

浅析高职院校辅导员在心理危机干预中的作用

薛静¹ 薛琳婧² 薛旭东²

(1. 陕西延安职业技术学院, 陕西 延安 716000;

2. 陕西铁路工程职业技术学院, 陕西 渭南 714000)

摘要: 近些年, 新闻里随处可见有关大学生心理问题引发的事故或状况的报道。而随着社会的发展, 大学生的心理健康问题, 也越来越受到大家的关注和重视。及时发现和干预大学生, 尤其是高职院校学生的心理问题, 不仅可以使学生及时地调整好心态, 更好地学习, 还可以减少很多因心理问题而导致的意外情况发生。本文将从高职院校学生心理问题形成的原因进行分析, 阐述高职院校辅导员在心理危机干预中的作用, 以供相关人士参考分析。

关键词: 高职院校; 辅导员; 心理危机; 心理干预作用

随着近些年我国经济的飞速发展, 社会变革脚步的加快, 人们所承受的压力也越来越大。而这些压力已经不单单出现在中年人身上, 就连正在接受高等教育的学生身上也有所体现。这个时期的学生本身就处于敏感期, 由于没有步入社会, 缺少历练, 更容易面对问题时钻牛角尖。而高职院校相较于其他高等院校, 由于教学目标的不同、学校环境和氛围的不同以及学生毕业后的就业情况等, 都会加深学生的心理压力。因此高职院校的辅导员在这个时期就要起到及时进行心理危机干预的作用。

一、大学生心理问题形成的原因

(一) 大学新生入学时期学习环境的转变

大学生基本上都是处在 19 至 23 岁这个年龄段里。而这个年纪的学生处于刚刚脱离“看管”和“保姆式”的学习过程, 开始进入了以上课自觉听讲和自学为主的学习环境中。很多学生也从只在家里生活, 开启了现在的集体生活模式。更有些学生离开了自己的家乡, 来到了一个陌生的城市开启自己新的学业征程。上课模式的改变、生活环境的陌生和变化等, 这些因素都会给新入学的大学生们带来一定的心理压力。大学的新生由于刚刚经历完高考, 到大学以后, 一下子摆脱了高中时期班主任老师和家长的严格看管和重压, 处于“解放”的状态, 因此很多同学往往做的第一件事就是力所能及地放松自己, 尽情享受自己在高考期间不能享受的娱乐和休闲活动。从持续高压紧绷的状态, 到一下子完全放松的状态, 这种两极分化的情况, 会在心理上产生极大的跨度, 使学生很容易在这个过程中出现逐渐失控的状态。这就是为什么有些本来平时学习很好的学生, 在大学期间却会出现经常挂科甚至出现无法毕业的情况。因为刚来大学后的他们, 只学会了放松和享乐, 却并没有学会如何控制自己的这种放纵行为和贪图享乐的欲望, 缺乏自控力和自制力。

(二) 大学新生入学后生活方式的改变

很多大学新生都是离开自己熟悉的家乡到外地去求学。在这个求学的过程中, 要和来自不同地域的人同吃、同住、同学习。

从自己和家人一起生活, 到和陌生的人在陌生的环境一起吃住; 从家人一手包办、百般呵护的生活, 到现在的衣食住行全部只能自己打理; 再加上每个人的生活方式、生活习惯以及消费水平的不同、人与人之间相处的能力不同等, 这些客观及主观环境上极大的改变, 会对本身就存在性格缺陷和有交际障碍的学生造成更大的心理压力和负担, 对周围环境产生恐惧心理, 不利于日后的学习和生活, 也容易和同学之间产生矛盾, 影响同学之间的相互团结。

(三) 学生毕业前的心理危机

由于高职院校和其他高等院校在对学生的培养方向上有所区别, 就使得学校在教学目的上和其他院校是不同的。高职院校普遍是以为社会培养技术应用型人才为主要教学目的进行的。这就使得高职院校的学生会比其他高等院校的学生提早一年毕业并步入社会开始工作。有些平时精力没有放在学习上的学生, 这个时候就很可能面临学分不够无法毕业的情况, 不仅白白浪费了几年大好的青春, 拿不到毕业证书, 和家人无法交代, 而且到社会上找工作又会因为没有毕业证书而遭到用人单位的拒绝。还有些学生虽然可以正常从学校毕业, 但是在离校前找工作期间, 发现自己所学专业的用工缺口没有自己想象得那么大, 参加用人单位招聘面试时, 因为自身准备不足、条件不够优秀, 很容易受挫。经常会出现高薪或者自己满意的工作单位因自己能力问题无法进入, 而有意招聘自己的单位, 自己又不满意薪资待遇等高不成低不就、好高骛远的情况出现。由于学生的单纯性, 还会出现就业受骗等情况。当出现这些问题时, 自己无法解决, 身边朋友和自己年龄相仿, 也无法给出更好的意见和建议时, 这种现实社会所带来的心理落差, 是学生平时在学校生活中很难体会到的, 现在一下子展现到学生面前, 有些心理承受差的学生, 很容易产生心理问题, 比如厌世、自我否定等自卑情绪。

(四) 社会现象对大学生价值观的影响

随着现在互联网应用的深入, 人们对信息接收的渠道也越来

越多。大学生因为缺乏社会历练,缺少人生经验,人生观、价值观和世界观都没有成型,缺乏对事物客观而全面的判断,很容易受到现在社会中不良风气的影响和别有用心组织的利用。对物质缺乏自己的价值观,容易受到物质诱惑,进而上当受骗或作出违法犯罪事情。

二、高职院校辅导员在学生心理危机干预中的作用

(一)帮助学生减轻就业和初入社会的压力

随着毕业生离校日期的接近,有些还没有找到合适岗位的学生此时难免会产生焦虑的情绪。尤其是当寝室里或班级里其他同学已经有好的工作单位录取时,会给这样的学生带来更大的心理压力甚至产生嫉妒心理。辅导员对这个时期的学生,及时开展针对毕业生的心理课程讲座,可以有效缓解学生的焦虑情绪,让学生学会接受和面对生活中的困难,认识到自己和他人的优点,减少自卑感,不再盲目自信,虚心接受他人的教育和批评,减少逆反心理,让学生重新认识和实现自我价值。对于已经签订用工合同的学生,依据自己的工作经验,提供一些建议,帮助刚步入社会的毕业生在企业中可以顺利地发展人际关系,快速促进职业技能的增长,更快地融入企业和社会中。

(二)帮助学生减轻学习压力

学生在进入大学后,所接受的教学模式发生了改变。已经不再是对已掌握的知识进行反复刷题式学习,更多的是对自学能力,创新能力的开拓。大学期间开设的多门功课,目的是让学生可以在有限的求学时间内,尽可能多地了解各个方面知识及技能,从而为日后进入社会打下基础。因此学生为了期末考试能够合格,往往在期末阶段,承受的学业压力也比平时要多很多。另外有些同学在校期间会报考公务员或考研。这些考试对学生的学习能力要求就更加严格。当学生长时间处于这种紧绷的状态而得不到适当调节的时候,心理压力会急剧增加,产生神经衰弱,情绪也容易激动和暴躁,容易影响其他学生并引发同学之间的矛盾。在这个时期,辅导员对学生进行心理干预,开展针对性谈话,可以有效缓解学生的焦躁情绪,并帮助学生调整好状态,制定好适合自己的学习计划和步骤,使学生的心理恢复到健康状态,情绪稳定下来,帮助学生恢复人际关系,使学生之间更加稳定团结。

(三)帮助和引导学生树立正确的人生观、价值观和世界观

社会上充斥着各种各样的诱惑,尤其以是物质诱惑最为严重。新闻中时常报道有大学生被富商包养、在会所里从事违法犯罪行为甚至为了物质做援交的事情。加上现在的互联网视频处于热门状态,主播行业的兴起,经常会给学生带来一种错觉,认为不需要努力也可以获得成功和财富。长此以往,学生会过分重视追求物质生活,并扭曲自己的世界观、人生观和价值观,逐渐丧失道德和伦理底线,并容易被别有用心的人或组织所利用。辅导员可以对学生的价值取向进行早发现、早干预,并正确进行引导。可

以让学生对社会上的现象做出全面和正确的判断,有风险意识,能够对危险程度进行评估,减少对物质的过分向往,学会感恩社会和国家,帮助学生塑造健全的人格,增加自己的自控能力,构建良好的学习氛围和风气。

(四)帮助学生正确对待情感问题

近些年经常有大学生因感情问题而引发的刑事案件发生。究其原因,是缺乏处理情感关系的正确引导。当一段感情的结束所带来的痛苦无法排解和消化时,很容易让学生产生极强的报复心理。辅导员如果能够对学生的这种情绪及时地进行疏导,让学生可以正确地认识和对待情感关系,全面系统地掌握相关知识,提高防范和自我保护意识。辅导员通过跟学生的交流,让学生将心中的痛苦进行宣泄,解决心理困惑,再提供一些人生建议给学生,增加学生的抗挫折能力,健全学生的心智发展,不仅可以帮助学生更好地成长,还能有效地减少学生因感情问题而引发的暴力或伤人事件的发生,进一步保障在校学生的生命安全,维护校园的稳定与和谐。

三、结语

在高职院校就读的学生,本身就处于一个容易躁动和思想单纯的年龄阶段。学生在没有社会经验和人生经验的帮助下,面对困难时会不知所措,容易“钻牛角尖”。而现在的学生普遍被家长过于全面地呵护,导致学生在生活中很少经历挫折,造成学生的心理承受能力较差。因此学校的辅导员需要多方面关注学生的心理状况,以便更早期对学生进行心理危机干预,不仅可以更好地帮助学生解脱目前的困扰,重塑自信心,积极面对生活,还可以避免很多令人惋惜的局面发生。

参考文献:

- [1] 韦林,周治.高职院校辅导员在学生心理危机干预中的优势和作用[J].学校党建与思想教育,2014(10):58-59.
- [2] 郭薇.高职辅导员对大学生心理危机干预及应对策略——评《大学生心理危机干预辅导员手册》[J].中国高校科技,2020, No.386(10):100.
- [3] 李兰.高校大学生心理危机干预方法探究——一例因失恋引发抑郁情绪的心理案例及启示[J].教育研究,2021,4(1):64-66.
- [4] 周玮,顾宇娇.实然与应然,高职院校辅导员在心理危机干预中的人文关怀[J].职教论坛,2013(032):14-16.
- [5] 聂红建,许玮.高职院校辅导员对学生心理危机干预模式探究——以某高校有效实施危机干预案例分析为例[J].中国培训,2019, No.365(08):70-71.