

民办高职学生心理健康的现状、成因及优化策略

陈曦来

上海理工大学管理学院, 上海

收稿日期: 2024年9月5日; 录用日期: 2024年10月10日; 发布日期: 2024年10月25日

摘要

随着民办高等教育的快速发展, 民办高职院校学生作为中国特色高等教育体系中的重要组成部分, 其心理健康问题日益受到社会关注。本文主要探讨了民办高职院校学生心理健康的现状, 并通过深入分析其心理健康问题的成因, 提出有针对性的优化策略, 以期为提升民办高职院校学生的心理健康水平提供参考。

关键词

民办高职学生, 心理健康, 优化策略

Current Situation, Causes, and Optimisation Strategies of Private Higher Vocational Students' Mental Health

Xilai Chen

Business School, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Sep. 5th, 2024; accepted: Oct. 10th, 2024; published: Oct. 25th, 2024

Abstract

With the rapid development of private higher education, the mental health of private higher vocational students, as an important part of the higher education system, has received increasing attention from the society. This paper mainly discusses the current situation of students' mental health in private higher vocational colleges and universities, and puts forward targeted strategies through in-depth analysis of the causes of their mental health problems, with a view to providing reference for

enhancing the mental health of students in private higher vocational colleges and universities.

Keywords

Private Higher Vocational Students, Mental Health, Optimisation Strategy

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

在高等教育大众化的背景下，民办高职院校作为补充公办教育资源、满足多样化教育需求的重要力量，其学生群体的心理健康状况直接关系到人才培养质量和社会稳定。相较于公办高校学生，民办高职学生面临着更为复杂的心理挑战，如经济压力、学业压力、就业压力以及社会认同度低等问题，对其心理健康构成严峻考验。因此，深入研究民办高职学生心理健康的现状、成因及优化策略，对于促进其全面发展、提升教育质量具有重要意义。

2. 民办高职学生心理健康现状

2.1. 缺乏主见，易受他人影响

民办高职学生中，不少学生还处在青春期，容易表现出较强的从众心理，缺乏独立思考和判断的能力。在面对选择时，他们容易受到周围人(如同学、朋友、网络舆论)的影响，难以形成自己的价值观，使他们在人际交往中失去自我，产生焦虑、迷茫等负面情绪。

2.2. 生活适应能力差，引发心理障碍

高职院校的学生多来自不同地域、家庭背景各异，在生活习惯、价值观念等方面存在较大差异。进入民办高职院校后，全新的生活环境、学习方式和社会认可度低等原因使部分学生表现出明显的不适应，长久的不良习惯堆积还容易引发焦虑、抑郁等心理疾病，影响学生的身心健康。

2.3. 人际关系紧张，害怕社交

大多学生出生于互联网高度发达的时代，受数字信息技术、即时通信设备的影响较大，部分学生性格内向，在人际交往中表现出退缩、回避的态度，难以建立稳定、和谐的人际关系。

2.4. 自我效能感低，过分贬低自己

民办高职学生常因学习成绩不佳、社会认可度低、家庭经济条件有限等原因，陷入自我怀疑和否定的情绪里，影响他们的学习动力和积极性，自卑、抑郁等心理问题随之产生。

3. 民办高职学生心理危机成因

3.1. 自媒体负面信息横行，带来消极心理暗示

网络交往的虚拟性、言论的匿名性，易导致现实人际关系疏离；网络信息泛滥，部分负面言论对心理脆弱的学生易产生误导；学生沉迷网络而现实生活窘迫，极易加剧其心理失衡(姚璐, 严佳倩, 高永美, 2024)。高职院校的学生们正处于价值观形成的关键时期，容易受到负面信息的干扰和影响，产生消极心理暗示，加剧心理问题的发生。

3.2. 家长过分宠爱，生活自理困难

在家庭教育方面，部分民办高职学生的家长存在过分宠爱孩子的现象，过度保护学生，进入民办高职院校后，面对独立生活的挑战，学生显得手足无措、难以适应，产生焦虑、抑郁等心理问题(李海燕, 2024)。

3.3. 学校重视不足，未能及时解决问题

心理健康教育师资力量薄弱，难以满足学生的实际需求，心理健康教育体系不完善，缺乏有效的心理问题预警与干预机制，使学生在遇到心理困扰时难以得到及时有效的帮助和支持(宋伊, 2024)。

3.4. 家庭关爱缺失，形成自卑性格

在民办高职学生中，部分学生因家庭经济压力、父母离异等原因导致家庭关爱缺失。学生长期生活在缺乏关爱和温暖的环境中，容易形成自卑、孤僻的性格特点，进而产生心理问题。

4. 民办高职学生心理健康成因的理论依据

4.1. 社会认知与期望理论

社会普遍对高等教育的认知偏向于公立院校，对民办高职教育的认知存在偏差，认为其教育质量和就业前景不如公立院校，使得民办高职学生产生自卑感，影响其心理健康。

4.2. 家庭环境与教养方式理论

家庭是学生成长的重要环境，家庭环境和教养方式对学生的心理健康具有深远影响。不良的家庭环境(如家庭矛盾、经济困难等)和不当的教养方式(如溺爱、严格控制等)都可能成为学生心理问题的诱因(张海燕, 朱炳丞, 黄海, 2024)。

4.3. 学业压力与适应困难理论

民办高职学生面临较大的学业压力，如课程难度大、学习要求高、考试竞争激烈等。生活环境和学习方式的改变使得部分学生难以适应大学生活，引发心理困扰和适应问题。

4.4. 自我认知与归因偏差理论

部分民办高职学生存在自我认知偏差和归因偏差，如过度自责、自卑或过分追求完美等，导致学生产生消极情绪和行为反应，影响其心理健康(张海燕, 2024)。

5. 民办高职学生心理危机干预及优化策略

5.1. 强化自媒体内容监管与审核，推广积极网络内容

加强自媒体平台监管力度。政府加快制定和完善针对自媒体平台的法律法规，明确界定虚假信息、网络暴力等违法违规行为的定义、标准及处罚措施，为网络监管提供坚实的法律基础(晏波, 2022)。此外，学校还可以与科技企业进行合作，利用大数据、人工智能等先进技术，建立智能监测与预警系统，对自媒体平台上的内容进行实时扫描和分析，及时发现并处理违法违规信息(张翀, 2024)。对于查实的违法违规行为，依法依规严厉打击，公开曝光典型案例，形成有效震慑，维护网络空间的清朗。

建立健全内容审核机制。自媒体平台应设立由专业人士组成的审核团队，对发布内容进行严格把关，确保信息的真实性、合法性和积极性。鼓励用户举报违法违规内容，建立快速响应机制，对举报信息进

行及时核查处理，并保护举报人的合法权益。要善于利用自媒体平台带来的优势与便利，及时更新符合学生成长发展规律的内容(张慧君, 2024)。自媒体平台应根据内容性质、受众群体等因素，对自媒体账号进行分级分类管理，对高风险账号实施更严格的监管措施。加强对高职学生心理健康问题的研究和探索，不断完善干预策略和方法，为高职学生的健康成长提供有力保障。

积极推广健康向上的网络内容。政府和相关部门设立专项资金、举办网络文化活动，鼓励创作和传播正能量故事、励志文章等积极向上的网络内容。民办高职学校应主动作为，利用校园媒体、网络平台等渠道，定期发布心理健康知识、励志故事等内容，引导学生树立正确的价值观和世界观。动员社会各界力量，包括公益组织、知名企业、知名人士等，共同参与网络正能量的传播，形成全社会关注和支持民办高职学生心理健康的良好氛围。

5.2. 加强对学生的培训和管理，培养学生的独立性与自理能力

加强对学生心理健康的培训和管理。注重家风家教的培养，在尊重学生个性的基础上，适度放手，锻炼他们独立思考和解决问题的能力(李仲夏, 2024)。家长应明确界限，既给予学生必要的关爱与支持，又不过度干预其成长过程。建立多元化的家校合作机制。组织家校合作小组、邀请家长来学校参与教育讲座、开展家校互动的文化体验项目来加强与学生家庭的沟通，为家长提供指导，帮助他们理解学生的心理需求。

注重培养学生的独立性和自理能力。鼓励学生参与社区服务、环保活动、志愿服务等社会实践，增强其社会责任感和公民意识。引导民办高职院校学生树立主体意识，加强自我学习，积极参与多样化的班级校级活动，提高学生的自我觉知、自我调控、自我激励、自我认知等能力，学会自我调适的一些心理方法，培养良好的个性品质，适应多维度的社会生活变化，淡定从容地对待自己、集体和社会。

5.3. 构建全面的心理健康教育体系，建立心理问题预警与干预机制

加强心理健康教师的定期培训和考核工作，保证教师队伍的专业性和心理教育的质量。高职院校需定期组织教师参加国内外心理健康教育领域的研讨会、工作坊及在线课程，不断更新其教育理念和办法，提升教师的专业素养和教学能力。鼓励教师参与科研项目，将理论与实践相结合，提升教学质量。构建跨学科的心理健康教育团队，形成合力，共同关注学生心理健康状况，实现信息共享与资源互补。

完善心理健康教育课程体系和教学内容。将心理健康教育纳入必修课程体系，覆盖新生入学教育、日常心理健康教育、危机干预与应对等多个方面，形成层次清晰、内容连贯的课程体系。民办高职院校需结合学生实际需求和时代特点，设计贴近学生生活、易于接受的教学内容，如增加案例分析、角色扮演、小组讨论等互动环节，提高学生的学习兴趣 and 参与度。充分利用网络、图书、视频等多种教学资源，丰富教学手段，开发心理健康教育在线课程，方便学生自主学习和复习巩固。此外，还可以开设心灵驿站作为调节和释放高职学生多方压力的特定场域(王青, 2024)。

建立心理问题预警与干预机制。定期开展全校性的心理测评工作，采用科学、有效的测评工具，全面了解学生的心理健康状况，并对测评结果进行分析，识别出存在心理问题的学生群体。在院校的心理服务中心，设置专业心理咨询人员的工作岗位，心理咨询教师全天值班，保障遇到突发事件时，教师能在第一时间处理相关问题。定期开展团体辅导、心理讲座等活动，普及心理健康知识，增强学生的自我调节能力。对于发现的心理危机事件，应立即启动应急预案，进行快速有效的干预(周婷, 2024)。

5.4. 增强家庭情感联结与关爱，鼓励与肯定并行

在教育上，家长要加强与学生的情感联结与沟通交流。设定固定的家庭时间，如晚餐后的“分享时刻”，鼓励学生分享当天的经历、感受或所学，家长也分享自己的工作与生活，增进彼此的了解与亲近

感。家长耐心倾听学生的想法和困惑，不中断、不立即评判，让学生感受到被尊重和理解。在交流中，避免使用否定、批评的语言，应采用鼓励、正面的表达方式，培育学生自尊自信、积极向上的健康心态(李萍, 2024)，如“我看到你努力了，这很好”代替“你怎么这么粗心”。

关注学生的成长与变化。家长需细心观察学生的情绪变化、行为习惯及兴趣爱好等方面的细微变化，定期与老师、学校心理咨询师等沟通，全面了解学生在学校的表现与需求。家长需根据学生的成长阶段灵活调整教育策略，以适应学生的成长节奏。给予学生足够的关爱与鼓励，以言语、肢体接触等方式，经常向学生表达爱意，让学生感受到家庭的温暖和安全感。鼓励学生表达自己的情感，教会他们面对和处理负面情绪的方法。

6. 民办高职学生心理健康优化策略的实践效果

随着自媒体内容监管与审核力度的加强，负面信息的传播得到有效遏制，积极向上的网络内容逐渐成为主流，为民办高职学生营造了更健康、积极的网络环境，减少消极心理暗示的影响。在家庭教育的引导下，民办高职学生开始注重培养独立性和自理能力，在实践中锻炼了能力和技能，增强学生的自信心和责任感，提高应对生活挑战的能力。民办高职院校构建全面心理健康教育体系，为学生提供系统、专业的心理健康教育服务。心理健康教育课程的开设、心理咨询服务的普及以及心理问题预警与干预机制的建立，为学生提供及时、有效的心理支持和帮助。家长加强与孩子的情感联结和沟通交流，使孩子感受到家庭的温暖和力量，提高学生的自信心和自尊心，促进他们形成积极向上的心态和生活态度。

7. 结语

民办高职院校学生的心理健康问题是一项复杂而严峻的社会议题，需要政府、学校、家庭及社会各界的共同努力和关注。高职院校可以从强化自媒体内容监管、加强对学生的培训和管理、构建全面心理健康教育体系及增强家庭情感联结等方面入手，通过实施有针对性的策略，有效缓解民办高职院校学生的心理健康问题，促进其全面发展和社会适应能力的提升。未来，民办高职院校还应继续深化对学生心理健康问题的研究和实践探索，为构建和谐社会、培养高素质人才贡献力量。

参考文献

- 李海燕(2024). 高职院校学生常见心理问题及对策分析. *大众文艺*, (13), 195-197.
- 李萍(2024). 高职院校心理育人工作的困境与对策探析. *天津商务职业学院学报*, 12(3), 92-96.
- 李仲夏(2024). 家校合作视域下高职学生心理疾病干预策略研究. *广东交通职业技术学院学报*, 23(3), 125-128.
- 宋伊(2024). 安全视角下高职院校学生心理健康与干预策略——评《高职学生心理健康与心理危机干预》. *中国安全科学学报*, 34(6), 250.
- 王青(2024). 以社团活动为载体创新高职学生心理健康教育. *现代职业教育*, (23), 173-176.
- 晏波(2022). 大学生心理危机预防与干预机制研究——以民办高职五年制院校为例. *科教导刊*, (10), 142-145.
- 姚璐, 严佳倩, 高永美(2024). 自媒体时代高职院校学生心理危机预警与干预研究. *公关世界*, (17), 24-26.
- 张翀(2024). 数字化环境下基于积极心理学视角的高职院校心理健康教育模式构建. *现代职业教育*, (26), 33-36.
- 张海燕(2024). 基于“家校合作互动”理念的民办高职学生心理健康教育模式探究. *公关世界*, (9), 39-41.
- 张海燕, 朱炳丞, 黄海(2024). 民办高职院校学生心理健康问题分析及对策研究. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, (6), 205-208.
- 张慧君(2024). “互联网+”背景下高职院校学生心理健康服务管理体系的构建. *互联网周刊*, (16), 57-59.
- 周婷(2024). 浅谈构建高职院校学生心理健康教育体系的策略——以辽阳职业技术学院为例. *辽宁师专学报(社会科学版)*, (3), 103-105.