

高职院校学生抗挫折能力培育对策研究

燕志伟

(林州建筑职业技术学院, 河南 林州 456300)

摘要: 伴随着社会环境的改变, 复杂的环境对学生心理健康产生了深刻影响。其中高职学生属于重要一环, 肩负着社会建设的责任, 其中学生的抗挫折能力属于其综合素养的重要表现。由于学生的抗挫折能力会受到多种因素的影响, 包括社会、学校等, 为了更好地培养学生的抗挫折能力, 高职院校需要采取多种措施, 保障学生健康成长。本文从高职院校的视角出发, 论述了高职院校学生面临的主要挫折, 并提出具体的抗挫折能力培养策略, 旨在提高学生的综合素养。

关键词: 网络时代; 高职院校; 心理健康

随着经济和科技的发展, 技术类人才需求日渐提高, 职业教育受到了社会各界的广泛关注。其中国家出台了相关政策, 并投入大量资源, 推动职业教育的发展, 使其逐渐步入提质培优阶段, 提高人才培养成效。在就业形势日益严峻的环境下, 高素质技能型人才, 不仅需要注重职业素养的提升, 还关注其各方面能力的提升, 尤其是抗挫折能力。在高职院校的教学环节, 由于学生心智尚未成熟, 存在极为有限的阅历和经验, 在面对外界带来的挫折时, 学生很难保持沉着冷静, 容易出现困惑, 甚至从中产生挫败感。对此, 高职院校需要加强对素质教育的关注, 将育人工作贯彻其中, 培养学生的社会适应以及抗挫折能力。

一、高职院校学生面临的主要挫折分析

为了直观展现出高职学生的实际情况, 高职院校可以采取问卷调查的方式, 进行实际调查, 从而明确学生的实际情况。具体的内容如下: 学校在校内共发放问卷 200 份, 回收的有效问卷为 198 份, 有效回收率达到 96%, 具有较高的调查质量。其中问卷主要包含的内容为学生的家庭、学习等情况, 根据数据开展分析, 发现学生面临的压力主要来自学习、人际关系、就业等。

(一) 学习层面

在高职院校中学生的主业是学习, 学习效果会对学历以及就业产生影响。在当今时代背景下, 仍存在部分人对职业教育存在错误认知, 认为其属于兜底教育。同时, 大多数学生高考的目标是本科院校, 但由于没有取得理想成绩, 只能选择高职院校进行学习, 很容易产生较强的挫败感, 其中在高职院校中, 许多学生具有专升本的意愿。根据实际调查得出结论, 大约有 50% 的学生具有专升本的机会。但由于高职院校的学生学习基础较差, 缺乏较强的理解能力, 虽然具有一定的升学意愿, 但缺乏自律性。此外专升本的录取率较低, 存在较为激烈的竞争, 在该考试中学生往往耗费大量的时间与精力, 在该过程中学生面临较大的压力, 很容易遇到挫折。

(二) 人际关系层面

高职院校的大多数学生都经历过应试教育, 在步入大学后, 具有更多的空闲时间, 进行交友娱乐。但由于部分学生的心智尚未成熟, 缺乏人际交往经验, 很容易感受到交际压力。虽然在问卷调查中, 学生面临的人际关系压力占比仅为 13%, 但该原因带来的困扰, 学生往往很难自行排解。同时, 在访谈调查中, 发现大多数来自城市的学生, 往往属于家庭重点关注的对象, 从小受到家长的宠爱, 在人际交往活动中, 很难进行换位思考, 过于情绪化, 缺乏责任意识, 如果无法被同学接纳, 很容易出现强烈的挫败感。部分农村的学生有过留守经历, 在成长的关键时期, 父母缺乏参与, 导致这类学生在亲密关系的交往中, 缺乏抗挫折能力, 其主要表现在对人际关系的焦虑, 担心受到拒绝, 同时这种过分

的焦虑与关注, 往往取得适得其反的效果, 最终导致恶性循环, 造成紧张的人际关系。

(三) 年级层面

在高职院校的学生组成中, 由于学生的年级存在差异, 导致其人际交往、问题解决等能力存在明显的不同。其中大一学生的人际交往、抗挫折等能力明显高于大二学生, 究其原因, 大一学生刚刚步入大学阶段, 在应对新环境时, 学生迫切希望建立新型人际关系, 将大多数精力投入到人际关系与环境适应中。其中在新环境的适应环节, 大一学生容易产生许多困惑, 他们更加倾向于寻求他人帮助, 来解决相关问题, 在该过程中, 学生可以更加熟悉周围的人与事物, 逐渐形成稳定的人际关系圈。学生在步入大二时期后, 已经形成了稳定的人际关系, 并且熟悉了大学生活, 对大学产生了相对稳定的认识, 其并不再只是将精力投入到人际关系的建设中, 而是加强对本专业内容的关注, 在遇到挫折与困难时, 大二学生具有问题的独立解决能力, 很少寻求其他人的帮助。而大三学生的人际交往、抗挫折等能力高于大二学生, 问题解决能力高于大一、大二学生, 其主要原因是大三学生将大多数精力投入到学习或就业中。大三学生需要完成学校的相关毕业任务, 离不开学生之间的沟通交流, 积极寻求同学以及老师的帮助, 在该过程中, 可以逐步解决相关问题。此外, 大三学生面临着就业与适应岗位的困难, 其需要注重人际交往范围的扩大, 从而构建出新型的人际交往关系。

(四) 就业层面

高职院校的学生面临许多方面的就业压力, 首先, 相较于普通高等教育, 职业教育的社会接纳程度较低, 社会对职业教育存在刻板印象, 导致大多数职业院校的学生在毕业后, 面临较大的就业压力。其次, 就业竞争压力。伴随着高等教育的发展, 高校进行不断扩招, 毕业生数量呈现出增长态势, 学生面临极大的就业压力。根据教育部的相关数据, 在 2023 年度, 高校毕业生数量大致为 1158 万人, 相较于 2000 年, 高校毕业生数量翻了 10 倍以上。在当今时代背景下, 受到社会环境的影响, 就业市场带来的岗位增长极为有限, 使学生面临较高的就业压力。最后, 部分高职院校对自身的期待值较高。待遇好、工作压力小的岗位属于高职毕业生的共同要求, 但这些岗位往往具有较高的要求, 存在极强的竞争压力。虽然需求量较大的企业适合高职学生, 但这些岗位并不属于学生就业的首要选择, 这些群体对职业的期望和现实就业岗位供给相脱节, 容易使学生面临较大的就业压力, 从而产生挫败感。

二、高职院校培养学生抗挫折能力的实践策略

(一) 注重素质教育, 优化专业教学

第一, 教师需要加强对专业教学的看重, 通过抗挫折教育的

融入,为学生健康成长提供保障。其中教师可以从“篮球架效应”出发,开展良好的竞技活动,设计出科学合理的内容,引导学生进行学习。同时,教师通过合理教学目标的设置,可以提高学生的学习热情,提高达成目标的动力,其中在专业教学环节,教师可以加强对高度的看重,了解其是否符合学生能力与条件。如果教学目标过于简单,会影响到学生的挑战性,如果教学难度较大,会由于无法实现目标,导致学生出现挫败感。而开展抗挫折教育和专业教育的融合,可以寻找教学平衡,设计出合理的教学目标,并借助引导活动的开展,提高学生的知识探究热情,帮助其认识到任何目标的实现都需要付出努力,设计合理的难度,可以激发学生潜能。另外,教师可以通过实际案例的分析,如职场人的奋斗历程,使学生认识到职业生涯并不是一帆风顺的,需要经历过历练,才能做到步步为营,不断进行沉淀,得到自身素养的提升。第二,高职院校要注重辅导员作用的发挥。在专业教学环节,辅导员扮演着十分重要的角色,为了帮助学生理解专业知识,辅导员可以借助主题班会、班级活动等形式,积极开展教学宣传活动,并通过谈话的方式,引导学生进行思想的转变,帮助其寻找到良好的偶像,积极的应对各项挫折。第三,发挥专业社团对学生的历练作用。专业社团指的是将专业知识、历练与技能开展练习的实践平台,高职院校将专业社团作为依据,开展相应的实践与技能训练,可以更好地进行思政元素的导入,推动课堂育人效果的提升,为学生成长提供保障。其中可以通过组织活动的开展,帮助学生了解到专业知识,有效拓宽学生视野,加深其理性认知,从而更好的面对不同情境,得到抗挫折能力的显著提升。

(二) 实施家庭教育,发挥父母作用

家庭属于学生的第一所学校,同样是伴随着学生一生的场所,为此,在家庭教学中,父母的教学方式、家庭环境等都会影响到个体发展情况。

第一,推动父母教养方式的改变。在当前阶段的家庭教养方式中,一般分为专制型、溺爱型以及民主型等。其中在专制型家庭教育环境下,学生往往做事缺乏主见,很少进行自我规划;溺爱型家庭环境下的学生,往往过于娇惯,缺乏自我应对能力;而民主型家庭环境下的学生可以形成明确的教学目标,对自身发展进行合理规划。因此,家长在引导孩子的过程中,需要采取民主方式,加强对学生的信任与鼓励,针对问题及时进行沟通,为学生提供良好的支撑。家长需要注重言传身教,在自身遇到困难与挫折后,需要保持沉着冷静,积极寻找问题的解决路径,从而在潜移默化中影响学生,取得良好的示范教学效果。

第二,注重和谐家庭环境的构建。在学生抗挫折能力的培养环节,家庭环境发挥了潜移默化的作用。其中家庭环境是否可以推动学生健康成长,与家庭环境存在密切联系,其中良好家风属于家庭精神的核心,会在潜移默化的过程中,影响家庭成员的价值观念。良好家庭环境的构建,可以使学生从中获得安全感,积极的应对挫折。

第三,在家庭教育环节,父母需要扮演科学合理的角色。父母的养育方式对于培养学生抗挫折能力具有十分关键的影响。其中母亲可以应用关爱、鼓励的方式,培养学生的抗挫折能力,积极改变以往的养育方式,培养学生的自主性,为其健康成长提供保障。父亲需要将更多精力投入到家庭中,并保持适当的关爱与控制,为学生成长指明正确的方向,使学生在潜移默化的过程中形成健全的人格,并得到抗挫折能力的提升。

第四,许多学生属于独生子女,在对其培养的过程中,家长需要加强对抗挫折能力的关注,从而日常生活做起,注重学生独

立性的提高。在学生的学习与生活中,家长需要减少自身发挥的作用,使学生独立的完成相关任务,推动其问题解决能力的提升。同时,家长需要鼓励学生进行对外交流,拓展人际交往范围,并开展积极的引导,使学生形成良好的心态,得到抗挫折能力的提升。

(三) 明确年级差异,提升育人效果

由于学生所处的年级不同,其现实与心理状态具有明显的差异,容易造成抗挫折能力的区别,对此,需要明确年级差异,开展针对性教学,推动育人效果的提升。

首先,大一阶段的学生希望融入大学生活中,注重新型人际交往的开展。因此,在培养大一学生抗挫折能力的过程中,需要注重班级活动的开展,推动班集体的形成。同时,教师可以开展讲座活动,宣传生活与职业规划,引导学生进行学习,使其对大学生活产生明确的认知。在学生刚入学阶段,教师需要积极帮助大一学生,从而更好的应对生活、学习遇到的各类问题。

其次,大二学生的抗挫折能力处于较低水平,他们具有稳定的人际关系,很少向他人寻求帮助,缺乏问题解决能力。因此,在培养大二学生抗挫折能力的过程中,高职院校需要注重校内外活动的开展,拓展其人际关系。同时,学校还可以为学生提供丰富的实习机会,鼓励其积极参与其中,使大二学生提前接触社会,为后续的工作奠定基础。此外,可以开展讲座活动,从大二学生的心理状态出发,开展相应的心理健康教学。

最后,大三学生面临着就业的压力,其生活重心逐渐转变为工作。对此,高职院校需要为大三学生做好毕业准备,通过心理辅导室、就业指导小组等部门的设立,为毕业生顺利毕业提供帮助。

(四) 塑造良好环境,发挥社会作用

一般来讲,强烈的社会支持,可以推动学生身心健康发展。对此,在培养学生抗挫折能力的过程中,社会需要进行环境的优化,为学生提供良好的成长氛围。其中在信息时代背景下,信息的传播速度与渠道都存在无可比拟的特点,但大量的信息传播,也导致各类问题的出现,很容易产生许多不良的社会风气,影响到学生的健康成长。因此,不同单位的宣传部门需要加强对网络信息的关注,开展筛选活动,尤其是社会媒体需要加强优秀文化的传播,如自强不息、艰苦奋斗等,摒弃其中的糟粕,形成良好的社会风气,保障高职教育的顺利开展。

三、结束语

综上所述,高职院校需要注重学生抗挫折能力的提升,通过发挥学校、社会以及家庭的作用,形成教学合力,更好的落实挫折教育。在教学改革的影响下,学生可以形成良好的抗挫折能力,从而积极应对学习与生活遇到的各类难题,朝向健康的方向发展。

参考文献:

- [1] 秦玉梅,孔珊珊.网络时代高职院校心理健康教育探析[J].中国新通信,2023,25(08):119-121+169.
- [2] 平雪花.高职院校网络心理健康教育的特征与模式构建[J].数据,2023(03):242-243.
- [3] 李俊果.高职大学生心理健康教育路径研究[C]//广东省教师继续教育学会.广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集(二).柳州铁道职业技术学院;,2023:6.
- [4] 王芳.心理健康教育在高职院校学生思想政治教育中的影响研究[C]//广东省教师继续教育学会.广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集(十二).内蒙古商贸职业学院;,2023:4.
- [5] 程小红.网络时代背景下高职院校心理健康教育课程的改革与实践[J].教育与职业,2020(16):85-88.