

高职大学生心理问题的分析与研究

Analysis and Research on the Psychological Problems of Vocational College Students

黄乐乐

Lele Huang

吉林铁道职业技术学院铁道运输学院 中国·吉林 吉林 132200

School of Railway Transport, Jilin Railway Technology College, Jilin, Jilin, 132200, China

摘要: 随着时代的发展, 社会各种环境都对大学生有着深远的影响, 大学生心理素质的形式越来越严峻, 当主要问题主要体现在以下问题, 如学业迷茫、家庭教育问题、社会交际、恋爱关系等。各高校为了解决各类心理问题, 都采取了相应的措施, 论文主要针对高职院校学生的心理问题提出相关对策。

Abstract: With the development of the times, various social environments have a far-reaching impact on college students. The form of college students' psychological quality is becoming more and more serious. When the main problems are mainly reflected in the following problems, such as academic confusion, family education, social communication, love relationship and so on. In order to solve all kinds of psychological problems, colleges and universities have taken corresponding measures. This paper mainly puts forward relevant countermeasures for the psychological problems of higher vocational college students.

关键词: 高职院校; 心理问题; 对策

Keywords: higher vocational colleges; psychological problems; countermeasure

DOI: 10.12346/sde.v3i5.3628

1 引言

大学生的心理问题越来越严重, 也引起各高校的重视, 针对不同类别的进行具体分析, 产生心理问题的主要影响因素是家庭教育、人际关系、恋爱关系和就业问题等。在诸多复杂社会关系条件下, 大学生在心理问题表现不明显, 往往很隐蔽, 很难察觉。等到问题表现出来时, 问题已经很严重了^[1]。

2 产生大学生心理问题的原因

2.1 家庭环境因素

以该校为例, 根据学校大学生心理中心数据显示, 存在心理问题学生以单亲家庭的因素居多。单亲家庭产生的主要原因大多是家庭不和睦、家庭暴力、家庭经济因素不稳定等

诸多家庭因素, 这给学生造成的心理问题是最危险的。这类学生主要表现为两类情况, 一类内向型同学主要有情绪抑郁、自闭轻生等表现, 另一类同学则会出现情绪过激、性格暴力等倾向。

2.2 人际关系问题

出现人际关系问题的学生在学校表现一般都比较内向, 容易自闭, 主要是自己的人际关系不好, 与同学和老师都不能正常的沟通。导致学生没有朋友, 没有同学, 不能融入学校、班级等各个环境中去, 使其更加迷失自我, 最后导致走向极端^[2]。

2.3 恋爱对学生的影响

大学生都应该有正确的恋爱观, 有经受失恋的能力, 具备一个正常的恋爱观念。因失恋导致感情上受到打击, 从而

【作者简介】黄乐乐(1984-), 女, 中国共产党党员, 硕士, 讲师, 从事思想政治教育研究。

对生活的、对工作、对感情都失去动力，不能及时走出失恋的阴影无法自拔，调整自己的心理状态，导致学生出现暴饮暴食、情绪激动、自杀自残等行为。

2.4 个人原因

这部分学生主要因为自己的家庭条件、个人身体素质的原因导致自己非常自卑。家庭条件贫困的学生，特别是低保和建档立卡的学生，在校的生活费、日常费用都不能与生活条件较好的同学相比，从而导致自卑。另外一些同学由于自己的身体条件，如残疾或者其他生理条件等。他们为了自尊心因为某个个人原因使自己不能正常面对同学。

这种自卑心理，让这类学生各加不愿意敞开心扉与辅导员、老师、同学等进行交流。经过长时间的积累，病情更加严重。

3 问题解决方法

高职院校的学生的状况特别复杂，由于招收的学生的水平参差不齐，特别是单招、对口升学等学生，学生的心理状况不一样，影响学生诱发心理疾病的因素会更多，这给学校来说管理难度进一步加大。针对不同学生的不同心理疾病采用相应的措施，来治疗、缓解学生的心理疾病，使他们更快、更好地恢复健康，早日融入社会^[3]。

3.1 学校层面

随着学校的不断发展，学生心理问题不断增加，学校各级领导应更加重视学生的心理问题，软、硬件基础的投入也应不断增加，心理问题的管理层级也应不断明确，心理专业人才的引进必不可少。学校应设置专用心理咨询室，心理活动室，谈心谈话室等专用教室。软件方面要配备专心理筛查系统，对入校新生、在校各年级学生都要进行心理筛查，每学期都要进行一次。各层管理人员都要对心理问题学生逐级进行筛查，从学生管理处、学生办公室、班级等各个部门进行筛查。各部门也要配备专业的具备心理咨询资质的教师来对心理问题学生进行辅导。

3.2 家庭层面

据排查统计，大部分心理问题的主要原因，来自于家庭，主要是家里经济情况比较差，一些低保、建档立卡的同学，

他们因为家庭原因导致自卑。另一部分是因为单亲家庭、父母离异、家庭暴力等原因导致产生心理问题的学生。要解决大学生这类心理问题，最重要的是要从学生自身的原因中找到问题的根源，只能从家庭层面来解决这类问题。一个家庭是否和谐对学生从小的心理有很大的影响，现在家庭教育的确实是影响心理问题学生最重要的原因。所以，国家出台的新的婚姻法也是对学生的的一种保护。

3.3 学生个人成长

从学校层面和家庭层面解决学生的心理问题，都是外因，最关键的还是学生本身内心的转变。自己能否勇敢地面对所面临的一切问题，在逆境中为自己锻炼一个强大的内心，这样才能走出自己的内心。

4 结语

随着社会节奏不断加快，大学生的心理问题逐渐成为高等教育的非常尖锐的社会问题，随着“互联网+”和自媒体成为社会的主流媒体，高校心理问题逐渐成为社会所关注的热点问题。大学生心理问题应从多个角度去解决敏锐的社会问题。各位学生应摆脱攀比心理、自负心理、焦虑心理、自虐心理等心理，同时应该学会缓解、宣泄、解决各种压力，如树立良好的世界观、人生观、择业观、恋爱观等，学会正确的心理调节方式与控制，缓解不良情绪。总之，大学生心理问题的解决，需要国家、高校等各个行政部门对心理问题出台相应的政策，投入各项心理问题的软硬件设施，培养专业心理危机老师。和谐的家庭教育是心理健康教育起点，而最重要的是学生自己的努力，以健康的心态去面对自己的人生。

参考文献

- [1] 武紫彤,田立强.当代大学生的心理问题研究[J].现代交际,2021(4):131-133.
- [2] 张豫.高校辅导员开展大学生心理健康教育的困境与对策[J].公关世界,2021(2):88-89.
- [3] 陈君,李莉.论高校思政课的心理健康教育功能[J].学校党建与思想教育,2020(12):43-45.