

当前高职学生心理问题探析

作者：西安铁路职业技术学院 符景峰

[摘要] 在高职院校这个多种文化磨砺碰撞的地带，心理问题已成为影响高职学生学习生活的障碍。各高职院校要把大学生心理健康教育工作纳入学校德育工作管理体系中，要为开展大学生心理健康教育工作提供必要的条件，通过所有教师的共同参与，发挥教育的影响力，帮助学生走出心灵的困境。

[关键词] 高职学生；心理问题；分析

当前正处于社会转型期。在高职院校这个多种文化磨砺碰撞的地带，高职生多样性的价值观、世界观在这里得到延伸和方向性的改变。心理问题已成为影响高职学生学习生活的障碍，对于传统观念、历史底蕴、伦理道德、价值取向等都遭遇到了冲击，造成高职学生的心理迷失，又因他们正处于生理、心理的发展阶段，身心所受的影响更大。本文就高职院校学生心理问题进行分析研究，以利于促进高职院校心理健康教育工作的开展。

一、高职院校学生存在的主要心理问题

1、自卑心理

与普通大学生相比，高职院校的学生自卑心理比较严重。由于世俗观念与经济快速发展的错位，读高职不被一些家长和学生看好：没有认识到高职生接受的教育也是正规高等学历教育；没有认识到高职人才是不可缺少的人才类型；没有认识到“银领”人才是既要掌握一定的现代科学知识还要具有较高操作技能的复合型人才。近年来，由于社会上用人单位片面追求高学历，使高职院校学生与普通大学生相比处于劣势。有不少学生称：看到课本封面上印着的高职高专教材的字样，心里就感觉特别自卑，当向别人说起自己在职业技术学院读书时，就觉得脸红；尽管近几年来，高职教育得到快速发展，越来越受到社会的重视，但由于传统观念和学科本位教育的影响，加之高职录取分数线较低的现实，高职学生入学时普遍存在着“大学去不了，只有上高职”的自卑心理，认为自己基础差、智商低，总觉得低人一等，心理负担很重。一些高职学生的家长也对子女进入高职院校学习这一事实不甚满意，产生自卑，家长的这种自卑感更加重了高职学生的自卑心理。

2、厌学心理

在高职学生中，有的学生不明确学习目标，还没有转变中学阶段的那种“要我学”到高职阶段的“我要学”，不明白“吾生也有涯，而知也无涯”的当今时代唯有全面的终身学习才能够培养完善人才的道理。调查结果显示，高职院校的学生对学习“感到无趣”或“厌烦学习”的比例已达到60%，厌学情绪特别明显，不仅理论课不愿意学习，而且相当一部分学生对一些生动的讲座课、实践课也失去兴趣。大部分学生缺乏长远的学习目标，功利行为占上风。许多学生虽然有一定的理想目标，却由于缺乏相应的毅力，很少能够坚定自己的努力方向，他们的学习动机是短视的。还有部分高职学生存在着应试教育的创伤感，这些学生由于自己不好的学习习惯或者由于自己兴趣爱好差异，在高考成绩不理想的影响下，使他们对学习失去兴趣，有一种“破罐子破摔”的心理。不少学生由于文化基础差、学习能力不强，进入高职学习后，出现上课听不懂，下课无法自主学习、考试“挂红灯”的现象，无法适应高职教育实用性、实践性、广博性、专业性、自主性、创新性的特点，学习上较为盲目，从而产生厌学心理。

3、择业焦虑心理

随着我国高等教育进入大众化阶段后，高校毕业生的就业形势越来越严峻，高职学生最大的心理压力就表现在就业上；随着毕业的临近，许多学生从心理上甚至感到恐慌，绝大多数学生对自己将来能否找到称心如意的工作信心不足；究其原因，许多学生对目前的市场调

节、双向选择、自主择业的就业方式尚未适应，加之连续多年的高校扩招，使本无优势可言的高职毕业生，在求职择业的道路上更是困难重重，倍感个人前途渺茫，丧失信心。其择业心理问题主要表现在以下几个方面：一是择业中角色错位，不是主动去适应用人单位的需要，而是对就业单位和薪金期望值过高；二是择业价值观模糊，自我价值实现愿望较强，但缺乏艰苦创业的心理准备，更不愿将自我价值的实现和社会价值的实现结合起来；三是择业心态失衡，就业中急躁盲目。跟风的思想比较严重，缺乏个人主见。有少部分学生，面对社会环境的复杂多变、激烈的市场竞争，特别是即将毕业的学兄、学姐们在求职过程中处处碰壁的就业形势，感到无所适从、紧张不安，长此以往，就会出现神经紧张、失眠、胸闷、心跳加剧等焦虑并发症。

4、人际交往中的扭曲心理

人际关系是指学生之间以及与其他人之间沟通、交流、表达情感、协调行为的互动过程。处于青春发育后期的高职学生自尊心和好胜心都很强，加之他们有着特殊的独生子女优越感，使得他们对人际关系十分敏感，自尊心较强。由于自卑，缺乏自信，有的同学交往范围很窄，不能在交往中发挥自己的能力和性格；有的同学，将交往失败归因于个人的能力、性格和运气，意志消沉，进而不愿与人交往；也有一些同学过度自尊，非常注重自己留给别人的印象，常常掩盖自己的缺点和不足，其结果是再次出现交往失败。

二、解决高职学生心理问题的基本思路

1、开设心理健康教育必选课程，开展相关理论研究

教育界认为，心理健康教育是与专业教学同等重要的两大任务之一。根据学生年龄特点和心理实际需要，介绍与心理健康发展密切相关的常识、自我训练的方法和自我保健的知识，以帮助学生更好地认识、把握自己的心理，自觉地维护和增进自己的心理健康。开设大学生心理健康教育课程，应把它纳入高职院校教学计划之中。通过课堂以教学的形式向学生传输有关知识，以增强学生的自我保健意识。目前，部分高职院校由于条件有限，仅仅在极少数班级开设了《大学生心理健康教育》选修课，没有保证心理健康教育的课堂覆盖面，很多学生被关在了心理健康教育的门外。事实上，大学生心理健康教育应该成为一门必修课，开设形式可以多样化，如《大学生身心保健》、《大学生性教育》、《生活中的实用心理学》、《大学生成才心理》等课程。在以上教学中，灵活地开展多种教学方式，充分运用讨论、辩论、咨询等形式，系统阐明有关理论，并做到理论联系实际，让学生掌握一些基本的原理和方法，学会把握好自己，正确处理学习、生活和人际交往过程中出现的心理问题，轻松地愉快地成长成才。

2、开展心理咨询

心理咨询是一种面对面的解决心理障碍的科学方法。它通过与来访学生的交流、探讨、解释、协商，对学生进行心理影响，改变其认知、情感、态度和行为，促进学生心理健康，改善其生活适应能力，帮助学生达到自助。心理咨询可以使学生从一个不同的角度去看待自己和社会，用新的方法去体验和表达他们的思想感情，并产生出新的思维方式，实现心理放松。由于心理咨询可以帮助高职学生实现有效的调节，扬长避短，提高心理素质，所以有助于高职学生的健康成长和品格完善。目前，部分高职院校还没有专门的心理咨询室，有的学校从事心理咨询的工作人员不太专业，仅仅是半路考了个初级资格证，就匆匆上岗，没有相关的心理知识体系，不能很好地适应工作的需要。另外，一些学校的心理咨询工作人员，担子重、工作杂，除了要从事学生心理咨询外，还要兼顾其他很多工作，给学生的感觉是不够专业，对心理咨询老师失去了起码的信任。

3、在社会实践中对高职学生进行适应性教育

实践是大学生成长成才的大课堂，大学生的心理调适能力主要是在社会实践中培养起来的，学校要创造更多的社会实践机会，让学生积极地参与社会实践，在实践中增长见识和才干，

增强抗风险、抗突发事件的抵抗能力，这对大学生适时调适自己的心理十分重要，特别是高职院校，其学生毕业后在文凭上比其他高校的毕业生要低一个档次。同时，又要达到毕业后直接上岗的培养目标，就更要为学生提供更多的实习机会，锻炼学生的动手操作能力、人际协调能力和基层工作的实践能力。目前，我们很多学生之所以出现心理脆弱、经不起风吹雨打的现象，主要原因就在于学生很少走出家庭和学校的圈子，没有到社会上去经受实践的磨练。

4、加强宣传力度，积极营造有利于学生心理健康的校园环境

高职院校要注意加强校园环境（包括校园物质环境、精神环境和制度环境等）的建设，努力创建有利于学生心理健康成长的心理环境。首先，要做好校园内物质环境的净化、绿化、美化和亮化工作，创造一个赏心悦目、轻松愉快的直观感觉。其次，大力开展丰富多彩、积极向上的学术、科技、文化、艺术、体育和娱乐活动，使学生在健康、活泼、向上的氛围中思想得到提高，意志得到磨练。最大限度地减少心理危机感。再次，加强校风、学风和班风建设。坚持依法治校，规范管理，形成团结、求实、文明、创新的校风和勤思、博学、睿智的学风。加强班风建设，严明班级纪律，优化人际关系，增强凝聚力，提高荣誉感，把班级建成互相尊重、互相关心、互相理解、关系和谐、充满生机和活力的温暖集体，促进学生身心健康。最后，加强宣传舆论阵地建设，开设心理健康教育网站，利用校内宣传栏、黑板报及心理健康宣传报刊，宣传心理保健知识，讨论有关热点问题，在校园内形成“人人关心健康，人人维护健康”的氛围。开设心理健康教育网站，其中开辟宣传园地、心理测试、情感世界、社交技巧、在线咨询、理论研究等栏目，充分利用校园网络覆盖面广、内容新颖等优势，宣传、普及心理健康知识，进行网上心理咨询服务。

5、不断完善高职学生心理健康教育的保障机制

加强和改进高职院校学生心理健康教育工作，需要切实有效的保障机制。目前，部分高职院校一是因为硬件和软件条件不具备，从而导致心理咨询工作难开展。二是有的高职院校还没有划拨专项的心理健康教育经费。经费不落实，工作很难展开。为保证高职学生心理健康教育必要的工作条件，确保工作顺利开展，高职院校应按照教育行政部门规定的比例，及时划拨心理健康教育专项经费：不能仅仅是在形式上有一间简陋的学生心理健康教育工作室，配备少量的工作人员了事，心理健康教育工作的硬件建设也应纳入学校教学设备管理体系，给予优先解决。

综上所述，高职学生心理健康教育工作是学校德育工作的重要组成部分，实行主管校领导负责，以学生思想政治教育工作教师为主体，专兼结合的工作体制。要把大学生心理健康教育工作纳入学校德育工作管理体系中。各高职院校要为开展大学生心理健康教育工作提供必要的条件，并不断改善条件。优化教育手段，通过所有的教师的共同参与，发挥教育的影响力，帮助学生走出心灵的困境，共同构建一个和谐美好的校园。