

Research on the Attribution and Countermeasures of Common Psychological Problems among Vocational College Students

Yuxin Yuwen

Xingtai Polytechnic Institute of New Energy, Xingtai, Hebei, 055550, China

Abstract

With the increasing number of students in higher vocational colleges, mental health has become an urgent issue. Through the attribution analysis of the common psychological problems of vocational college students, this paper probes into the influence of social environment, family background and students' cognition on their mental health. The unstable social environment, the lack of family education and the students' lack of confidence in their own cognition are the main causes of psychological problems. In order to solve these problems effectively, this paper puts forward three countermeasures: First, to set up mental health education courses, and select excellent teachers to teach; Second, strengthen mental health services and support from the social level; The third is to help students establish good interpersonal relationships through self-cognition improvement. Through comprehensive policies, it can effectively promote the improvement of vocational college students' mental health, and then improve their comprehensive quality and learning effect.

Keywords

higher vocational colleges; psychological problems; reason analysis; solution

高职学生常见的心理问题归因及其对策研究

宇文玉昕

邢台新能源职业学院, 中国·河北 邢台 055550

摘要

随着高职院校学生数量的不断增加,心理健康问题日益成为亟需关注的课题。论文通过对高职学生常见心理问题的归因分析,探讨了社会环境、家庭背景以及学生自身认知等多方面因素对其心理健康的影响。社会环境的不稳定、家庭教育的不足以及学生对自身认知的缺乏自信等,均是造成心理问题的主要原因。为有效解决这些问题,论文提出了三项对策:一是开设心理健康教育课程,并选拔优秀教师授课;二是从社会层面加强心理健康服务与支持;三是通过自我认知提升,帮助学生建立良好的人际关系。通过综合施策,能够有效促进高职学生心理健康的提升,进而提高其综合素质与学习效果。

关键词

高职院校; 心理问题; 原因分析; 解决对策

1 引言

社会各阶层日益关注,高职院校学生群体所面临的心理健康问题愈发凸显。在日益激烈的竞争和就业压力下,众多高职学生遭遇了自我认知、学业及就业前景等方面的重重困境,由此引发了抑郁、焦虑等心理症结。在家庭与社会环境的更迭之下,加之教育体制的制约,此类心理问题往往愈发严重,其产生与进展受到多重因素共同催化。在高职院校这一技能型人才培养的前沿阵地,学生所面临的心理健康挑战不仅对其个人成长构成障碍,亦对学业成就、职业生涯的构建以及社会适应能力的提升造成深远影响^[1]。

2 高职院校学生常见心理问题原因分析

2.1 社会环境的影响

在信息技术快速发展的推动下,社会价值观念趋于多元,传统道德标准亦随之发生深刻变革,高职院校学生的三观(即世界观、人生观、价值观)受到社会变革的深远影响。面对多元文化冲击,诸多学生在信息繁杂与选择多样的情境中,往往难以构建稳固的个人信仰与价值体系,从而滋生出迷茫与焦虑的心理状态,部分学生或许因未能适应社会现实,沉溺于虚拟之境,过度沉湎于网络与游戏等避世行为,逃避现实压力与挑战,日渐与真实社会疏离。竞争加剧,社会发展迅猛,使得众多个体对成功与财富的渴求达到了前所未有的高度,社会压力的强烈影响使得高职院校学子承受着焦虑的加剧。就业、学业与未来不确定性构成他们心中难以摆脱的负担,身处此类情境中,学生们常滋生出自我怀疑与

【作者简介】宇文玉昕(1987-),女,中国河北石家庄人,硕士,讲师,从事青少年心理健康与咨询研究。

无力之感,误以为自身难以跟上社会变革的步伐和面对激烈的竞争,此类心理压力逐步积聚,最终或导致诸多心理健康问题。诸如抑郁症、焦虑症等,随着信息化社会的降临,网络演变成了信息扩散与舆论滋生的主要场所,在社交媒体及新闻媒介上,个体激烈的情绪与举动常迅速扩散,且网络讨论往往偏离事实,致使众多事件性质遭受误解或被无端扩大。

2.2 家庭环境的影响

在高职院校中,不少学生出身于农村家庭背景,众多农村家庭因生计所迫,家长们纷纷离乡背井,外出谋生,而幼小的子女则依赖祖辈等亲人照顾。家庭结构的变迁常常使亲子间的紧密联系变得疏离,长辈虽予关照,然父母缺席,导致孩子们情感之需难以得偿。若长时间缺乏父母的陪伴,孩子们易滋生孤独情绪,情绪波动加剧,进而对其心理健康构成影响。亲子关系若趋于疏离,孩子们情感滋养缺失,进而遭遇逆境与压力时,易显缺乏坚实依托与精神支柱,从而塑造出相对脆弱的精神面貌。其次,在经济条件优越的家庭中,独生子女自幼便享有父母细致入微的关照与宠爱,家庭之望,父母心系子女,期盼子女能荣归故里,光耀门楣,在父母抱持的过高期望之下,往往忽略了对孩子内心深处的关注与洞悉。此外,在子女学业成绩备受瞩目之际,众多家长却往往忽略了与子女进行深入的情感交流和建立紧密的情感纽带,在特定家庭氛围的熏陶下,孩子们往往陷入一种偏差,误将自己定位为父母的附庸,被视为实现父母愿望的工具,而忽略了自身作为一个独立拥有的人格和情感需求的独特存在^[2]。

2.3 学生自我认知的影响

步入高职院校校园之际,新生群体普遍遭遇着自我认知模糊的挑战,诸多学生因学业卓越或家庭过分宠爱,往往滋生自满之心态。在自我认知中,他们常感到在某些领域占有先机,却往往难以准确衡量自身实力与优劣。步入高等学府,当面临崭新集体生活与繁复人际交往之际,过度的自信或优越心理却可能转变为他们的心理难题。其次,在面临挑战与矛盾之际,由于心理调节能力不足,个体常难以妥善解决,情感易受影响,有时还将问题扩大化,进而引发情绪与心理层面的困扰。此外,在部分高等职业院校中,学生群体普遍存在责任意识不足的问题,他们在日常行为中往往优先考虑自身利益,漠视他人需求与情感,缺失关爱与诚信品质。更甚者,他们逐渐形成了懒散堕怠、贪图不劳而获的处世态度。此外,在人际交往领域,个体若呈现显著的自我中心心理特质,往往在集体活动或团队合作中遭遇与他人间的隔阂,其独断行为常引发与同学间的矛盾与误解,进而进一步加剧其内心的孤独感。另外,在人际交往中,若学生无法妥善应对与他人的关系,常会将矛盾隐忍心底,使得消极情绪难以释放,逐渐累积而酿成心理困扰,在存在心理困扰的学生群体中常见现象是他们擅长隐匿自身情感,生怕因情

绪流露而遭受他人轻视或贴上负面标签,进而宁愿默默忍耐而不向外界寻求援助。

3 高职学生常见的心理问题解决对策

3.1 开设心理健康教育课程,选拔优秀教师进行授课

高职院校中,心理健康教育课程的开设需依据学生实际需求,精心设计并有效执行,高职学生所接触的课程内容,须紧密结合其生活经验和成长背景。在实施课堂教学过程中,教师需履行基本教学职责,同时,通过深入探究各班级学生的心理状态,对他们的情感波动、行为举止及心理成长轨迹进行全面把握,课堂教学凭借此类信息作为支撑,能够显著提升课程内容的实用性与指向性。其次,在心理健康教育领域,理论授课之外,交互式活动和实操训练亦不可或缺,通过团体辅导、角色扮演与情境模拟等多元化实践活动,学生得以提升自我意识,强化情绪管理技巧,并锻炼解决实际问题的心理能力。学生参与这些实践,不仅能够将理论知识与实际生活相融合,更能在真实情境中锻炼应对压力、沟通协调等技能,进而实现主动防范心理问题的目的。此外,在课程实施过程中,教学方式需强调预防与保健,不应仅仅为了完成教学任务而流于形式化,教师必须精心备课,洞悉学生个别问题,进而对课程内容与教授方法做出相应调整,以保障课程不仅有助于增强学生心理素质,亦能切实缓解学生心理上的实际问题。另外,精心策划的课程与优质的教学,助力学生应对生活中的挑战与学习难题,显著提升其心理调节能力,进而实现心理健康的全面进步。在高职院校开展心理健康教育课程的过程中,必须精心构建课程体系,实施精确的教学方法,并给予学生实际的情感关照,以此切实提升学生的心理品质,进而推动其综合素质的全面提升。

3.2 从社会层面加强心理健康服务

在高职院校学生心理健康问题的解决过程中,社会支持的作用不可或缺,与校内努力相辅相成。2021在当年,由教育部办公厅颁布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中,强调了需从源头、过程、结果及保障等多个维度进行强化管理,旨在全面提高学生的心理健康素质。本通知强调,必须依托政府、学校、家庭和社会等多方协作,打造一个全面的心理健康服务体系,以保障心理健康服务在广泛性和实效性方面的实现。《意见》与《通知》中明确要求,各地、各部门及各单位需全面领悟政策精髓,确保在具体工作中逐步推行。资金投入方面,政府部门应着重提升心理健康服务领域的资金支持力度,为学校及社会机构提供更为丰沛的资源保障;对于地方教育主管部门而言,强化对心理健康服务机构的监管与指导至关重要,以保障其服务品质与专业能力。其次,在推进构建完善的社会心理健康服务网络的过程中,心理咨询与情绪调节等关键服务需广泛覆盖全社会,尤其是针对高职院校学生,需提供更加专业和定制化的心理援助,逐步实施的政策措施,促使社会对心理健康问题

给予更多关注,进而为学生营造一个优越的成长氛围。另外,社会各界齐心协力,政府助力,共同营造一个更加关注心理健康的氛围,旨在消除社会对心理问题的偏见,激励学生勇于求助于专业人士,迅速缓解心理困扰,以此降低心理问题发生率^[3]。

3.3 悦纳自己,促进大学生建立良好的人际关系

大学生活是人生的重要阶段,汇聚了来自各方背景的师生,这一独特的组合为学生营造了人际互动的广阔空间与成长的可能性。学生在日常生活中,由于个体背景、性格特征及习惯养成等多重因素的交织,不可避免地会遭遇误解、冲突或感受到不公。大学生在面对挑战时,保持平和心态,并致力于促进人际关系的和谐,这些是关乎心理健康的关键议题。青少年需学会拥抱自我,拥抱自己的长处与短处,构建正向的内在自我评价体系,遭遇误解与争执,宜秉持宽宏大量,摒弃琐碎争执与执拗,以淡然之态审视日常琐事,既可减轻心理重负,亦能助人镇定自若地迎接外界挑战。平和看待他人言行,学生更易构建优质人际,进而塑造和谐、互帮互助的社交环境,投身于群体互动与体育锻炼,对于减轻心理负担、增进心理健康具有显著效果。此外,同学间的情感得以加强,团队意识得以塑造,集体归属感亦随之提升,集体活动发挥着不可替代的作用。实施体育锻炼,对学生体质的增强、情绪的优化以及压力的减轻均具有显著成效,通过参与运动,学生们得以缓解内心的消极情绪,进而维持心理的和谐与活力。另外,在面临困扰之际,寻求导师与同侪之助力,实施高效交流,此举对于减轻心理负担至关重要,将个人的迷茫与负担公之于众。学生得以吸纳良策,并从同侪处收获心灵慰藉与正面激励,有效进行沟通与倾诉,能有效阻隔情绪的累积,防止内向倾向引发心理问题的突然显现。

3.4 加强家校联系

在构建家校协作的框架中,学校需主动拓宽沟通桥梁,采用多元化的途径强化家长与学子间的交流与认知。定期举办的家长会、心理健康讲座等,旨在让学校向家长透露学生的学业与生活动态,进而引导家长洞察子女在学校所遭遇的种种挑战。学生通过参与这些活动,不仅深刻体会到了家长在家庭中所付出的辛勤与汗水,亦深切感受到了家长对他们

深厚的情感与殷切期望,进而强化了感恩之情,提升了他们对家庭责任的认知。其次,家长可通过多样化的沟通渠道,深入洞察学生在心理与情感层面的发展态势,教育专家与心理咨询师携手,面对面与家长深度沟通,旨在指导家长从孩子视角审视问题,洞察孩子成长途中可能遭遇的心理难题,家长若能以孩童视点洞察问题,给予更多扶持与温情,而非一味苛责与斥责。此外,学生情绪与心理压力将得以显著减轻,家庭氛围亦将趋向和睦。在面临困惑与挑战之际,学生若能迅速联系父母,借助父母的智慧和力量,往往能够以更加理性的态度解决问题,情绪调控得以加强,问题解决技能显著提升,心理负担减轻,心理健康得以促进。这一切均得益于家庭沟通的优化,强化家校间的互动,旨在向学生输送更全方位的心理援助,助力他们构筑坚实的心理屏障,增强他们面对挑战的适应力和信念。因此,学校需积极倡导并促进家校合作,助力家长与学生构建更积极、和谐的双向交流模式^[4]。

4 结语

学业与生活双重领域,高职院校学生的心理困扰已显现为关键影响因素,其解决之道亟需社会、家庭及学校的协同发力。心理健康教育课程之强化、家校交流之促进、社会支持体系的优化,多维度地为学生构筑心理支援与援助的防线。在多主体协作的过程中,学生心理素质的增强与正确自我认知、情感管理技能的培育得以实现。在全社会范围内,心理健康教育的深化势在必行,以营造关爱学生心理健康的良好氛围,进而有力促进学生的全面成长与健康,为社会培育出更多具备坚韧品质和强烈责任感的杰出人才。

参考文献

- [1] 李海燕.高职院校学生常见心理问题及对策分析[J].大众文艺,2024(13):195-197.
- [2] 车明明.高职院校学生心理问题的主要类型及原因研究[J].心理月刊,2023,18(1):187-189.
- [3] 付娜.高职学生就业心理问题分析及解决对策研究[J].教师,2021(34):123-124.
- [4] 彭颖.高职院校医学生常见心理问题及应对[J].广东职业技术教育与研究,2020(4):64-65.