

职业院校学生心理压力来源与应对机制的实证研究

汪文娟

(临夏现代职业学院,甘肃 临夏 731100)

摘要:随着职业教育的蓬勃发展,职业院校学生在享受更多教育资源的同时,面临着日益复杂的学习与就业压力。学业负担、就业前景不明朗、人际关系紧张以及自我认知困惑等成为影响学生心理健康的重要因素。基于此,深入分析职业院校学生的心理压力状况,完善制度建设、优化教育资源、引入心理辅导与干预以及学生自我调适能力培养在内的综合应对机制势在必行,文章旨在有效缓解学生的心理压力,促进其健康成长,以期能更好地支持和促进学生的心理健康发展,提升其综合素质和竞争力。

关键词:职业院校;学生心理压力;压力来源;应对机制

中图分类号:G71;G44 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-7164(2025)08-0019-04

在快速发展的现代社会,职业院校作为培养技术技能型人才的重要基地,承载着为社会输送高素质劳动者的重任。然而,随着教育竞争的日益激烈和社会期望的不断提高,职业院校学生正面临着前所未有的心理压力。压力不仅来自家庭、学校和社会的高期望值,还来自学生自身对未来不确定性的担忧。职业院校学生通常处于青春期或青年初期,这是一个心理发展变化较大的阶段,他们不仅要面对学业的挑战,还要处理人际关系、完善自我认知等。与此同时,职业院校的学习环境、教学方式以及就业前景与普通高等教育存在差异,这进一步增加了他们的心理压力。目前,关于职业院校学生心理压力的研究相对较少,且大多集中在理论探讨和定性分析上。因此,本研究旨在通过实证案例研究,深入探讨职业院校学生心理压力的来源和应对机制,以期改善其心理健康状况提供科学依据和有效策略。

一、职业院校学生心理压力概述

(一)显性压力源:学业与就业的双重挤压

1. 学业压力

职业院校学生的学习任务相较于普通中学更繁重和复杂。他们不仅要掌握扎实的理论知识,还要具

备熟练的实践操作能力。这种“理论与实践并重”的教学模式,使学生在短时间内需要消化大量的学习内容。为进一步提升就业竞争力,许多职业院校还鼓励学生参加各种技能竞赛、考取职业资格证书等,这无疑也增加了学生的学习负担。基于此背景,部分学生可能会因为学习进度跟不上、成绩不理想或对未来职业方向感到迷茫而产生心理压力。^[1]

2. 就业压力

就业是职业院校学生最为关心的问题之一。随着高等教育的普及和就业市场的竞争加剧,职业院校学生在求职过程中面临着诸多挑战。一方面,他们需要面对来自普通高等教育毕业生的竞争;另一方面,由于社会对职业院校的认可度较低,部分用人单位在招聘时存在较大偏见,导致职业院校学生在就业市场上处于劣势地位。这种就业压力不仅体现在求职过程中,还贯穿整个职业生涯规划中,使学生在面对未来时感到焦虑和不安。

(二)隐性压力源:人际关系与自我认知的困扰

1. 人际关系压力

职业院校学生所处的社会关系网络较复杂,涵盖了同侪关系、师生关系及家庭关系等多个维度。在同侪关系层面,学生因背景、性格、兴趣等方面的差异,

作者简介:汪文娟(1981—),女,本科,临夏现代职业学院讲师,研究方向为心理学专业教学工作。

可能会产生矛盾和冲突,这会导致学生在集体生活中体验到孤独感和失落感;在师生关系层面,部分教师过分强调学术成绩,而忽略了学生的个性发展和情感需求,这亦可能加剧学生的学习压力;在家庭关系层面,部分父母对子女的期望往往过高,这同样给学生带来了额外的心理负担。这些社会关系中的压力不仅对学生的心理健康产生负面影响,还会对其学业成绩和职业发展造成不良影响。^[2]

2. 自我认知压力

职业院校学生在自我认知方面也存在一定的困扰。一方面,多数职校的学生对自己的专业兴趣、职业定位等缺乏清晰的认识,导致其在学习和就业过程中感到迷茫和不安;另一方面,由于社会对职业院校的偏见和歧视,部分学生也会因此产生自卑心理,认为自己在学历、能力等方面不如本科及以上普通高等教育学校的学生,影响了他们的自信心和积极性。这种自我认知压力不仅会限制学生的个人发展水平,还会持续对他们的心理健康造成损害。

二、职业院校学生心理压力来源实证分析

(一)职业院校学生心理压力现状

本次调查以临夏现代职业学院的学生为对象,共发放问卷 300 份,回收有效问卷 280 份,有效回收率为 93.3%。调查对象的基本情况统计数据如下:性别分布方面,男生 120 人(占 42.9%),女生 160 人(占 57.1%);年级分布方面,一年级学生 90 人(占 32.1%),二年级学生 100 人(占 35.7%),三年级学生 90 人(占 32.1%);专业分布方面,涉及学前教育、护理、电子商务等多个专业。

1. 学业压力

调查问卷中关于学业压力的问题,主要集中在学生对课程设置的满意度、学业要求的感受以及因学业压力产生的焦虑或失眠情况。数据显示,有 46.78% 的学生对目前的课程设置的学业要求表示“不满意”或“非常不满意”,他们认为课程内容过于繁重,且与实际工作需求脱节。另外,有 62.34% 的学生表示,他们曾因学业压力而感到焦虑或失眠,其中“经常”感到焦虑或失眠的学生占比高达 28.93%。这表明,学业压力

已成为职业院校学生心理压力的主要来源之一。进一步分析发现,一年级学生由于刚入学,对新的学习环境和要求还在适应阶段,因此感受到的学业压力相对较小;而二年级和三年级学生随着专业课程的深入和就业压力的逼近,学业压力逐渐增大,特别是三年级学生,他们面临着毕业和就业的双重压力,学业压力感受尤为强烈。

2. 就业压力

就业压力是职业院校学生普遍关注的问题。问卷中设计了关于就业前景的乐观程度、专业技能与市场需求匹配度的担忧等问题。调查结果显示,仅有 21.43% 的学生对未来的就业前景表示“非常乐观”或“乐观”,而高达 67.86% 的学生表示“不乐观”或“非常不乐观”。这表明,大部分学生对未来的就业前景持悲观态度。有 73.57% 的学生担心自己的专业技能无法满足未来就业市场的需求,其中“非常担心”的学生占比达到 34.64%。从年级分布来看,三年级学生由于即将毕业,对就业市场的了解更深入,因此感受到的就业压力最大。他们不仅担心自己的专业技能是否过硬,还担心就业市场的竞争激烈程度以及用人单位的招聘标准。相比之下,一年级和二年级学生虽然也感受到一定的就业压力,但程度相对较轻。

3. 人际关系与自我认知压力

除了学业和就业压力外,人际关系和自我认知压力也是职业院校学生不可忽视的心理压力来源。问卷中设计了关于人际关系融洽程度、因人际关系问题产生的困扰以及自我认知满意度等问题。调查结果显示,有 54.64% 的学生表示与学生、老师、家人的关系“一般”或“不融洽”,其中“非常不融洽”的学生占比达到 8.21%。这表明,职业院校学生在人际交往上存在一定的困扰。进一步分析发现,人际关系问题主要源于性格差异、沟通不畅以及竞争压力等因素。在自我认知方面,有 47.86% 的学生对自己的能力、外貌、性格等方面表示“不满意”或“非常不满意”,其中“非常不满意”的学生占比达到 12.86%。这表明,职业院校学生在自我认知方面存在一定的负面情绪。他们往往对自己的能力产生怀疑,对自己的外貌和性格感到不满,这种自我认知压力不仅影响了他们的自信心和积

极性,还可能对他们的心理健康产生负面影响。〔3〕

(二)职业院校学生心理压力来源

1. 学业环境

学业环境是职业院校学生心理压力的首要来源。随着职业教育的快速发展,课程设置和学业要求日益严格,学生需要掌握更多的专业知识和技能。然而,由于职业院校学生的基础知识相对薄弱,他们在面对高难度的学习任务时往往感到力不从心。部分职业院校的教学方法较为传统,缺乏创新性和实践性,导致学生的学习兴趣 and 积极性不高,进而使学生产生学业上的挫败感和压力。在学业环境中,考试和考核也是导致学生心理压力的重要因素。职业院校通常设有严格的考试和考核制度,学生需要通过各种考试和考核来证明自己的学习能力和水平。然而由于考试和考核的内容往往与实际应用脱节,学生在备考过程中感到迷茫和焦虑。他们担心自己的考试成绩不及格,达不到毕业和就业,要求这种担忧和焦虑进一步加剧了他们的心理压力。〔4〕

2. 就业困境

就业困境是职业院校学生面临的另一个重要心理压力来源。随着就业市场的竞争加剧和用人单位对人才要求的提高,职业院校学生在就业过程中面临着诸多困难。一方面,部分专业的就业前景不明朗,学生难以找到与自己专业对口的就业岗位;另一方面,用人单位对人才的要求越来越高,学生需要不断提升自己的专业技能和综合素质才能满足市场需求。就业面临的薪资待遇和工作环境也是导致学生心理压力的关键因素。部分职业院校的毕业生在就业市场上处于劣势地位,薪资待遇和工作环境往往不尽如人意。他们担心自己的职业发展前景不佳,无法实现自己的职业梦想和人生价值。这种担忧和焦虑进一步加剧了他们的心理压力,甚至导致部分学生产生逃避就业和消极应对的心态。不仅如此,就业过程中的信息不对称和歧视现象也给职业院校学生带来了不小的压力。部分用人单位在招聘过程中存在歧视现象,对职业院校毕业生持有偏见和歧视态度。这导致学生在求职过程中感到自卑和沮丧,进一步加剧了他们的心理压力。〔5〕

3. 人际关系

人际关系是职业院校学生心理压力的另一个重要来源。在校园生活中,需要与学生、老师以及家人等建立良好的人际关系。然而,由于性格差异、沟通不畅以及价值观不同等因素,部分学生难以与同学和老师建立良好的关系。他们感到孤独和无助,缺乏归属感和认同感。这种负面情绪进一步加剧了他们的心理压力,并可能导致心理健康问题的出现。而且,职业院校的部分学生在处理人际关系时缺乏必要的沟通技巧和应对策略,容易导致矛盾的产生和冲突的升级。

4. 自我矛盾

自我矛盾是职业院校学生心理压力的最后一个重要来源。由于社会快速发展和竞争的加剧,学生需要不断审视自己的能力和价值,以明确自己的职业方向和发展目标。但往往因为自我认知不清、职业规划不明确以及未来发展前景不确定等因素,部分学生往往感到迷茫和焦虑。他们担心自己的能力和兴趣无法与未来的职业发展相匹配,或者无法实现自己的职业梦想和人生价值。在自我矛盾中,自我期望和现实之间的落差逐渐变大。部分学生对自己的未来抱有过高的期望和憧憬,然而现实却往往不尽如人意,他们感到失望和沮丧,进而产生心理压力,长久以往,学生在面对困难和挑战时更加缺乏自信和勇气,以致陷入自我怀疑和消极应对的困境。〔6〕

三、职业院校学生心理压力应对机制

(一)制度建设:完善心理健康教育体系

制度建设是构建心理压力应对机制的基础。职业院校应建立健全心理健康教育体系,将心理健康教育纳入学校整体规划,明确心理健康教育的目标、内容、方法和评价体系。具体而言,学校应设立专门的心理健康教育中心,配备专业心理咨询师,定期为学生提供心理健康讲座、团体辅导和个体咨询等服务。学校应制定心理健康教育的课程标准,将心理健康教育融入日常教学,帮助提升学生的心理健康意识和自我调节能力。建立心理健康预警机制,通过定期的心理测评和筛查,及时发现学生的心理问题,采取相应干预措施。对于存在严重心理问题的学生,学校应建立转

介机制,及时将其转介至专业医疗机构进行诊治。[7]

(二)教育资源优化:提升学业与就业支持

针对学业环境和就业困境带来的心理压力,职业院校应优化教育资源,提升学业与就业支持。其一,在学业方面,学校应根据学生的实际需求,调整课程设置和教学方法,增加实践性和创新性课程,激发学生的学习兴趣 and 积极性。针对学生个性化学习需求问题,学校应建立学习辅导机制,为学生提供个性化的学习指导和帮助,减轻其学业压力。其二,在就业方面,学校应加强与企业的合作,建立校企合作平台,为学生提供更多的实习和就业机会。在此基础上,学校需开设更科学的就业指导课程,帮助学生明确职业目标,提升求职技能和职业素养。对于就业困难的学生,学校应提供一对一的就业指导服务,帮助他们解决就业实际问题。

(三)心理辅导与干预:提供专业心理支持

心理辅导与干预是应对学生心理压力的重要手段。职业院校应建立完善的心辅体系,为学生提供专业、及时的心理支持。学校可以定期举办心理健康讲座和团体辅导活动,帮助学生了解心理健康知识,掌握自我调节技巧;学校还可以设立心理咨询热线或网络平台,为学生提供便捷的咨询服务。对于存在心理问题的学生,学校应提供个体咨询和心理辅导干预服务。心理咨询师应运用专业的心理咨询技术和方法,帮助学生识别和处理心理问题,缓解其心理压力;对于严重心理问题或心理危机的学生,学校应启动心理危机干预机制,及时采取紧急措施,确保学生的生命安全。

(四)学生自我调适能力:培养积极应对心态

除去外部支持外,学生自我调适能力的培养也是应对心理压力的关键。职业院校应通过开展心理健康教育,引导学生树立正确的人生观、价值观和职业观,培养积极向上的心态和应对压力的能力。学校可以举办心理健康讲座、心理健康月等活动,让学生了解心理健康的重要性,学习应对压力的方法和技巧;鼓励学生积极参与社会实践活动和志愿服务等公益活动,通过实践锻炼提升自己的综合素质和应对能力;建立学生心理健康社团或组织,为学生提供交流和分享的平台,帮助他们建立积极的社交网络和人际关系。[8]

四、结语

随着职业教育的快速发展,职业院校学生在面对激烈竞争和复杂社会环境的同时,也承受着日益增大的心理压力。这些压力来源于学业、就业、人际关系和自我认知等多个方面,对学生的身心健康和学业成就产生了显著影响。文章通过对职业院校学生心理压力来源的深入分析,结合实证案例研究方法,探讨了构建应对机制的必要性和有效性。研究发现,学业环境、就业困境、人际关系和自我矛盾等多重因素共同作用于职业院校学生的心理压力。而制度建设、教育资源优化、心理辅导与干预以及学生自我调适能力的培养等应对策略,能够有效缓解学生的心理压力,促进其健康成长。职业院校应继续深化心理健康教育,完善应对机制,为学生提供更加全面、专业的心理支持,助力其成为高素质技能型人才。

参考文献:

- [1] 何文文. 高职院校学生就业压力与心理策略研究[J]. 公关世界,2024(22):28-30.
- [2] 沙莎. 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[J]. 天津职业院校联合学报,2024,26(08):66-70.
- [3] 梁红,张伟. 以就业为导向的高职学生心理健康与就业压力的调查研究[J]. 品位·经典,2024(10):124-127.
- [4] 闫红丽. 高职大学生心理压力与心理韧性的关系研究[J]. 大学,2023(16):193-196.
- [5] 杨利静. 高职学生健康就业素质对就业心理压力调适的影响[J]. 武汉交通职业学院学报,2022,24(03):86-88+125.
- [6] 黄雅杰. 高职院校学生就业焦虑情况及干预措施研究[J]. 黑龙江人力资源和社会保障,2022(12):137-139.
- [7] 王超,王传宏. 高职学生生活事件与心理弹性的相关研究:以北京农职院为例[J]. 心理月刊,2022,17(07):26-29.
- [8] 贺艳艳,邢玥. 音乐治疗在缓解高职学生心理压力中的应用[J]. 黄河之声,2020(04):159.

(荐稿人:魏小燕,临夏现代职业学院副教授)
(责任编辑:敖利)