够帮助学生树立正确的职业观念，形成积极向上的价值观，并提升综合素养和创新能力。

比如，以高职院校的计算机专业为例，学校与当地知名的 IT 企业建立了紧密的校企合作关系。企业不仅提供了实习岗位和实训设备，还定期派遣资深工程师来校开展讲座和座谈会，与学生分享行业前沿动态和职业发展经验。企业工程师不仅向学生介绍了最新的技术趋势和市场需求，还引导学生思考如何在未来的职业生涯中发挥自己的优势，实现个人价值。通过与工程师的交流，学生对计算机专业有了更深刻的认识，对自己的职业规划也更加清晰。该企业还积极参与学校的课程设置和教学改革，学校会根据企业需求和市场变化，对计算机专业的课程设置进行了优化和调整。新增了一些与企业实际需求紧密相关的课程，同时减少了一些过于理论化、与实际脱节的课程。这种改革使得学校的教学内容更加贴近市场需求，提高了学生的就业竞争力。

## 2.4 开展讲座帮助学生树立正确恋爱观

恋爱是高职学生大学生活的重要组成部分，也是学生需要面临的重要课题之一，由于缺乏经验和正确引导，许多学生在恋爱过程中会遇到各种问题和困惑。高职院校可以通过讲座的形式，帮助学生了解恋爱心理，并掌握恋爱技巧，使其知道如何开始一段恋情，又如何维护恋爱关系，懂得有效解决恋爱中的冲突。讲座还需要强调恋爱中道德的重要性，使其懂得尊重、理解、包容和忠诚等品质的不可或缺，以帮助学生树立正确的恋爱观，从而能够正确处理恋爱关系。

## 2.5 通过辅导帮助学生确立正确人际交往观

在高职院校需要注重通过辅导来帮助学生确立正确的人际交往观。在高职学生的日常生活和学习中，人际交往是不可或缺的部分，关系到学生的心理健康和社会适应能力，高职院校需要通过辅导帮助学生认识到人际交往的重要性，并且了解沟通的原则和技巧，可以通过一些具体的案例进行分析，或者采用角色扮演等方式，使学生懂得倾听、理解和尊重他人重要性，并且有效提升其解决人际冲突的能力。通过高职院校辅导工作的有效开展，帮助学生树立正确的价值观和人际交往态度，让学生明白真诚、友善、宽容等品质在人际交往中极为重要，有助于培养建立健康、和谐人际关系的能力。为了使学生能获得进一步的提升，高职院校可以通过开设相关课程的方式，为学生提供更系统、深入的人际交往知识和技能培训，使其更加全面地了解人际交往的方方面面，用以提升自己的社交能力和综合素质。

## 2.6 联合家庭引导学生正确看待挫折和困难

家庭教育和学校教育同样重要，为促进高职院校心理健康教育的有效开展，提高学生的抗挫折能力，可以联合家庭一起引导学生正确看待挫折和困难。家长要和孩子建立良好的沟通，鼓励其坦诚地表达自己的困惑或遇到的挫折，在给予孩子理解的同时，还要积极地给予反馈和支持，帮助其针对具体问题找寻正确的解决方法，并引导孩子从中吸取经验和教训，鼓励其尝试不同的方法和策略，以培养解决问题的能力。除此之外，家长还要教会孩子正确看待困难和挫折，将其视为成长的一部分，用以帮助孩子树立积极的心态，使其相信只要努力克服困难，便可以实现自己的目标。进而帮助学生形成积极、乐观的心态，从而能够更好地面对挫折和困难。

## 3 结束语

总之，高职学生心理压力应对策略的多样性和个性化至关重要。在日常教学实践中，高职院校需结合学生的实际情况，因材施教，提供有针对性的应对策略，帮助其有效缓解心理压力，增强心理韧性。高职院校还要不断探索和创新教育教学方法，营造良好的学习和成长环境，为学生的全面发展提供有力保障。通过不断努力，相信能够进一步提升高职学生的心理素质和人才质量。

### 参考文献

- [1]孔留生.高职院校学生心理健康优化对策研究——基于对 54 名学生心理健康谈心谈话的分析[J].现代职业教育,2023(29):138-141.
- [2]尹铎娟,姜飞.新职业教育背景下高职院校“助人自助”心理服务体系构建[J].才智,2023(28):109-112.
- [3]陈舒,杜鹤鹤,杨艳.元认知心理干预技术在高职学生心理健康问题中的运用研究[J].贵州开放大学学报,2023,31(3):18-22.
- [4]茅玲华.浅析高职院校辅导员开展“三困生”心理健康教育面临的困境及解决路径[J].知识文库,2023,39(18):65-68.
- [5]马凯丽.高职院校学生管理新模式探析——以甘肃农业职业技术学院为例[J].山西青年,2023(18):172-174.
- [6]李文萍.积极心理学视角下的高职院校大学生心理健康教育课程教学设计研究[J].浙江工商职业技术学院学报,2023,22(3):76-79.
- 基金项目:江西省高校人文社会科学研究 2022 年度规划基金项目:基于具身认知理论的高职学生身心健康评价与重建机制研究,项目批准号:XL22101。