

高职大学生心理健康问题及教育举措探讨

陈丽雯

(江西现代职业技术学院, 江西 南昌 330095)

摘要: 大学生正处于自我完善、人格成长的重要阶段, 尚不具备良好的自控能力, 他们对外界带来的压力具有非常敏锐的感知, 容易受到不同程度的干扰而引起各种复杂的心理问题。本文将针对高职大学生常遇到的心理健康问题展开探讨, 倡导教师深刻意识到大学生心理健康教育的重要性, 并注重改进传统的心理健康教育方式, 旨在有效解决大学生面临的心理健康问题。

关键词: 高职院校 心理健康 自控能力 教育策略

中图分类号: G711 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2022) 10-0115-03

高职院校的办学宗旨就是培养职业型、技能型、应用型人才, 满足国家社会对人才的需求, 让大学生走进社会, 为促进社会主义经济又快又好发展做出自己的贡献。一个人是否具备良好的心理素质, 会直接影响到这个人现在和未来的健康发展。因此, 高职院校应将心理健康教育摆在重要的位置, 针对大学生面临的各种复杂心理问题进行科学的应对与处理, 确保大学生能够同时获得专业成长与心理健康成长。

一、高职院校关注大学生心理健康的教育意义

如今高职院校跟随教育改革的发展步伐, 在不断大力推进素质教育。广大教师也注重将大多数的教育精力都放在专业知识教学、思想道德教育、身体素质锻炼等方面上, 旨在培养出德智体美劳全面发展的综合型人才。在这一教育进程中, 不少教师都或多或少地忽略了大学生的心理健康问题, 对心理健康教育的重视度不够。然而大学生的心理健康问题频发, 不仅会阻碍学生身心健康全面发展, 还会影响高职院校人才培养的教育质量。教师应从以下几点入手, 深刻体会加强大学生心理健康教育的重要性。

首先, 教师在推进专业课程教学、思想道德教育、身体素质锻炼活动时, 实际上离不开心理健康教育。因为学生只有具备良好的心理素质, 才能更专注于学习专业知识, 提高专业知识学习效率, 才能体会到思想道德教育的知识内容, 提升个人的思想道德修养水平, 才能更自觉地参与到身体素质锻炼活动中, 增强自己的体魄, 树立坚韧不拔、不畏艰苦的精神。因此, 教师若要保障素质教育的整体成效, 就需要充分重视大学生心理健康教育。

其次, 教师培养合格人才的目的就是让大学生走进社会, 适应社会的竞争环境, 通过自身的努力, 在职场上站稳脚跟, 为企业和社会经济发展做出贡献。然而, 这离不

开大学生良好的心理素质。因为强大的心理素质是大学生面对曲折与困难的武器之一, 教师要让大学生从容面对日渐激烈的人才竞争, 就要让他们具备应有的良好心理素质^[1]。

最后, 大学生是独立的个体, 心理问题的出现, 会影响他们的身心健康。在以生为本的人文教育理念下, 教师应关注学生个体的成长, 帮助大学生消除危害他们身心健康的负面心理情绪, 避免大学生出现心理危机。尤其是大学生内心的焦虑、抑郁、苦闷、自卑等比较消极的心理问题, 会阻碍学生健全人格、心理韧性的发展, 甚至引发严重的心理障碍。教师要让大学生积极面对学习、生活中的各项挑战, 就要保障大学生的心理健康, 培养学生理性平和、积极向上的健康心态, 守护学生身心健康全面发展。

二、高职大学生的心理健康发展现状及问题

1. 学业带来的不良心理

很多高职学生在学习过程中会感受到极大的心理压力, 有的学生认为自己没有考好, 才会进入高职院校, 缺乏学习动力, 甚至出现自暴自弃的心理; 有的学生缺乏自信, 认为自己的专业课学习成绩不佳, 将来难找工作; 有的学生缺乏具体的学习目标, 容易在学习中出现迷茫无措的心理; 有的学生难以适应高职院校的学习生活, 也担心自己未来不能适应职场生活, 怨言比行动多, 忧郁心理占上风, 甚至会对优秀的学生产生嫉妒心理, 认为优秀的学生更容易如鱼得水, 轮到自己, 反而遇到诸多的困难。这些心理问题会影响学生完成学业的积极学习情感态度, 导致他们难以将精力投入在学习中, 与优秀学生之间拉开了很大的距离。

2. 情感方面的不良心理

高职大学生正处于青春期的关键发展阶段, 容易对异性产生好奇心和好感, 也容易在情感方面遭遇挫折, 出现各

种负面的心理情绪。比如,有的学生比较自卑,不敢说出自己的情感,这种负面情绪会让他们的内心处于失落、抑郁的不良发展状态。有的学生会因失恋而产生悲观失望的情绪,甚至对自我评价过低,对自己失去自信,渐渐还会衍生焦虑、压抑、兴趣丧失和精力不足等方面的问题。

也有的学生将情感放在过于重要的位置,对学业丧失兴趣,将过多的心思花费在与异性的情感交往上。这些悲观、失落的情感表现会影响大学生的正常生活,也不利于大学生专注于学习,提升自我的学习素养与学习能力。

3. 就业层面的不良心理

在就业形势严峻的大环境下,很多高职大学生容易产生各种就业心理问题。比如,有的学生拥有比较崇高的理想,担心自己以后寻找的工作是否会打破自己的美好想象,忧心自己是否能够实现自己的职业理想;有的学生担心自己没有合适的特长,很难在众多的竞争者中脱颖而出;有的学生担心自己会出现择业失误的问题,在不合适的岗位上磋磨自己的时光,带来终身遗憾;有的学生比较自卑和胆怯,担心自己在求职的时候受挫,容易自惭形秽,被自我愧疚的心理折磨,不敢直面竞争,常表现出无语伦次、手忙脚乱等行为。也有一些学生会出现依赖心理,不主动了解就业形势、进行职业规划、积极投简历找工作,而是等着父母或者亲朋好友介绍,被动地为自己谋求工作。若是错过了求职机会,或求职过程中出现不顺心、不符合预期的情况,则会大发脾气、埋怨他人。也有的一些学生存在从众心理,盲目跟随他人的步伐,选择不符合自身特性的就业方向,无法将学到的专业知识和个人特长在实际工作中运用、发挥出来,进而产生怀疑自身工作能力的消极心理,也容易引发职业倦怠。

这些复杂的就业心理问题会影响大学生的长远发展,不利于大学生形成良好的精神面貌,积极应对择业、就业中出现的各种挫折和困难^[2]。

4. 人际交往的不良心理

人际交往是人们非常基础的日常活动,人与人之间需维持和谐的交往关系,才能在社会环境下获得良好的生存动力和活力。只是目前很多高职大学生缺乏良好的人际交往能力,而且在人际交往过程中会出现不少的负面心理。这会影响学生的正常生活,容易受到他人的排斥与远离。

有的学生以自我为中心,对他人的言行斤斤计较,导致人际关系紧张;有的学生比较畏惧与他人交往,不主动与他人交谈,在与人相处时,不善言辞,难以表达出内心的想法,或者胆小,不敢说话,不敢提出自己的想法。也

有的学生存在孤僻心理,不主动参与集体活动,被认为是不合群的人。长期下来,学生在缺乏人际关系调和的情况下,容易出现人际交往困难,甚至封闭内心。若学生对人际交往中遇到的问题和矛盾耿耿于怀,引发焦虑、敏感情绪,则会影响其心理健康发展。

三、当前高职大学生心理健康教育的创新举措

1. 建构完善的大学生心理健康教育体系

高职大学生面临的心理健康问题非常复杂,教师要全面开展心理健康教育,还需搭建健全与完善的心理健康教育体系,科学把控大学生遇到的心理问题,积极制定心理问题的应对教育机制,帮助大学生转变自我认知,不断自我排解,自我调适负面心理,提升大学生的心理素质水平。

高职院校在建构大学生心理健康教育体系时,应注重建立心理健康教育部门,成立不同的工作小组,做好大学生心理健康问题的调查工作,全面了解大学生可能会出现、已经出现的心理问题。在这方面,各工作小组可做好定期的心理测试工作,或者设计调查问卷,了解大学生对自身心理问题的认知水平。各工作小组可分析测试和调查数据,根据具体的数据分析结果,制定教育对策。高职院校也可召开教师研讨会,让全体教师立足实际的心理健康问题,探索能够解决大学生心理健康问题的对策。

此外,高职院校还应将宣传教育和危机干预相结合,在日常心理健康教育活动中正确引导,消除学生对心理健康机构和心理咨询的偏见,鼓励大学生主动向提出自己的心理困惑,由心理咨询师及时地为大学生提供心理辅导,帮助大学生走出心理困惑,减少心理问题的产生。高职院校应建立相应的心理热线,建构心理健康网站,通过联通线上线下、打通时间空间、贯通课内课外等多种形式途径,为大学生心理健康服务提供不同的渠道。同时,为了推进心理健康教育的科学化与规范化,高职院校应定期开展各种讲座,宣传自我重视心理健康问题的重要性,鼓励大学生发现自己身上的心理问题,主动咨询心理问题,疏导自己的负面心理,调整好心态,以饱满的热情和积极向上的状态投入学习生活。

高职院校应在校园内营造良好的心理健康教育氛围,将心理健康教育作为校园文化的组成部分,潜移默化地增强学生的心理健康意识,让大学生主动寻求帮助,保护自己的心理健康。比如,高职院校可在校园文化墙上开设心理健康教育的宣传栏,让大学生负责定期更新宣传栏的内容,使其在潜移默化中受到熏陶,增强个人的心理健康意识。

高职院校也可设立“大学生心理健康月”，组织开展多样的心理健康教育活动与比赛，设置宣传海报、心理科普展板，增强心理健康教育宣传，让大学生体会到自我保护心理健康的重要性，了解自己可以通过哪些途径和渠道，疏解自己不良的心理情绪，促使大学生主动接受心理健康教育，乐于聆听他人的专业建议，改善自己的心理问题。

2. 将心理健康课程列入高职课程体系

高职院校应该让心理健康课程成为大学生必修的课程，增加大学生接受心理健康教育的机会，促使大学生正确认识自我的各种心理问题，自主排除各种心理困扰，甚至自觉地建立心理预防机制，预防自己出现不必要的心理疾病。并适当开放不同心理学方向的选修课程，迎合不同年级学生在不同阶段的心理需求。在心理健康课程的教育阵地上，大学生可逐渐磨炼自己的精神意志，形成坚定的心理品质，塑造自己优良的人格。因此，教师要提高自身的心理健康教育能力，通过课程教学的方式，科学地滋养学生的健康心灵。

高职院校可面向全校教师开展心理健康讲座、培训，学习普通心理学、社会心理学、积极心理学、人格心理学、认知心理学、发展心理学等不同心理学科的专业知识内容，然后从不同角度入手，深入探究“如何编制针对高职大学生心理健康的课程教材内容”这一问题，提出各种不同的建议^[3]。大学生的心理健康问题是不断变化的，而且会越来越复杂，教师应不断参与到心理健康课程教学的科研工作中来，不断完善心理健康课程的教育内容，为高职大学生制定多样化的心理健康课程教学方法。比如，教师可针对现有的大学生心理健康问题，采用主题教学法展开心理健康教育。教师可根据学生反馈的心理困惑，设计合适的教育主题，对大学生开展主题性的心理健康教育。比如，教师可设计“如何处理好自己的个人情感”“如何与他人维持友好的人际关系”等教育主题，让大学生围绕主题内容展开针对性的深入讨论，找到解决相关心理问题的方法。

教师也可开设网络课程，通过线上教育的方式，随时随地对学生开展心理健康教育^[4]。比如，教师可设置“大学生就业指导”的网络课程，专门分析大学生可能出现的就业心理问题。教师可鼓励大学生参与到线上互动、讨论的活动中，围绕大学生就业心理问题提出自己的见解。

3. 依托各种实践活动开展心理健康教育

在高职院校的人才培养教育中，实践教育是不可或缺的教育工作，注重让大学生通过参与不同的实践活动，锻炼自己的专业技能，提高自己的综合性应用能力与实践能

力。而在心理健康教育中，高职院校也可依托实践活动来帮助大学生疏导负面的心理情绪，增强大学生的心理调适能力。

高职院校可倡导大学生积极参与各种社团活动，丰富自己的校园生活，提高自己的认知水平，从社团实践活动中树立积极的生活态度与价值观，促使大学生调整自己的心理状态，自觉地提升个人的心理品质。比如，大学生可参与到心理情景剧的舞台表演活动中。社团可根据心理健康教育的需要，创编相应的心理情景剧，让大学生在演绎情景剧的过程中，学习其中的心理健康知识，并从中获得一些实践感悟，改变自我认知，快速调节自己不良的心理状态。大学生可以参与的社团实践活动有很多，他们可在社团活动的良好氛围下，锻炼自己的团队合作能力、人际交往能力，还能客观地认识自己的个性特长，科学评价自己，树立自我信心。

高职院校还可让大学生参与到社会实践活动中来，调查高职院校毕业生的就业情况，了解大学生走进社会后会遇到哪些就业问题，然后根据调查结果展开深入的思考，探究自己该如何及时调整自己的心态，通过扬长避短的方式，提高自己的就业竞争力，减少自己的焦虑、压抑、恐惧等不良心理情绪。

结语

总之，高职大学生在学业、情感、就业和人际关系等方面容易遭遇较大的压力与冲击，他们缺乏足够的自控能力，有时难以处理自己内心产生的各种负面心理情绪，导致他们的心理问题频发，而且体现出复杂性的特点。高职院校要培养出符合社会发展需求的综合型高素质人才，就要确保大学生具备良好的心理素质。因此，高职院校应坚持育心与育德相统一，将心理健康教育贯彻落实下去，针对大学生不同程度、不同类型的心理健康问题进行有效的疏导与解决，促进大学生的心理健康成长。

参考文献

- [1]王可,潘传中.高职院校学生心理健康现状及对策研究[J].湖北医学院学报,2021,36(5):677-680.
- [2]刘洋洋,袁维达.高职学生心理健康影响因素探究[J].继续教育研究,2021(6):132-136.
- [3]刘惠娟,黄强.积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设[J].教育与职业,2021(9):99-103.
- [4]孙霞.“互联网+”时代高职心理健康教育模式创新探索[J].淮南职业技术学院学报,2021,21(1):126-128.