

高职学生心理健康教育的有效途径探索

——基于一线辅导员的视角

沙 莎

(天津电子信息职业技术学院 天津 300350)

摘 要: 进入大学阶段,高职学生因原生家庭原因、独生子女因素、个人心理素质、学习生活恋爱压力等,易出现一些心理问题,从而达不到高职学生心理健康标准。本文从一线辅导员视角,对上述问题加以探讨,并提出针对当代高职学生存在的心理健康问题应采取的相应有效解决措施。

关键词: 高职学生; 心理健康; 教育; 探索

中图分类号: G441 文献标识码: A 文章编号: 1673-582X(2024)08-0066-05

学生心理健康问题逐渐成为全社会普遍关注的热点问题,大学时期既是大学生身心逐渐走向成熟的关键时期,也是从校园过渡到社会的重要时期。高职学生初入大学校园,来到陌生的环境,逐步脱离了父母的呵护和管教,衣食住行各方面都要靠自己,还要面对各种复杂多变的情况,诸如新的学习任务与环境的适应问题、专业选择与个人爱好的问题、学校内人际关系处理问题、恋爱与情感问题、升学与择业问题、理想与现实的冲突问题、不能合理安排利用有效时间等等问题。这是一个痛苦的心理断奶期,也是最容易出现问题的阶段,这些问题如果处理不当,对高职学生的心理健康难免会造成伤害。

一、加强高职学生心理健康教育的重要性

(一) 加强高职学生心理健康教育,是全面贯彻党的教育方针、践行“为党育人、为国育才”初心使命的重要举措

学生心理健康教育工作,关系到党的事业薪火相传、关系到国家长治久安、关系到学生幸福安康和社会的和谐发展。教育部等十七部门联合下发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》,旨在提升学生心理健康素养。培育拥有健康、理性、平和和健康心态的当代大学生是教育工作者共同努力的方向,也是践行初心使命的行动体现。促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。

(二) 加强高职学生心理健康教育,是促进高职学生思想政治教育工作顺利开展的重要途径

大学阶段是学生人生观、世界观、价值观形成的关键时期。这个时期内他们所遇到的困难和矛盾、产生的困扰和冲突,都易形成各种各样的心理问题,并与他们“三观”的形成交织在一起,影响其“三观”的正确确立。因此,加强大学生心理健康教育是促进大学生思想政治教育工作顺利开展的重要途径。

收稿日期: 2023-08-31

作者简介: 沙莎(1982—),女,天津市人,天津电子信息职业技术学院讲师、辅导员,主要从事学生管理与研究工作。

(三) 加强高职学生心理健康教育,是创建和谐校园氛围的重要因素

学校日常管理的核心对象就是学生,拥有健康心理的学生能够自觉遵守学校的各项规章制度,能够积极配合辅导员开展各项工作,积极参与校园活动、拥有健康向上的心理特征,从而使校园的日常管理处于稳定和谐的正常状态。相反,存在心理健康问题的学生,往往会做出让人意想不到的事情,这也将破坏校园的稳定和谐。

(四) 加强高职学生心理健康教育,是社会和谐发展和家庭稳定幸福的需要

每个高职学生都是家庭的希望,一个身心健康的孩子具备调节心理困惑、可以主动化解内心冲突的能力,能够以积极乐观的心态面对人生。他们懂得感恩、理解父母的不容易、遇事冷静,凡事能够换位思考,使问题得以圆满解决,是家庭稳定幸福的重要支撑。同时,高职学生作为社会的一分子,具备正常的社交能力、适应能力,能够与人和谐相处,具备团结协作精神,从而能够对社会做出积极的贡献,推动社会和谐发展。

二、高职学生心理健康的标准

学者们利用科学的方法进行研究,提出了中国大学生心理健康的诸多标准。作为高职院校多年工作在学生管理一线的专职辅导员,基于对高职学生的了解和观察,结合相关理论的学习,认为高职学生的健康心理至少应包括以下几点:

(一) 善于剖析自我,悦纳自我

剖析自我,悦纳自我是指:能正确地评价自己,了解自己的优点与缺点,接纳自己的不足,取长补短,让自己处于愉悦状态,努力改进自己,完善自己。一个心理健康的人能够对自己的能力、性格和优缺点做出恰当的、客观的评价;慢慢就有能力去选择从不同的角度来看待这个世界、他人、自己,增加理解和同理心,减少无谓的冲突和痛苦,感受更多的幸福。

(二) 接受生活,乐于学习和工作

心理健康的人总是精力充沛,他们善于在学习和工作中累积知识和经验,以便高效地去处理问题,去面对遇到的新问题,长此以往,形成良性循环,他们的精神总是充实的、积极的、向上的。

(三) 具备共情力

一般情况下,共情是指个体能够了解、感知周围人的情绪或心理状态。强调的是个人能够将心比心的为他人着想,理解他人的处境。同时,具有共情能力的人能够在感受他人情感之后,做出相应的反应,比如触发同情、心疼等情绪。共情能力强的人,是内心充满阳光和温暖的人。共情是沟通的基石。共情力,是一种真正的善良,是沟通的秘诀,是处世的智慧,是一种高级的情商。只有拥有了共情力,高职学生才能在人际交往里游刃有余,结交真正的朋友,才能让情商发挥最大的人性价值。

(四) 良好的人际关系和安全感

人际交往中,每个人都有一个“安全半径”。安全半径就是接触交往的人、事、物的适应范围,也即在这个“半径”里的人是可信的、是安全的,交往起来就没有恐惧,不用去戒备。安全半径就是信任半径、友好半径。安全感高的人,这个“半径”相对就大,对更多的人产生信任、能友好相处,人缘好;而安全感低的人,这个“半径”就小,对少数人信任、友好,人际关系就变得紧张,通常人际关系好,安全感就高,同理,人际关系紧张,安全感就低。

(五) 能够做好情绪管理

人有情绪是正常的,通常能够很好地管理自己情绪的人往往能做到“忿而不怒,忧而不惧,悦而不喜”,即愤怒而不至失控,忧愁而不陷入内耗,喜悦而不忘形,能够以适当的方式在适当的情境下表达适当的情绪。

三、造成高职学生心理健康问题的原因

作为高职院校的一线辅导员,通过长期以来的工作总结和反思,不难发现当前心理健康问题已经成为阻碍学生成长成才的关键问题,亟待关注和解决。通过日常与学生的谈心谈话和对学生工作的系统梳理,我们发现造成学生心理问题的成因是多方面的:

(一) 个体心理健康因素决定适应新环境能力的强弱

大学时期是学生从学校走向社会的过渡时期,他们逐步脱离了父母的呵护和管教,衣食住行各方面都要靠自己,还要面对各种复杂多变的情况。心理健康的学生往往表现为适应能力强,很快适应新的环境;相反,心理素质相对差的学生就会一时不知所措,很难适应新环境,会产生不适感。

(二) 原生家庭因素

原生家庭因素是影响高职学生心理健康问题的一个重要因素。父母是学生的第一任老师,家庭是学生的第一课堂,生活在良好的家庭氛围中的学生,身心能够得到更好的发展,他们往往表现出自信、开朗、热情、活泼等特性。相反,原生家庭中存在的各种问题也会折射到孩子身上,进而对孩子产生不良影响,有的甚至成为孩子一生挥之不去的阴影。例如:控制欲强的父母,其子女表现出自立能力差、依赖性强;有暴力倾向的父母忽视子女的感受,甚至打骂子女,缺乏融洽的亲子关系,其子女往往表现出自我认同感低、把一切过错归咎于自身,经常会认为是自己做得不好,影响到他人的情绪,严重者甚至出现抑郁状态,进而做出极端的行为。父母之间关系紧张,会使孩子从小就产生自卑心理,对于他人的言语反应敏感。原生家庭中这些不利因素都会对孩子今后的生活、学习产生不良影响,成为造成学生心理健康问题的根本因素之一。

(三) 独生子女不善于处理人际关系问题

现在的高职学生有很多是独生子女,家长也是只关注孩子的学习,忽视了在其他方面的能力锻炼,在相对优越的社会大环境中成长,造成了他们习惯于以自我为中心的性格特点,在高职校园的日常学习生活中不可避免地出现人际交往困惑。如果问题处理不得当,就容易造成人际关系紧张,从而导致其心理压力增大,产生一系列心理问题,如果问题得不到及时解决,严重的还会导致抑郁。

(四) 情感问题的困扰

部分高职学生由于没有形成正确的婚恋观及情感经验的缺乏,处理恋爱问题能力不足,因而会陷入情感困惑。个人出现的一些情感挫折又不愿和他人诉说,一时间难以释怀,从而导致出现心理问题,极端的甚至会因为失恋分手而选择伤人和自杀。

四、解决高职学生心理问题的有效措施

(一) 辅导员引导学生学会自助

高职学生心理健康问题已经引起社会的高度关注,作为辅导员更应该把工作重点放到该问题上。平时工作中,可以通过各种灵活多变的沟通方式,大力宣传普及心理健康知识,使学生能正确地认识和看待心理健康问题。解决心理健康问题的关键还是学生自己,“授人以鱼不如授人以渔”,辅导员可以积极引导从改变认知和心态开始,遇到心理问题加以理性的分析,多做换位思考,只有自己主动认识到问题并积极想办法加以解决,才会最终走出自己内心的困境,从而获得健康向上的积极心态,面对学习和生活。

(二) 辅导员及时关注每个学生,学校为需要心理疏导和帮助学生提供专业的指导和帮助

辅导员工作中最为重要的一点就是深入学生,了解学生的动态,因此辅导员应具备心理学的基本知识和咨询技巧,从而在日常思想政治教育、心理疏导中发挥更精准的作用。现在各高校均具备较完善的心理咨询中心,并有专职的心理咨询老师。在大一新生入学后,每一年都要对学生进行心理测评,根据测评结果进行分级分类管理,对于心理问题较严重的学生进行建档立卡,定期研判。召开研

判会,制定心理危机干预预案,尽一切可能避免恶性事件的发生。通过专兼职相结合的心理健康教师队伍共同助力学生拥有健康积极的心态。在引进校医共建机制后,针对各种有心理困扰的学生,还可以定期由一线坐诊的医务人员提供更为专业的心理辅导和支持。

(三) 有针对性地开展心理帮扶,提高高职学生的自我调节能力

1. 入学初期,尽快了解新生情况,以便“对症下药”

新生入学后,辅导员应在入学教育期间,通过班会、走访宿舍、私下聊天等多种形式帮助高职学生熟悉大学生活,使其尽快完成从高中生到大学学生的角色切换,融入一个新的集体,找到归属感。这期间辅导员要通过各种交流方式尽快了解每个学生情况,掌握情况后,“对症下药”。

2. 关心家庭经济困难学生,加强感恩教育

家庭经济困难的学生更关注的是经济、生活问题,这些同学的特点是自尊心强,不愿别人知道自己的家庭现状,但又迫于经济困难,心里积聚着不小的压力。辅导员宣传并执行学校相关资助政策,协助指导学生提交家庭经济困难相关材料,参与助学金的评比,同时多与学生家长联系,了解家庭实际困难,积极扭转他们的自卑心理。帮助这部分学生找到勤工助学岗位,让学生深知用自己的辛勤劳动获得相应报酬是光荣的,同时要加强对这部分学生的感恩教育,让他们懂得感恩老师、感恩学校、感恩党和国家。

3. 关爱单亲家庭学生,让学生感受到学校的温暖

根据观察,单亲家庭的学生一般都是缺乏安全感的,他们往往跟随父母一方,成长的家庭环境是不健全的。还有的学生是跟着祖父母长大的,缺乏来自父母的关怀和爱。面对这样的情况,辅导员就要拿出爱心,把他们当作自己的孩子,时刻给予父母般的温暖,让他们愿意敞开心扉,用积极的心态去生活、学习。辅导员要抽时间定期与学生家长沟通了解家庭情况,同时鼓励不经常和学生沟通的家长抽时间多与学生沟通,让学生感受到亲情的温暖,让家长明白孩子的教育是需要家校共同发力的,缺一不可。

4. 鼓励学生勇敢表达自己,共建和谐人际关系

随着时间的推移,高职学生面临的心理压力也会发生新的变化,有的学生会逐渐出现人际关系困扰问题,不能与同学们融洽的相处。面对这种情况,辅导员应积极帮其找到自身的优势,树立自信心,勇于表达自己的观点和态度。这对于许多不善言辞的同学来说是一件很困难的事,辅导员可以教他们从学会倾听开始,耐心地倾听他人讲话,然后表达自己的想法。要让高职学生明白,有什么感觉不舒服的地方一定要沟通,尝试着说出来,要把自己意思表达清楚,还要学会换位思考。真诚是人际交往的最基本的要求,真诚地表达自己,不带评价地表达自己最真挚的感情和真实的诉求,是最朴素也是最有效的方式。很多学生与人相处时无法真诚地表达自己,如果一直戒备防御会很难建立真诚的人际关系。我们应当发自内心的与人交往,共同建立和谐的人际关系。

5. 帮助学生树立正确的恋爱观,塑造健康的恋爱心理

恋爱是身体发育成熟和自我意识发展的结果,情感问题也是高职学生中普遍存在的问题。大学里谈恋爱是青春期正常的心理变化。但是由于高职学生没能形成正确的婚恋观,恋爱时的年龄、经历、阅历、经济条件有限,恋爱中就易出现一些心理问题,例如有从众心理、攀比心理、嫉妒心理、猜疑心理等,以上心理问题往往导致恋爱失败,由此产生的危机感、失落感就会造成很大的心理压力,甚至产生得不到就要毁灭的极端心理,引起恶性事件发生。辅导员在这个特殊时期应该帮助学生树立正确的恋爱观,引导其对爱情有正确的认知,摆正爱情与学业的关系,从而具备迎接爱的能力、拒绝爱的能力、发展爱的能力、培养爱的责任,做到失恋不失志、失恋不失学、失恋不失德、失恋不失爱。

6.指导毕业生做好职业规划 ,为其树立正确的择业观、就业观

毕业班的学生面临就业压力问题 ,部分高职学生求职不如意 ,导致对未来感到迷茫。学生往往存在眼高手低的现象 ,在能力不具备的情况下 ,仍然高度关注工作待遇、福利水平等 ,缺乏吃苦耐劳的精神 ,最终造成就业“高不成 ,低不就”的尴尬境况。辅导员应协助学生积极规划自己的职业生涯、鼓励他们多参加社会实践活动 ,考取与专业相关的技能证书 ,增加自己人生的阅历和适应社会的能力 ,正确看待自己的长短板 ,努力提升自身综合能力 ,同时鼓励他们积极参加招聘会 ,配合就业部门组织模拟招聘现场活动、召集历届优秀校友到校分享就业、创业经历 ,指导毕业生做好就业规划。

7.指导学生做好学业规划 ,积极引导其应对升学的心理困扰

对于有进一步升学目标的高职学生 ,辅导员应多鼓励他们充分利用时间、合理安排学业 ,可以形成互帮互助小组 ,制定各阶段目标 ,合理有效地进行考前复习 ,也可以召集历届升学成功的学姐学长以座谈会的形式分享相关经验 ,利用朋辈引领 ,帮助学生解压 ,树立自信心。考前进行心理疏导 ,排解学生内心焦虑情绪 ,帮助学生放松心情 ,轻松应考。

心理健康已经成为影响高职学生成长成才的一个重要问题 ,党和国家高度重视 ,也是高校教育工作者重点关注的问题。作为直接面向学生 ,在高校一线工作的辅导员 ,应该在平时的工作中勤于观察、善于观察、及时发现问题 ,及时有效地利用科学的方法解决问题 ,用自己真诚的爱心、耐心、责任心 ,走进学生们的内心 ,帮助学生健康成长 ,培养出真正符合社会和时代需要的高技能人才。

参考文献:

- [1]李焱.基于心理健康教育的高校辅导员学生管理工作对策研究[J].产业与科技论坛 ,2023 (20) .
- [2]李桂茹.基于积极社会心态培育的大学生心理健康教育课程改革的实践探索[J].梧州学院学报 ,2022 (02) .
- [3]刘彦.积极心理学视角下大学生心理健康教育创新路径探究[J].乌鲁木齐职业大学学报 ,2022 (01) .

Exploration of Effective Ways to Psychological Health Education for Higher Vocational Institute Students

——From the Perspective of Front-line Counselors

Sha Sha

(Tianjin Electronic Information College , Tianjin 300350)

Abstract: After entering university , higher vocational institute students are prone to some psychological problems due to family of origin , only child factor , personal psychological quality , and pressure of study , life and romance , etc. , thus failing to meet the standard of psychological health for higher vocational institute students. This paper discusses the above problems from the perspective of front-line counselors , and proposes corresponding effective measures to solve the psychological health problems of contemporary higher vocational institute students.

Key words: higher vocational institute students; psychological health; education; exploration