

高职学生心理健康教育实践探究

张美芳

(苏州工业职业技术学院, 江苏 苏州 215000)

摘要: 高职学生心理有一定的特殊性, 通过实践观察, 发现高职学生容易存在自我认识不足导致自我评价低, 学习能力较弱导致学习畏难心理, 因目标缺乏的迷茫心态导致高职学生的懒散进而产生抑郁或焦躁心理, 因未能和自我达成和谐导致的逆反或麻木等心理。针对高职学生心理问题, 提出了筑牢思想堡垒、全方位提供科学心理服务、塑造和谐健康人格心理健康教育实施策略, 实践效果良好。

关键词: 高职学生; 心理健康; 实践教学

高职学生通常是在应试教育中被贴上了“失败者”的标签, 从小学到初中、高中、到高职, 一路走来, 高职学生的内心是经历很多坎坷的。一部分高职学生, 经过自我的探索和家长教师的教育, 能坦然接受高职学生身份, 能树立合理的学业和职业目标, 认真学习、积极乐观生活, 但是, 大部分高职学生, 其心理是很难通过自我调整做到乐观自信的, 他们或多或少都有一些心理隐患, 容易作茧自缚, 贬低自我、自卑、迷茫、逆反、抑郁等问题容易困扰他们, 这些问题会给高职教育管理者增加工作难度, 阻碍高职学生发挥出自身真正的潜力, 这是高职学生自身的损失, 也是社会和国家的损失。高职学生是国家未来高技能人才的重要来源, 是我国人才资源中重要的一部分, 对国家经济转型升级、振兴实体经济的重要人才支柱。作为高职教育工作者, 尤其要重视学生心理健康教育, 要秉持科学的人才观, 去除唯分数论的心理, 发自内心尊重每一位高职学生, 帮助他们正确全面认识自我, 引导他们找到自身优势, 树立合理的奋斗目标, 通过勤学苦练, 帮助他们成人成才。

一、高职学生的主要心理问题表现

(一) 自我认识不足导致自卑心理

相对而言, 高职学生在学习过程中体验成功的经历比较少, 面对学习, 特别是理论型的文化课学习, 高职学生普遍缺乏自信。高考之前, 他们的主要经历就是学习, 学习中的受挫感给他们留下了深刻的印象, 文化课学习之外的一些能力, 他们自己很难去发掘, 因此自我评价总体是偏低的。他们不清楚社会对人才的需求是多样性的, 在他们看来, 相对于那些本科学校的大学生, 他们好像是“低人一等”的。而实际上, 有很多高职学生有他自身的优势, 比如有些高职学生的人交往能力非常强, 也有一定的管理能力, 有的动手实践能力比较强。只要他们找到自己的优势和兴趣点, 把这些结合起来, 再通过勤学苦练不断提升自我, 未来一样可以在社会立足, 还能干出自己的特色出来。

(二) 学习能力较弱和升学渴望造成的矛盾心理

因为社会对学历的现实需求, 以及父母望子成龙的心理等多种因素, 近几年来, 高职学生的升学需求逐年增加, 这种升学需求, 一方面反映了高职学生对自我现状不满想要进一步提升的心理, 另一方面也发现, 存在有不少高职学生是为了逃避就业进而选择复习转本作为缓兵之计。有些高职学生在大专理论课学习都比较吃力, 他们依然要选择复习转本, 最后考下来的成绩也不尽人意, 然后无奈再去就业。他们无法正视自己理论文化学习能力偏弱的现实, 一味想升学, 不想就业劳动。这样的矛盾现状, 对国家经

济发展和高职学生个人发展都是不利的。正视自我, 选择适合自己发展的生涯道路, 然后奋力拼搏才是每个高职学生的正确选择。高职院校要引导高职学生认识到工作只是分工不同, 劳动创造价值, 树立劳动光荣意识。当然要形成这样的认识, 是需要全社会共同努力。

(三) 因目标缺乏的迷茫心态导致高职学生的懒散心理

经历过高考的紧张劳累后, 高职学生进入大学后容易产生松懈和懒散的心理, 因为高职学生对于学习普遍有一定的厌学心理, 没有了像高考那样的硬性升学压力, 再加上大学的管理跟中学相比是比较宽松的, 没有形成自我管理习惯的学生容易迷失自我。同时因为缺乏自信, 高职学生不太会主动给自己设定属于自己的合理目标, 很容易迷茫。他们容易随大流, 如果教师不注重引导班级学生自我规划, 严格规范班级管理, 营造班级良好学风和班风, 那么班级的上课质量就会大打折扣, 就容易出现上课迟到、早退, 或者上课睡觉、偷偷玩手机等行为, 从而荒废学业。

(四) 因未能和自我达成和谐导致的逆反或麻木等心理

一些高职学生在成长的过程中, 因为学业受挫, 自我评价较低, 加之原生家庭的一些影响因素, 他们还没有学会真正接纳自我, 没有形成开放的胸怀, 他们无法客观评价自己的优势和不足, 不知道如何和自我达成和谐, 找不到自我成长的方向。一些同学对外部的负面评价特别敏感, 不太愿意接受别人的建议, 他们内心因自卑而变得敏感或者麻木, 容易自我封闭或者特别逆反, 甚至自我放任, 思想上也会容易受不良风气影响, 放低自我要求, 对于学校的规章制度容易有轻视心理, 进而发生违纪现象, 给高职院校管理带来了一定的挑战。

二、高职学生心理健康教育的实施策略

(一) 引导学生树立正确三观、筑牢学生思想堡垒

虽然心理健康所受到的冲击会因高职学生自身人格和所处环境不同而有所差异, 但思想决定行为, 行为塑造性格, 这对所有人的成长都是适用的。高职学生处于成年初期, 也正是三观成型的重要时期。高职教育工作者要致力于帮助学生深入探讨理顺人与自我、人与他人、人与集体等一系列的关系, 帮助他们树立正确的三观。正确的三观能有助于学生更好地去认识和分析自己所遇到的矛盾或者危机, 能有效地指导高职学生正确地处理个人与他人和集体的利益冲突, 从而有利于学生维护好自身良好的社会功能, 维护好自身心理健康。

例如辅导员要通过心理健康课、班会课、主题教育活动课等多种形式, 对高职学生进行爱国教育, 感恩教育, 励志成才教育,

增强高职学生的担当意识。帮助他们分辨美与丑,提高审美意识,引导他们自尊自爱,自觉抵制攀比奢靡等不良风气,形成正确的金钱观和消费观,引导他们形成正确的“成才观”。通过优秀的校友典型教育宣传,有条件的也可以请优秀校友现身说法,拓宽高职学生的视野和胸怀,让他们把关注点从狭隘的“自恋自卑”模式中走出来,让他们认识到幸福人生的本质与上什么大学没有必然关系,真正的优秀不是分数考的有多高,而是保持积极进取的心态,树立合理的目标,未来最大化发挥出自我价值的人,做一个对家庭、社会有用的人。

(二) 用仁爱之心给学生全方位开展科学的心理健康服务

心理健康教育需要入心,辅导员与学生建立良好的信任关系是关键。学生的性格各不相同,他们遇到的问题也会五花八门,对于每一个学生都能做到接纳和尊重,这是需要辅导员自身有健全的人格和一颗仁爱之心。辅导员要用自身的人格魅力去感染学生,让学生能感受到来自教师真诚的关爱,理解学生,具备同理心,学会从学生的角度来思考问题,接纳学生的不良情绪。同时需要加强心理知识学习,对常见的心理疾病有初步判断的能力,因人而异,能用科学方法帮助学生排解不良情绪,指导学生正确面对心理疾病困扰,利用一切可利用的教育资源帮助这些受心理困扰学生成长。

例如对于高职学生产生的各种心理问题,辅导员首先不能少见多怪地夸大化或者完全漠视不在意。辅导员需要多与学生进行交流,多关注学生的QQ空间或者一些社交平台上的动态,要善于觉察学生的细微之处。比如像一些平时表现正常,但突然出现旷课或者不交作业的学生,辅导员就不能只是用学生手册管理条例给予学生处分,而是要多方调查,了解学生现实状况,学生的变化有可能是家庭出现变故,可能是谈恋爱分手闹情绪了,也有可能是出现抑郁自闭心理倾向等等,辅导员需要根据实际情况进行正确判断和引导。平时注意给学生推送正规的心理知识学习平台,让学生自我学习了解心理健康知识和心理调适方法。

并且对于高职学生而言,朋辈间的影响是非常大的,他们也已经具备了一定的自我教育能力,所以辅导员要大力重视利用好朋辈教育功能,特别要重视班级建设,着力培养好班委,让他们切实发挥先进模范作用,创建良好班级氛围,在团结友爱的集体中,给每一位学生全方位地提供良好的心理成长生态环境。班风的好坏对高职学生的成长尤其重要,以高职毕业班为例,高职学生大三实习后,因为工作上的问题以及生活中和毕业设计等遇到的各种困难,一部分解决问题能力较弱、心理韧劲不足的学生就会产生放弃毕业的想法。这个时候,如果班风好,班委和舍友们一起开导和帮助,这些想放弃的学生心理上又会产生归属感,也会重燃希望和斗志,进而主动克服困难顺利毕业。而如果班级缺乏凝聚力,大三出去实习后,班级很快就会涣散,心理较脆弱的学生找不到归属感,遇到困难很容易放弃。因为年龄和能力有显著差异,教师或者家长是很难去影响那些自认为是差生想放弃的学生。所以对于心理有异常的学生,辅导员要发动班委和舍友共同关心和引导。对于学业有困难学生,要组建学习一对一帮扶,引导学生根据现实情况及时调整计划目标,对学业保持乐观心态和信心。对有较严重心理疾病问题的学生,辅导员要及时向学校心理专业

教师咨询求助,必要时引导接受正规的心理疾病治疗。

(三) 立足长远,引导学生塑造和谐健康人格

高职院校教育工作者要从学生长远发展考虑,竭尽所能,利用学校一切可利用资源,结合学生兴趣和爱好,帮助学生心理舒展,引导学生全面认识自我,提高自我评价,让他们尽快地从高考失败的阴影中走出来。同时引导学生主动适应环境,增强自信,挖掘自身积极力量,发展自我心理潜能,增强学生心理韧劲,发展和谐人际关系,塑造健康人格。

例如,对于高职学生教育管理引导,辅导员要做到虚实结合,一方面加强思想、心理健康方面的教育和引导,同时要将教育和管理落到实处。比如从管理上,针对高职学生较为懒散的状态,辅导员要重点引导学生作息规律,通过和任课教师沟通,班委考勤,锻炼打卡管理,必要时家校沟通,及时了解学生学习和生活状况。对于思想懒散,无视学校规章制度的同学,做到严格而不严厉,一方面让违纪学生感受到教师的关注和关爱而非否定和排斥,另一方面根据学校管理制度给予及时的教育和管理,引导学生重视树立规则意识。结合综合素质测评加分政策精心设计活动,引导学生加强锻炼、积极乐观生活,比如引导学生参加“21天打卡运动计划”“秀秀我的美丽生活”等活动,培养和提高学生自律意识和自我管理能力和能力,培养乐观的生活态度。对于学生每一次活动的参加情况,辅导员要指导班委规范统计和反馈,为后续综测规范加分有凭据,让学生感受到自己在被关注,提高学生参与活动的积极性。同时要把活动中的典型进行宣传,最大化发挥朋辈教育功能。倡议学生用实际行动爱父母,如居家承担力所能及的家务,融入家庭生活,提高自我价值感和归属感。通过心理课、班会课等形式,教授学生人际交往知识,引导学生学会与家人相处。学会包容、赞美别人,增强人际交往能力,学会用合理的方式解决矛盾冲突。通过“最美宿舍评比”活动,引导学生提高生活自理能力,促使学生思考和改善舍友间的关系,对于有矛盾的宿舍,利用解决矛盾契机,帮助学生找到成长的方向。和谐人际关系能够给人社会心理支持,进而减少或缓解心理疾病的发生,有利于学生塑造健康人格,为以后走上社会,打下坚实基础。

三、结语

十年树木、百年树人,育人确实是一个非常困难但是非常有意义的事情。在现行的教育体制下,高职学生的心理成长是非常艰辛的。高职教育工作者,一方面要承受高职学生因心理健康问题带来的挑战,另一方面要肩负着为国家培养合格优秀的高技能人才重任,可谓任重道远。高职院校教育工作者,需要始终坚持以人为本,以仁爱之心关注和关爱高职学生心理健康。对于高职学生出现的心理问题,要及时科学化、人性化去干预,帮助学生克服困难,帮助学生成长,增强学生心理韧劲,塑造健康人格。

参考文献:

- [1] 付丽莎.突发危机事件下的公众心理特征及干预疏导策略[J].思想教育研究,2020(3):60-65.
- [2] 张军勤,晏丽娟,苏雪飞,李玉伟.我国高职学生心理健康研究进展[J].职业与健康,2016,32(02):286-288.

作者简介:张美芳(1980-),女,江苏泰兴人,讲师,硕士,苏州工业职业技术学院辅导员,主要研究高职学生就业、心理。