

高职院校大学生心理健康现状探讨

李丹丹

重庆海联职业技术学院基础教学部, 重庆

收稿日期: 2024年4月23日; 录用日期: 2024年5月22日; 发布日期: 2024年5月29日

摘要

大学生群体的心理健康, 既关系到大学生个人的表现、发展, 也关系到整个校园、整个区域的和谐。进入新时代, 探讨高职院校大学生心理健康的现状, 具有重要现实意义。本文主要介绍: 高职院校大学生心理健康的重要性、现状, 以及干预措施。在高职院校大学生心理健康的干预中, 本文详细地阐述: 转变学生的认知、培养自我调节能力、提供恰当的外界帮助。本文强调实事求是地分析现状, 并依据高职院校大学生心理健康的现状, 制定相应的干预方案, 实施相应的干预措施, 希望高职大学生及时地走出心理困惑, 以积极、稳定的心理状态, 认真投入到学习与生活之中, 发挥出才能, 创造出价值。

关键词

高职院校, 大学生, 心理健康, 干预措施

Exploration of the Current Situation of Psychological Health among College Students in Vocational Colleges

Dandan Li

Basic Education Department, Chongqing Hailian Vocational Technical College, Chongqing

Received: Apr. 23rd, 2024; accepted: May 22nd, 2024; published: May 29th, 2024

Abstract

The psychological health of college students is not only related to their personal performance and development, but also to the harmony of the entire campus and region. Entering a new era, exploring the current situation of psychological health among vocational college students has important practical significance. This article mainly introduces the importance, current situation, and intervention measures of psychological health among vocational college students. In the intervention of psychological health among vocational college students, this article elaborates in detail: changing students' cognition, cultivating self-regulation ability, and providing appropriate external help. This article emphasizes analyzing the current situation in a realistic manner and formulating corresponding intervention plans based on the current situation of psychological health among vocational college students, implementing corresponding intervention measures, hoping that vocational college students can timely get out of psychological confusion, with a positive and stable psychological state, actively engage in learning and life, and play their talents and create value.

and intervention measures of psychological health among vocational college students. In the intervention measures of psychological health for vocational college students, this article elaborates in detail on transforming students' cognition, cultivating self-regulation ability, and providing appropriate external assistance. This article emphasizes a realistic analysis of the current situation, and based on the psychological health status of vocational college students, develops corresponding intervention plans and implements corresponding intervention measures. It is hoped that vocational college students can quickly overcome psychological problems, actively and stably immerse themselves in learning and life, unleash their talents, and create value.

Keywords

Vocational Colleges, College Students, Psychological Health, Intervention Measures

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

改革开放以来,我国大学生心理健康教育政策随着社会经济发展的进程不断发展和变革,经历了“孕育萌芽”“初步形成”“快速成长”等主要变迁历程。党的十八大以来,习近平总书记就将人民健康放在优先位置,直到党的二十大胜利召开,总书记进一步指出要推进健康中国建设,重视心理健康和精神卫生。大学生心理健康显然是健康中国建设中的重要一环[1]。2023年4月,《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》由教育部等十七个部门联合发布,更是突显出国家对全面加强和改进新时代学生心理健康教育工作的整体布局和全面落实。

高等职业院校作为全国教育事业的重要组成部分,担负着为国家培养复合型、技能型人才的重任。2024年3月1日教育部举行发布会介绍2023年全国教育事业基本情况,数据显示2023年全国普通、职业本专科共招生1042.22万人,比上年增长2.73%。其中,普通本科招生478.16万人,职业本科招生8.99万人,高职(专科)招生555.07万人。从2023年高等院校招生规模可以看出高职院校的招生规模明显超过了普通本科院校。高职院校的大学生相对于普通本科院校的大学生存在其自身的特点:学业成绩相对偏薄弱,学习方法和技巧有待提升,存在较大的学习困惑;对自身的了解相对不足,不清楚未来的方向在哪里;担心就业问题等。这些特点一定程度上使得高职院校大学生承受着普遍更大的心理压力。这种心理压力造成高职院校的大学生迷茫和困惑的心理状态,严重的甚至形成持续焦虑,紧张,抑郁等心理,更严重的甚至威胁到学生自身和他人的生命安全。面对当下高职院校学生的心理状态,为了更好地为国家输送心理健康,人格健全的技能型人才,达到立德树人的根本任务,需要进一步加强高职院校心理健康的研究。

高职院校大学生心理健康工作涉及多方面内容,包括:发现心理问题、评估心理素质、落实干预措施等。现阶段,虽然绝大部分高职院校都已经正确规划大学生的心理健康教育工作,但仍然在工作中存在一些问题。立足新时代教育背景,积极探索高职院校大学生心理健康的现状,旨在进一步反思、优化大学生心理健康工作,助力高职院校顺利实施心理健康干预措施,真正执行“以学生为中心”的工作方针,真正贯彻“尊重学生”“爱护学生”“培养学生”的发展理念,为新时代的社会主义建设,培养出一批批具备积极心理品质的卓越型人才。

2. 高职院校大学生心理健康的重要性

高职院校大学生心理健康的重要性，可以表现在不同方面。其一，立足学习视角，可以提升各学科的学习成效。其二，立足生活视角，可以进一步加强学生的人际交往。其三，立足社会视角，可以促进学生的创新创业。具体分析如下：

1) 提升学习成效

心理健康带来的影响，可以体现在学习成效上。举例来说，面对各学科的学习任务，大学生难免会遭遇困难，甚至产生一些消极情绪，这个时候，拥有良好的心理状态，其实是拥有一种正能量。凭借这种正能量，大学生可以正确地应对困难，以百折不挠、越挫越勇的精神面貌，继续钻研各学科知识。此外，在学习各学科知识时，有些大学生心态浮躁，很难做到脚踏实地、理性分析，尤其是取得一些学习成绩时，大学生可能会陷入骄傲、自满的心理状态[2]。相反，有些大学生心态十分豁达，经常释放积极的心理暗示，不易被眼前暂时的成绩所迷惑，可以始终坚持求学的初心。这一类大学生，更容易取得理想的学习成效。由此可见，关注高职院校大学生心理健康，可以改善各学科的学习成效。

2) 加强人际交往

高职院校大学生保持心理健康，可以直接影响日常的处事态度、处事行为，促进人际交往活动。具体来说：一方面，影响处事态度。健康的心理状态，往往可以影响大学生的处事态度，让大学生散发出开朗、自信、谦逊的气质，自然而然地吸引他人，不断结交新的朋友，拥有一种轻松、愉快的人际关系，不再畏惧人际交往方面的社会活动；另一方面，影响处事行为。基于良好的心理状态，大学生的处事行为更加理性、文明、公正。例如，在人际关系的处理上，即使发生一些复杂的紧急情况，大学生也可以凭借良好的心理素质，理性地分析，科学地应对，不会轻易地打扰他人，或者，给他人制造一些困扰[3]。这样的行为表现，有利于大学生快速地融入集体生活，在集体生活中发掘个人价值，并树立起自信心和幸福感，有利于大学生建立稳定、和谐的人际关系。

3) 促进创新创业

在创新创业之路上，大学生要面对各种复杂情况，心理健康是创新创业的基础条件。例如，在创新创业的相关学习中，大学生要主动汲取多元化知识，要学会搜集、整合、调取，要克服一系列的现实障碍和心理障碍。这是一个复杂的学习过程，需要细心、耐心，也需要长期坚持、长期努力的恒心。对于心理健康的大学生来说，无论遭遇什么难题，都可以坚定学习方向，都可以继续探索，自信地行走在创新创业道路上。另外，在创新创业的相关活动中，大学生与大学生之间，既是一种合作、共建的关系，也存在多种无形的竞争。心理健康作为一种基础条件，也可以理解作为一种心理层面的竞争力，有利于引领大学生，指导大学生不断前行，充分展现个人优势。比如说，在创新创业的实习实训活动中，大学生要独立完成一些实习实训项目，并接受严格的考核、评估[4]。有些大学生心态过于消极，还未开始正式行动，便认为自己：做不到、做不好、不能做，而心态积极的大学生则认为：我可以试试、我可以努力、我可以追求……不同的心理暗示，可以间接影响大学生的创新创业表现。进入高等职业教育蓬勃发展的新时期，在培养大学生创新创业能力的过程中，高职院校可以从心理健康问题逐一切入，多一些开导和激励，以心理健康教育，促进创新创业教育。

3. 高职院校大学生心理健康的现状

结合现状来分析，高职院校面临的主要问题为：学生长期忽视自己的心理健康、学生的自我调节能力有限、学生难以寻求外界帮助。高职院校要针对这些典型性问题，及时采取干预措施，突出大学生心理健康的重要性。具体分析如下：

1) 长期忽视心理健康

高职院校大学生长期忽视自己的心理健康，主要源于个人认知。例如，有些高职院校大学生认为，学习、就业才是重中之重，应将大部分时间和精力投入到学业上，为今后的就业而准备，不必过多地关注心理问题。这一类大学生，很难意识到心理健康教育工作的意义，并不会积极地配合[5]。此外，有些高职院校内部的教育教学氛围，也会影响大学生的个人判断，导致大学生片面地追求学业，经常回避个人心理问题。比如说，当大学生反馈自己的心理问题时，有些高职教师只是强调“学习第一”，希望大学生将注意力放在学习上，没有认真地走进大学生的心理活动。长此下去，大学生会比较迷茫，不知道如何应对心理问题，也不知道如何寻求相关帮助。如果高职院校大学生的个人认知不发生转变，很难正视自己的心理问题，很难保持阳光、自信的心理状态。

2) 自我调节能力有限

当前，高职院校大学生的自我调节能力有限，主要表现为：一方面，认知层面的不足。遭遇严重的心理问题时，有些高职院校大学生习惯于依赖，寄希望于身边的教师、辅导员、同学，并不知道如何独立地思考、应对。这其中，有些大学生可能会过于悲观，不相信自己的心理承受能力，有些大学生则可能过于轻视，低估了心理问题的影响力。无论哪一种认知视角，都反映出大学生认知层面的不成熟，不利于大学生进行自我调节；另一方面，疏导层面的不足。高职院校大学生不仅要正确认识各类心理问题，还要善于疏导内心情绪，保持心理健康。目前，在高职院校内部，有些大学生已经认识到自己的心理问题，但是，不知道如何走出心理问题，长期受到各类心理问题的困扰[6]。在这种情况下，高职院校大学生个人的学习、生活都可能会陷入混乱秩序，难以步入正轨。

3) 难以寻求外界帮助

大学生遭遇心理方面的困扰时，既需要自己的调节，也需要外部力量的正确干预。现阶段，有些高职教师侧重于教育教学工作，并未紧抓大学生心理健康教育版块，忽视了大学生群体中普遍存在的心理问题。作为一线高职教师，教育教学工作固然很重要，但心理健康教育方针的落实，同样要放在重点位置。一旦大学生陷入孤立境地，不知道如何反馈心理问题，很可能加重大学生的心理负担，令大学生陷入更严重的心理问题。另外，有些高职院校一直强调学科建设、文化建设，很少关注心理健康教育版块的基础设施，并没有在这个版块投入足够的人力、物力。由此可见，从教师队伍到基础设施，高职院校内部的心理健康教育工作仍然存在一些不足。未来，为了更好地干预大学生心理问题，高职院校要转变传统的工作模式，传递积极的思想、理念，向大学生主动提供一些心理帮扶。

4. 高职院校大学生心理健康的干预

关于大学生心理健康的干预工作，高职院校要注意这几点：第一，从态度出发，转变学生的刻板认知、狭隘认知。第二，从能力出发，积极培养学生的自我调节能力。第三，从帮扶出发，提供一些科学、恰当的外界帮助。具体如下：

1) 转变学生的认知

从大学生的认知切入，帮助大学生转变认知视角，有助于大学生保持心理健康。高职院校可以围绕心理健康这个主题，定期开展“正视心理问题——大学生心理健康认知讲座”，通过一个个典型性案例，详细剖析各类心理问题，提醒大学生正视自己的心理问题，并积极地寻求应对策略[7]。如在我校大学生刚入学时对心理问题尤其是严重的心理障碍往往存在比较大的误解和病耻感。存在心理问题的同学因担心自己的心理状态影响学业和人际交往，往往承受着更大的心理压力。意识到这种状况后，通过《大学生心理健康教育》课程的教学和互动，日常班会活动，心理健康主题相关活动，让同学们从专业的角度进一步全面认识到大学生群体常见的心理困惑，意识到很多心理问题不是个案，是大众常见的心理困惑，

依此减少同学对心理问题的耻感，接纳自己当下状态。在接纳现有状态的基础上，进一步创造更多改变的可能性。另外通过专业的讲授和案例分析，使得同学们意识到心理是一个动态的过程，一般的心理问题不及时化解有可能转化为严重的心理问题；同样严重的心理问题通过积极专业的改变同样可以转化为健康的心理状态。通过调查询问发现心理健康教育课程及相关活动对于转变同学们对于心理问题的认知有比较大的作用。

2) 培养自我调节能力

针对当代大学生的心理状况，高职院校可以采取一些科学的干预措施，想方设法地培养大学生自我调节能力。具体来说：一方面，培养认知能力。大学生走出心理问题的第一步，就是要正确认识、理解心理问题，不能刻意回避。例如，高职院校可以利用大学生社团，搭建“心理健康研讨小组”，以交流、演示、辩论的方式，打开大学生的认知视角，减少大学生的迷茫、焦虑，提高大学生对各类心理问题的认知水平，让大学生更从容地应对心理问题；另一方面，培养疏导能力。从根本上告别心理问题，不能过于依赖外部力量，大学生要具备一定的自我疏导能力。比如说，在教师队伍、辅导员队伍的带领下，高职院校可以成立“心理健康互助团队”，呼吁大学生积极行动起来，让大学生来开导大学生，让大学生来感染大学生，充分锻炼大学生的心理疏导能力，同时，营造一种互帮互助、温暖友爱的和谐氛围，潜移默化地调节大学生心理问题[8]。

3) 提供恰当的外界帮助

高职院校要提供一些恰当的外界帮助，让大学生更有信心、更有能量地应对心理问题。如在我校，为实现全员心理育人，我们会通过各类活动和会议宣传学生心理工作的重要性，分析从全校教职员工的的不同工作岗位如何做到心理育人。如教师岗位不仅讲解专业的学科知识，而且要在专业课讲授中不断加入心理育人的元素，达到学生专业和心理双成长的目标。另外，从学校的层面来分析，学校要积极优化各项基础设施，配合心理健康教育工作。在线下环境中，学校可以设置多个“心理问题信箱”“心理咨询室”“心理问题交流长廊”，方便大学生投送信件、对话教师，进行不同形式的反馈。在线上环境中，学校可以借助微信公众号、网络论坛等平台，开通“心理问题咨询窗口”，实现跨区域、多主体之间的心理对话，让大学生更及时地表达心理问题，更高效地处理一些紧急的心理问题。如在我校，针对有进一步心理帮扶需要的学生，我们根据具体的情况提供不同的帮助：对医疗资源不了解的学生我们会提供专业的医疗资源信息并持续跟进就诊复诊情况；学生家长有沟通障碍的学生，从学校层面进行家，校，生的三方约谈，从学校层面叮嘱学生，家长做出相应的改变，建立三方帮扶联盟；校内缺乏心理支持资源的同学，我们会通过辅导员、班级心理委员、宿舍成员建立多方关注和心理帮扶，帮助同学逐步建立良好人际关系，获得校内心理支持。从我校实践经验来看，恰当的外界帮助能够使同学尽快地走出心理困境。

总体来说，无论是教师层面，还是学校层面，都要践行“以人为本”“人性化培育”的教育理念，紧抓心理健康教育工作，要将大学生群体的心理问题放在重中之重的位置，多一些关注，多一些帮扶，让大学生群体真正感受到理解、关爱，不再被各种心理问题所困扰。

5. 结语

综上所述，高职院校要根据大学生心理健康的现状，有计划、有效率地部署各项心理健康教育工作，展现出心理健康教育工作的重要性，呈现出心理健康教育工作的先进性，切实关怀每一位大学生的心理活动。具体来说，高职院校要注意：首先，开展“正视心理问题——大学生心理健康认知讲座”，营造良好的教育教学氛围，积极转变大学生的认知视角。其次，搭建“心理健康研讨小组”，成立“心理健康互助团队”，从认知和疏导两个层面，培养大学生的自我调节能力。再次，在教师层面，设计“专业

课与心理健康教育融合教案”，并留出“心理问答环节”，在学校层面，优化各项基础设施，创建良好的线下、线上环境，提供恰当的外界帮助。

基金项目

2022年重庆市教育委员会人文社科研究思政专项一般项目(项目编号 22SKSZ143); 项目名称: 新时代高职院校心理咨询困境及对策研究。

参考文献

- [1] 蒋佩, 王卫华. 改革开放以来我国大学生心理健康教育政策变迁——基于支持联盟框架的分析[J]. 青海民族大学学报(社会科学版), 2024, 50(1): 86-94. <https://link.cnki.net/urlid/63.1071.C.20240401.0942.002>
- [2] 李强, 魏晓薇, 翟宏垫. 健康中国视角下优化国民心理健康素养研究: 意义与取径[J]. 西南交通大学学报(社会科学版), 2020(4): 61-68.
- [3] 罗希贝利. 浅析辅导员心理辅导工作与学校心理咨询工作的关系——以高职院校辅导员为基本视角[J]. 教育教学论坛, 2020(29): 68-69.
- [4] 柳静, 王铭, 孙启武, 等. 我国大学生心理咨询与危机干预的管理现状调查[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(2): 477-482.
- [5] 娄安琪, 张静媛, 王茜茜. 新时代高职院校学生心理健康教育工作面临的突出问题及其对策研究[J]. 心理月刊, 2021, 16(18): 213-214.
- [6] 翟舒妍. 论新媒体技术在大学生心理健康教育工作中的应用[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2020(6): 111-114.
- [7] 孙琳琳, 李桂兰. 新媒体在艺术院校大学生心理健康教育中的应用[J]. 科教导刊(中旬刊), 2020(5): 167-168+182.
- [8] 谢金友. 思政元素融入心理健康教育课程的实践研究[J]. 广东交通职业技术学院学报, 2021, 20(3): 112-115.