

高职院校大学生心理问题的成因与对策

张乐, 刘晓山, 刘琳琳

摘要:部分高职院校学生由于自身综合能力不足,从小受到来自家长、学校和同学的压力,心理积累了许多暗伤,经过中考、高考层层筛选后进入高职院校,又难以适应大学宽松的生活学习环境,缺乏目标和追求,极易出现心理问题。基于此,文章从四个方面探究学生心理问题的成因,提出应对策略。

关键词:高职院校;大学生心理问题;自我认知;社会环境



2022年5月1日,新修订的《中华人民共和国职业教育法》正式施行,为我国建设技能型社会提供了法律保障。职业教育作为与普通教育同等重要又有所区别的教育类型,是我国国民教育体系中的重要组成部分,对多样化人力资源开发、构建高技术技能人才社会提供了重要保障。高职教育作为职业教育体系中的高层次教育,既有高等教育的普遍特点,又有职业教育的特殊性,对培养具有一定理论基础和较强实践技能的高素质应用型人才发挥的作用日益凸显。

近年来,高校时常发生在校大学生因承受不了生活、学习等压力出现极端行为的事件。大学生的心理健康问题不仅关系到青年学生的

个人成长,更关系到国家未来的发展。沉重惨痛的案例为教育者敲响警钟,加强高职院校大学生心理健康教育,对大学生亚健康心理状态的成因进行全面分析,并寻找行之有效的解决对策已刻不容缓。

一、高职院校大学生心理问题形成的原因

在科技飞速发展的今天,当代大学生,尤其是“00后”的大学生,大多从小生活环境优越,接触手机、电脑等电子产品较早,一些自控能力较差的学生容易对电子产品上瘾,形成依赖;青少年缺乏对信息的辨别能力,极易陷入不良网络信息的泥沼中,对世界观和性格的形成造成很大的影响。部分学生陷

入虚拟的世界中,同外界接触和与人沟通交流的能力较差,严重影响其身心健康和正常的生活学习。进入大学后,学生的学习时间和环境相对宽松自由,没有明确人生和学习目标的学生更容易随波逐流,无所适从。此外,大学阶段人际交往与中学时期相比更为复杂,与室友、同学、异性的友好相处问题成为很多学生精神压力大的一大诱因。环境适应能力差和情感问题等,成为学生健康成长的障碍。

(一)对大学学习生活环境适应困难

现在的很多学生备受家人的呵护,即便是家庭并不富裕,家长再苦再累在物质上也尽量满足孩子。进入大学校园后,学生离开了父母

以及他们从小生活的熟悉环境,在新环境中重新适应、认识同学和朋友,面临诸多要独立解决的问题。很多学生家长对学生从生活到学习,从小到大大一路“包办”到底,学生一直处在家长的安排中。进入大学,周围的学生来自不同的地方,生活环境和风俗习惯存在不同,对于新的集体、新的生活方式,部分学生面对理想与现实的落差无法快速适应环境,进入大学学习生活状态,出现焦虑、自信心降低、自卑等心理问题。大学阶段与之前相比,无论是生活还是学习,在内容和形式上均发生了很大变化,不再有教师、家长的直接安排和督促,对于独立自主能力较差的学生,独立安排学习生活、解决问题会有困难,容易积累一些焦虑与不安的情绪。

部分学生进入高职院校是抱着无奈的心态,他们之中有的是志愿填报滑档造成高考失利进入高职院校,有的是参加春季高考或从中职学校毕业进入高职院校。种种原因导致的学生学习水平参差不齐,学生之间经过自我与他人对比后,极大的心理落差使其对学校的管理不以为意。在这种情况下,一些基础相对较差、能力相对较弱、个性不够坚强又自尊心强的学生可能产生各种消极情绪,导致一些极端行为的出现。

(二) 缺乏自我调节、自我管理的能力

大学实施的是既严格又宽松的管理体制,倡导大学生自我管理、自我服务、自我教育,学生在课下自我支配的时间较多,有很大的自主权。这就要求学生有较强的自律意识和自律能力,合理地分配时间,科学地安排生活,主动学习,多方面培养能力,提高自身综合素质。部分学生远离了家长,获得“自

由”,大量业余时间无节制地用来玩手机、玩电子游戏等,造成白天上课注意力不集中,生活学习节奏紊乱。自我约束、自我管理能力的缺乏,导致这部分学生浪费了大好的青春时光,空虚度日进而导致厌学,最后影响学业,造成不及格、重修甚至无法毕业的现象。

(三) 家庭及个人生活方面的挫折

许多学生心理暗伤的形成并非一朝一夕,如成绩不理想、习惯不好、抗压能力差、情绪不稳定等,究其深层次的原因,与家庭和家有一定的关系。“冰冻三尺,非一日之寒”,部分学生从小长期缺乏父母的陪伴,加上家长不正确的教育方法,掌控、打骂、讽刺,爱的缺失及安全感的匮乏导致学生胆小、不自信,自我尊重和自我价值感极低。这些学生敏感、脆弱、孤独、自卑、共情能力差,常常处于自我否定、自我怀疑中,一些成瘾性人格的形成与此关系很大。再者,家庭的种种不幸、个人生活上的挫折等都会使部分学生受到严重打击。在遇到心理不适时,部分学生缺乏相应的化解意识,对遇到的困难缺乏心理准备,感到突然、不可理解,父母和其自身缺乏正确疏导的方法,长期积累的挫折感也就越来越强烈,最终承受挫折的能力大打折扣,进而出现心理障碍。

(四) 社会环境带来的冲击和影响

互联网快速发展带来了短视频软件等自媒体的崛起,自媒体逐渐成为年轻人使用的主要消遣渠道。由于拍摄方便、使用快捷、传播力强,且视频播放也具有不确定性,满足了人们短暂性、即时性的快乐和好奇心理。刷大量短视频虽然使学生得到新鲜、刺激、虚妄的精神

满足,但浪费了大学生的时间。铺天盖地的信息洪流使大学生对周围现实和自己难以做到客观认识,这在一定程度上消磨了意志,造成部分大学生空虚和焦虑。当下,社会竞争日趋激烈,严峻的就业形势造成部分大学生就业心理压力过大。对于即将毕业的学生群体来说,对自己不能正确客观地评价,不能对自己的能力准确定位,害怕在校期间专业知识掌握不扎实、社会实践锻炼不够,造成就业时本领恐慌,丧失了就业的信心和创业激情,就业意愿低。理想与现实的巨大差距导致部分学生不能清醒地认识现实,转变就业观念,在遇到就业挫折时怨天尤人,情绪波动大;部分学生选择“躺平”“啃老”,表现出被动、消极、等待、依赖的不良心态,不愿踏入社会锻炼提升,渐渐与社会脱节。

二、高职院校大学生心理问题的应对策略

(一) 引导学生培养正确的自我认知,加强性格锻炼

作为大学生,应不断探索和反思,有意识地培养正确的自我认知,随着人生经历的增加,全面地认识自己。大学生要理性看待自己的外在形象,也要清醒地认识自己的学习能力、心理、学业水平等内在素质,既要看到自身的优点,也要看到自身的缺点,既不可高估自己,自负、专断、趾高气扬,也不可过分自卑失望、妄自菲薄。大学生要用发展的眼光看待并提高自己,同时注重与同学、朋友的沟通交流,取长补短,理性看待周围人对自己的态度和评价,促进自我完善,自我成长。

大学生应有意识地加强性格锻炼,培养多种兴趣。正确认识自己

的性格特征,主观上加强性格锻炼,努力发展良好的个性特征,克服个人心理的某些缺陷。部分高职院校的学生理论基础薄弱,在校期间应根据个人实际和能力做好职业生涯规划,在学好专业技能的基础上丰富大学生活,保持积极向上的精神状态,将已实现的近期目标与理想的成就感、自豪感转化为动力,不断增强自我综合能力,提升自己的核心竞争力。

(二) 引导学生合理疏导情绪,正确对待挫折

情绪是送信人,每一种情绪都携带着重要的信息来与人们沟通。大学生应该学会正确认识自己的情绪,学会控制情绪。不良的情绪最容易使人产生不健康的心理状态,积极、愉快的情绪则会增强人的信心和成就感。在感知情绪即将爆发时,大学生要冷静,迅速逃离现场,与他人诉说、痛哭一场或适度发怒,也可以用转移注意力、运动等方式,在其他方面获得成功的喜悦以减轻原先的挫折感,使内心压抑的不良情绪得以释放。在事后,要学会思考,通过总结经验发现问题,找出应对策略,提升情绪自我管理能力。大学生平时应多看一些自我激励方面的书籍,经常在生活学习中进行积极的自我暗示、自我肯定,这些暗示具有强大的力量,可以改变负面心态,让人精神抖擞,充满力量。

(三) 构建从新生入校到毕业择业的全方位心理素质教育

心理素质不是天生的,心理素质的强弱与后天的教育和锻炼有关。高职院校心理健康教育始终担负立德树人根本任务和培养有理想、有本领、有担当的时代新人的目标。为更好地把握学生心理特点,引导学生顺利从学校过渡到社会,高职院校应构建从新生入学到毕业

择业的全方位心理素质教育。院校辅导员、班主任应充分利用新生入学心理普测,建立学生心理档案,对学生心理健康问题进行筛查、了解、记录,对普测结果中显示异常的学生重点关注,通过与学生及班委开展谈心谈话,全面客观地分析掌握学生的心理健康状况,进行心理健康评估,对有需要的学生建议学校心理咨询室提供必要的心理辅导及专业心理机构干预治疗。辅导员根据测评结果反馈的共性问题,在日常教育管理中更有针对性地定期开展心理健康教育,帮助学生维持平和稳定的良好心境。除了心理健康普查制度,学校应充分利用各种宣传媒介,加大心理健康知识普及宣传,开设心理健康基础知识、提升学生信心和认知等健康讲座与培训,鼓励学生积极参与。辅导员要根据学生在校期间的日常完善心理动态档案。对于即将踏入实践岗位的毕业生开展就业指导,帮助其克服逃避、自卑、消极、颓废的就业心理;对学生进行求职技巧、求职方法和面试礼仪等的指导,提升其就业自信心。

(四) 家校合力,共同守护学生健康成长

守护青年学生的心理健康,家校需要同步协调、及时沟通。《中华人民共和国家庭教育促进法》明确指出,畅通学校、家庭沟通渠道,推进学校教育和家庭教育相互配合。部分家长对学生心理问题缺乏正确认识和重视,讳疾忌医、隐瞒学生病情,导致贻误病情,雪上加霜。学校应充分利用学校组织的各种线上线下心理健康讲座和健康知识宣讲,邀请家长参与,为家长普及安全教育;同时利用心理排查活动,及时发现问题学生,家校联动,拓宽家校沟通渠道,最大限度

地为学生编织“安全网”。学校辅导员要经常深入教室和宿舍,动态掌握学生的心理和身体状况,善于发现学生的异常,关注特殊学生;在班会课和其他安全教育课程中多加强心理健康教育,让学生学会正确处理心理问题。大学生心理健康教育重在预防,对一部分已经形成心理障碍甚至引发心理疾病的学生而言,加强心理咨询和心理治疗工作,及时帮助他们走出困境,也是不可忽视的一个方面。

青年的健康成长,关系到国家和民族的未来。大学生正处于生活学习的关键时期,也是步入社会前的过渡阶段,社会经历的缺乏、心理不成熟,看待和解决问题不够全面、理性,心理脆弱、承受能力差的学生极易出现各种心理问题。对此,需要学校、家庭、社会共同关注,共同守护学生成长成才的“心灵小屋”,真正关心关爱大学生群体,培养理性友善、乐观向上的当代好青年。(作者单位系临沂职业学院)

参考文献

- [1] 周晓虹.大学教育与管理心理学[M].南京:南京大学出版社,1997.
- [2] 骆莎.论大学生心理危机干预的现代转型[J].思想理论教育,2020(1):107-111.