

高职学校中五年制学生心理健康问题的现状及救助策略

The Current Situation and Rescue Strategies of Psychological Health Problems among Five-year Students in Vocational Schools

王晶

Jing Wang

北京卫生职业学院 中国·北京 101100

Beijing Health Vocational College, Beijing, 101100, China

摘要: 随着社会的高速发展,职业教育作为教育的重要组成部分,对学生的岗位要求和职业素养越来越严格。在长期的各种压力下,越来越多的学生有着不同程度的心理问题。论文主要探究高职学校中五年制学生的心理健康问题现状及救助策略。

Abstract: With the rapid development of society, vocational education, as an important organizational part of education, has become increasingly strict in terms of job requirements and professional qualities for students. Under various long-term pressures, more and more students are experiencing varying degrees of psychological problems. This paper mainly explores the current situation of psychological health problems and rescue strategies for five-year students in vocational schools.

关键词: 高职学校; 五年制学生; 心理健康问题; 救助策略

Keywords: vocational school; five year students; psychological health issues; rescue strategy

DOI: 10.12346/sde.v4i11.7973

1 引言

近些年中国职业教育迅速发展,各类技术型人才的需求量逐年增加,这就是高职学校招生率增长过快的原因。在高职学校中五年制学生又处于相对敏感的时期。因此,心理健康问题也广泛被社会关注,论文主要探究高职学校中五年制学生的心理健康问题现状及救助策略。

心理健康是一个复杂的概念,第三届国际心理卫生大会对心理健康所下的定义是:身体健康是指身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成为最佳状态,并提出心理健康的标准:①身体、智力、情绪十分协调。②适应环境,人际关系中彼此能谦让。③有幸福感。④在职业工作中能充分提升自己的能力,过着有效率的生活。俞国良认为:“心理健康就是个体并未出现心理疾病,且个体自身具备一种乐观的心情状态。”

2 五年制学生心理健康问题现状

在高职学校中五年制学生由于年龄较小,缺乏单独处理

问题的能力和方法。在处理问题的过程中容易过分情绪化或者难于控制自己的情绪。因此,长此以往就会或多或少地出现心理层面的问题。如果外界不及时介入,那对学生的成长会造成毁灭式的伤害。笔者将五年制学生的心理问题归纳为以下三个方面:

2.1 学习心理

随着基础教育过渡到职业教育,学习的压力也就越来越大,这就引起了学生的厌学及学困的心理。通过调查得知,大部分学生对未来还没有一定的规划,也不了解未来职业的要求。因此,在人生第一个分水岭期间,都是由父母或者亲朋好友选择的专业。学生们缺乏对专业的认知,没有学习的兴趣,加上课业压力繁重。所以,厌学和学困的现象就越来越明显。随着时间的推移,一步跟不上步步跟不上,久而久之也就丧失了学习的动力。从而出现逃学和旷课的现象。预防和解决学生厌学及学困的问题是学生心理健康的重要体现。

2.2 人际交往心理

人际交往和沟通能力是每个职业院校学生所必备的能

【作者简介】王晶(1993-),女,中国北京人,硕士,从事学生管理研究。

力,但是五年制学生由于年龄较小,在家无疑是小皇上小公主的习气。在学校学习和生活过程中,五年制学生不会与他人沟通,甚至出现了自卑、偏激等心理问题。随着年龄的增长,这类不健康的心理对学生的影响就会越严重。学生在家里不愿和家长沟通,在学校不会与老师和同学沟通交流,甚至在未来的工作中无法团结协作。时间越长,就越与社会脱节,导致越不会或者害怕与他人交流沟通。如果学生出现此类情况,我们还不及及时地介入引导,学生将很难融入社会环境,无法灵活自如地投入到社交活动中^[1]。

2.3 情绪心理

五年制学生正处于心理和情感都很敏感和脆弱的时期,一个小小的举动或者不起眼的一句话,就会给学生造成莫大的心理压力和冲击。再加上此时这部分学生正处于青春期,很在意他人的评价和看法。同时,对未来又没有一定的把握和方向。在这些客观条件的作用下,学生堆积的情绪无论是隐藏还是发泄,都是消极的且无法预估的。因此,在这种情况下就需要我们进行合理的疏导,避免学生不良情绪的产生,同时,正确引导学生学会控制情绪调整情绪。五年制学生的情绪化心理问题亟待预防和解决,以确保学生各方面和谐健康发展。

3 五年制学生心理健康问题成因

由于年龄的特征,造成五年制学生心理健康问题是多方面的。论文从社会、学校、家庭以及个人方面进行深入探究和分析。

3.1 社会方面

当前,职业教育发展迅速,但是难免有一部分社会人对职业教育持怀疑的态度,并且戴着有色眼镜看待职业教育,认为职业教育与普通高等教育的差距甚大。因而,部分五年制学生就对自己产生怀疑,从而失去信心。与此同时,随着互联网的高速发展,越来越多的新鲜事物挤进了人们的视野。缺乏意志力和前进方向的职业学校学生也就迅速被新的事物吸引,沉迷网络不可自拔。在虚拟的网络世界,不少五年制学生逃避现实,在虚拟的世界中寻找存在感。同时,五年制学生们也能在虚拟世界中体会到现实中体会不到的温暖和尊重,弥补现实中的不足。对于五年制的学生来说,世界观、人生观、价值观还未形成,对外在事物的辨别能力还不够,难免会有一些疏漏。这个时期是极其危险的,稍有不慎后果不堪设想。

3.2 学校方面

学校作为培养学生学习能力,提高学生综合素质的摇篮,肩负着神圣的使命。心理健康教育作为综合素质教育的重要组成部分,也引起了学校的重视。

3.2.1 学校的管理模式

通过调查得知,在高职院校中住宿生人数占很大的比例。五年制学生的规矩意识较差。因此,高职院校对于五年制学

生在校期间的课堂纪律、教室安全卫生、宿舍安全卫生等方面有统一标准和要求。通过学生管理系统平台加减分的方式,记录五年制学生的在校表现。但是,这就造成了五年制学生间个体差异不明显,学校也缺乏对不同的五年制学生个体的关注,缺少教育的温情。在这种严格的要求下,学生很容易产生不适的反应,如迷茫、焦虑、抑郁等。

3.2.2 教师的素质

在高职教育中由于课业压力较大,学生也是人生中第一次接触到专业性极高的学科,难免会产生不适的情况。教师们又因为繁重的课程压力,对五年制学生关心不够,从而引起学生厌学的情绪。甚至,有的学校还会出现惩罚的现象,这对处于青春期的五年制学生来说伤害是极大的。学生的过于敏感,教师的漠不关心,对学生未来的成长可谓百害而无一利。同时,在高职院校中,心理类的课程几乎没有,学校心理专业的老师也极少,这就会出现学生出现问题,教师并不知道问题出现的哪里,师生间的关系也逐渐冷淡,除了正常上课外,私下很难见到教师,那么师生间也不太可能出现谈心的情况^[2]。

3.2.3 学生间的影响

学生间的人际关系是五年制学生出现心理问题的重要原因。由于该时期的敏感和年龄上的不成熟,在学生间的交往中极易出现矛盾。由于他们又不善于处理矛盾,化解问题,那么问题就像是滚雪球一样,随着时间的推移,越滚越大。一旦得不到妥善的解决,学生便会打不起精神,出现旷课、逃学,甚至害怕来学校的情况。从而,产生不愿意和他人打交道,甚至害怕、焦虑的情况。

3.3 家庭方面

影响青少年出现心理问题因素很多,家庭方面是最重要的一环。家长的认知势必会潜移默化地影响着孩子。主要的影响因素分以下几点:

3.3.1 家庭环境

随着社会的高速运行,如今的家长和父母辈的家长略显不同。上一辈为了孩子可以继续维持婚姻,但是当今的家长不会考虑这么多。大多数选择高兴就在一起,不高兴就分开,因此现在的离婚率逐年升高。家庭关系的破裂势必会影响孩子的成长,一个温馨的家庭环境可以让孩子感觉到舒适并全身心地投入学习和生活,一个不和谐的家庭环境势必会影响孩子的心情以及做事的效率和方式。由于父母关系的不和谐甚至当着孩子的面吵架,会让孩子失去安全感和不信任感,对于外界的人和事都会变得漠不关心。如果出现家庭暴力,那么孩子在长期的压抑中,心中也会滋生暴力的种子。一旦在心中生根发芽,就会出现意想不到的事情甚至可能出现犯罪的情况。

3.3.2 家庭教育方式

家长是孩子的第一任教师,对于学生的成长也有潜移默化的影响甚至是影响深远。家庭的教育方式分为为以下四

种：民主型、专制型、溺爱型、放任型。专制型、溺爱型、放任型父母在教育孩子问题上极易出现问题。专制型父母是中国最传统的典型，俗话说棍棒底下出孝子。孩子长此以往在这样的教育方式下，容易出现暴力的情况。这类父母并没有把孩子当作一个独立的个体，甚至把孩子当作自己的私有财产，想怎么教育就怎么教育，这会让孩子产生逆反心理。溺爱型父母平时对孩子保护过度，容易让孩子感觉自己是温室的花朵，禁不起现实的洗礼。这类孩子容易以自我为中心，忽略他人的感受，不容易融入集体，久而久之会出现唯我独尊，不会与他人沟通，孤僻等情况。放任型父母对孩子漠不关心，任由孩子自行发展，缺乏和孩子的沟通与交流，没有让孩子体会到温情。时间久了，孩子也不会对他人产生情感的共鸣，对周围的一切漠不关心。出现问题也缺乏解决问题的能力。

3.3.3 隔代教育

中国比较典型的教育方式就是隔代教育，老人对孩子有照顾的义务和权力，这和西方国家情况相差甚远。由于年轻一代工作繁忙，所以隔代教育的情况越来越普遍，如留守儿童都是由老一辈带大的。老人带孩子隔辈亲，容易包办孩子的一切事物，造成孩子自理能力差。这样将不适合未来的集体生活，容易造成其他人的排挤现象。同时，孩子本身也会形成自私的性格，和他人沟通不畅，以自我为中心。五年制的孩子处于这个敏感的时期，家长的教育又不到位，亲子关系也容易恶化。

3.4 个人方面

五年制学生在这个特殊的时期，一多半都是遇到困难无从下手的，从而心理承受力弱。

3.4.1 应试教育的失败

五年制学生是通过中考进入到高职学校的，在中考这个分水岭中未考上高中，便给他们的心理造成了不小的失落。当他们来到一个新的陌生的领域，对未来的陌生，使他们产生一种无助的心情。这种无助感越强烈，学生的厌学心理也就越强烈。

3.4.2 个人的性格

一个人的性格是经过长期的习惯和行为影响的，同时也跟外在环境有着千丝万缕的联系。对于心理不成熟的五年制学生来说，他们的内心也是处于两极分化且敏感的时期。

4 心理健康问题的救助策略

心理健康问题已经被社会层面广泛关注，接下来论文根据上述发现的问题，提出相关的救助策略。通过社会、学校、家庭和个人四方面联动，共同最大程度地消除心理健康问题，为五年制学生的发展保驾护航。

4.1 社会方面

强调国家立法，在社会层面要广泛保护五年制学生的心理状况。对于社会上的潜在威胁，进行毫不留情的打压。健

全对社会的法律、健全对家庭的法律、健全对学校的法律，提高个人的重视程度。加强对网络游戏的管理，共同消除对未成年学生的危害。

4.2 学校方面

4.2.1 增加心理健康课程，设置心理健康咨询室

五年制学生的心理健康问题呈现隐匿性的特点，不容易被发现。因此，需要在基本课程中增加心理健康课，让学生掌握相关知识，在生活中善于调节自己的状态，在轻微的情况下能做到自我诊断和自我调节。有些情况也不容乐观，出现比较严重的心理问题，那就需要专业的心理咨询师进行引导沟通，这就是心理咨询师存在的必要性。而这部分老师要经常进行相关的培训，做好工作中有新理念、新知识、新方法，对五年制学生的心理健康起到防微杜渐的作用。

4.2.2 开设丰富多彩的校园生活

五年制学生在学校的主要任务是学习，但是由于过度的不适引发的心理问题造成有厌学的情绪。因此，需要丰富课余的生活，让他们在各种活动中充分展现自我，在活动中重新认识自我。同时，多结交志同道合的朋友，有问题还能通过团结协作去克服。在这种放松的活动中，五年制学生紧张的情绪就会逐渐放松，最终达到缓解和预防的作用。

4.2.3 开展社会性公益活动

虽然在校内开展丰富多彩的活动是首要选择，但是毕竟场地和设施有限，不能满足或者长期满足五年制学生的需求。因此，在校内开展活动的前提下，也要适当地提供校外公益性活动的机会，带领五年制学生走进社会，提前感受和体验社会中的点滴，为适应未来工作和生活打下坚实的基础。而与校外不同类型的人进行沟通，更能锻炼五年制学生的综合能力，从而形成正确的世界观、人生观、价值观。

4.3 家庭方面

更新教养方式，在教育孩子的过程中，多换位思考，寻求一个正确且容易被孩子接受的教育方式。家长要作为孩子教育的引导者，履行自己的义务，为孩子创造一个和谐健康的生活环境。其次，家长要定期接受相关的教育，通过社交媒体等方式进行学习，不断拉近和孩子们之间的差距。相关部门对于不负责任、不履行家长职责的，有权进行约谈，甚至要求限期改正，坚决杜绝家庭暴力的事件的发生。最后，家长要配合学校进行定期的家访，家校双方合作完成五年制学生心理健康问题的预防。同时，学校可以通过家长掌握学生的在家情况，家长可能获悉到五年制学生在校的表现，做到及时发现，及时介入，及时解决^[9]。

4.4 个人方面

五年制学生是独立意义的个体，无论是在学习还是在生活方面有自己的想法，不受外界的意志为转移。五年制学生要做自己健康的第一责任人，对于出现的问题，及时解决，及时调整。培养自己独立发现问题和解决问题的能力，重塑自信，提高自我效能感，树立远大的人生目标。同时，学校

也可以邀请同行业的专家或者优秀毕业生，为五年制学生讲述和分享成功的案例，让他们的熏陶中重新找回自己，努力向前，尽早以一名准职业人的身份去要求自己。

5 结语

总而言之，如今五年制学生的心理健康问题逐年增加，这些问题已经引起了广大学者的关注。因此，论文从五年制学生的心理健康的问题现状进行分析，通过社会、学校、家庭以及个人的四方合力来预防和缓解心理健康问题。五年制学生处于这么一个特殊且敏感的时期，更需要各方的注意和关注。家校双方除了需要五年制学生掌握一定的知识且提升

一定的技能外，还需要他们做一个有温度的社会人。只有五年制学生健康成长，民族才有希望，国家才有未来。为了祖国的明天，民族的未来，让我们共同关注五年制学生的心理健康，为他们提供一个良好的生活环境，把他们培养成乐观、积极、努力、向上的社会主义接班人。

参考文献

- [1] 俞国良,曾盼盼.论教师心理健康及其促进[J].北京师范大学学报(社会科学版),2001(1):11-13.
- [2] 俞国良.心理健康教育[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [3] 徐新宁,刘风雷,李秀青.中职学生心理健康问题探析及预防措施[J].现代职业教育,2022(8):109.