

高职学生常见心理问题的成因及解决对策研究

刘 旺

湖南环境生物职业技术学院马克思主义学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2024年5月27日; 录用日期: 2024年7月8日; 发布日期: 2024年7月17日

摘 要

当前, 学生心理健康问题已成为社会重点关注社会现象, 现实生活中、网络信息上学生抑郁等事件频发, 老师、家长谈心色变。本文主要从高职学生常见的心理问题、产生的原因、解决对策三个方面展开, 采用大样本问卷调查的方式, 重点针对某高职院校过去一年里有过抑郁等进行问卷统计, 对被调查学生心理疾病、家庭情况、抑郁倾向分布情况进行分类分析, 重点从学生自身、家庭教育、学校教育等六个方面提出了相应解决对策。

关键词

高职学生, 心理问题, 解决对策

Research on the Causes and Countermeasures of the Common Psychological Problems of Vocational College Students

Wang Liu

College of Marxism, Hunan Institute of Environmental Biotechnology, Hengyang Hunan

Received: May 27th, 2024; accepted: Jul. 8th, 2024; published: Jul. 17th, 2024

Abstract

At present, students' mental health problems have become a social phenomenon that the society focuses on. In real life and online information, students' depression and other incidents occur frequently, and teachers and parents have changed their hearts and minds. This paper mainly starts from three aspects: common psychological problems of higher vocational students, their causes and solutions, adopts the method of large-sample questionnaire survey, and focuses on the questionnaire statistics of depression in a higher vocational college in the past year, so as to clas-

sify and analyze the distribution of mental illness, family situation and depression tendency of the surveyed students. The paper puts forward corresponding countermeasures from six aspects, such as students themselves, family education and school education.

Keywords

Vocational College Students, Psychological Problems, Solution

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

据统计, 2023 年, 湖南省共有高职高专院校 85 所, 在校人数 860313 人。[1] 2024 年, 湖南省高职高专院校数、在校人数基本与 2023 年持平。确保如此庞大的在校心理健康, 是政府、教育管理部门和学校肩负的重要社会责任, 更是高职院校贯彻落实“立德树人”根本任务的重要衡量标准。就学校而言, 解决高职学生的心理问题需要学校、教师和家长的共同努力, 通过多种方式提供支持和辅导, 帮助高职学生在学习和生活中实现自我成长。

2. 高职学生常见心理问题调查

2.1. 因自身导致的心理问题

通过长期的学生管理工作观察、体会、总结发现, 从学生自身角度分析, 原因有三个:

(1) 现实压力。高职学生在面临学业压力、就业压力、人际关系等诸多挑战和压力下, 在心理承受能力较弱的情况下, 出现抑郁等心理疾病。

(2) 自己大意。有的高职学生玩手机着迷、骑车等导致一些伤害; 被网络诈骗; 轻信他人被骗等, 导致自己焦虑、失落、受伤; 还有的人保持着事不关己高高挂起的看客心理。

(3) 遇事想不开, 钻牛角尖。大学生正处于青春期发展阶段, 由于心理发展相对滞后且尚未完全成熟, 对事务比较敏感, 所以若在与他人交往的过程中表现得过于敏感的话, 便会让自己套上枷锁[2]。有这种心理的高职学生具体表现因人而异, 但通常的表现有: 情绪低落、焦虑不安、思维僵化、行为极端、社交障碍。

2.2. 因就业困难导致心理焦虑

受经济大环境等因素影响, 市场化就业岗位持续收缩、政策性岗位供给已近极限, 加上科技自动化程度越来越高, 就业工作形势更加严峻复杂。在此大背景下, 因就业难导致学生心理焦虑比较普遍。

(1) 对走向社会缺乏心理准备。部分学生因自己在校期间学习不认真, 不注重专业操作能力培养和综合素质锻炼, 对今后的职业发展没有规划。毕业后在没有找到工作的情况下, 感受异常焦虑, 对未来感觉迷惘, 加上父母关心则乱, 表现出抑郁情绪。

(2) 投入与产出之间的强烈反差。部分同学在学习上的投入来看, 在校期间学习刻苦, 专业知识扎实, 该拿的职业资格证一个都没落下, 或通过自考获得本科学历, 或通过专升本获得本科学历。因为各种主客观原因, 即使学习成绩优秀, 手持很多相关证书, 毕业后仍不能找到心仪的工作, 投入和产出不成正

比,明明自己很努力,却收获不到一个好的结果,心里感到极度不平衡。

2.3. 因恋爱导致心理挣扎

大学校园里有多少高职学生在谈恋爱?成功率怎样?当恋爱以其特有的魅力闯入高职学生的心房时,谁不希望恋爱能获得成功,又有谁不愿意把美好的初恋献给自己终生的爱人?在面对这个问题时,许多学生陷入了矛盾的旋涡,或在那里挣扎,或在那里任意释放,或在那里变异。

学生要正确对待恋爱,端正恋爱态度,培养迎接爱的能力,也要培养拒绝爱的能力,勇敢地去追求纯洁、高尚的爱情。

3. 高职学生常见因心理脆弱引发抑郁问卷调查

3.1. 调查问卷设计

课题组调查问卷主要内容分年级、性别、专业,以及就过去1年里有过抑郁、感觉有抑郁达到1次、2次、3次、大于3次份数、比例进行设计,并按份数、比例进行总结。附带心理疾病分类、家庭情况分类、中度抑郁倾向分布情况、重大抑郁倾向分布情况等内容。

3.2. 调查样本采集

课题组针对某高职院校一、二年级6个专业的学生发放调查问卷512份。问卷回收后,对相关信息进行数据统计,确保了调查数据的真实性、有效性。

3.3. 调查数据分析

调查结果显示,在过去1年里有过抑郁、感觉有抑郁、有抑郁隐患的问卷46份(男性12份,女性34份)。如表1,表2所示。

Table 1. Depression questionnaires were collected in the past 1 year

表 1. 过去 1 年里有过抑郁的问卷统计

年级	性别	专业	1 次		2 次		3 次		大于 3 次		总计	
			份数	比例	份数	比例	份数	比例	份数	比例	份数	比例
大一	男		5	33.33%	4	26.67%	1	6.67%	5	33.33%	15	100.00%
			5	33.33%	3	20.00%			4	26.67%	12	80.00%
		宠物临床诊疗技术	1	6.67%	1	6.67%			1	6.67%	3	20.00%
		康复治疗技术			1	6.67%					1	6.67%
		中药学	1	6.67%							1	6.67%
			4	26.67%	2	13.33%			3	20.00%	9	60.00%
	女	宠物临床诊疗技术	1	6.67%					1	6.67%	2	13.33%
		护理	1	6.67%							1	6.67%
		医学检验技术							1	6.67%	1	6.67%
		园林技术	1	6.67%							1	6.67%
		中药学	1	6.67%	2	13.33%			1	6.67%	4	26.67%
									1	6.67%	1	6.67%

续表

大二		1	6.67%	1	6.67%	1	6.67%	3	20.00%
男		1	6.67%	1	6.67%			2	13.33%
	食品药品检验技术			1	6.67%			1	6.67%
	园林工程技术	1	6.67%					1	6.67%
女							1	6.67%	1
	园林技术						1	6.67%	1

自我抑郁者 15 份，其中男性 5 份，女性 10 份。按年级分布统计，大一 12 份，大二 3 份。有抑郁表现者 1 次者共 5 份，中药学专业最多(2 份)；大于 3 次者 5 份，宠物临床诊疗技术专业最多(2 份)。

Table 2. Questionnaire statistics of people who felt depressed in the past 1 year

表 2. 过去 1 年里感觉有抑郁者的问卷统计

年级	性别	专业	1 次		2 次		3 次		大于 3 次		总计	
			份数	比例	份数	比例	份数	比例	份数	比例	份数	比例
大一	男		23	27.71%	10	12.05%	3	3.61%	9	10.84%	45	54.22%
			17	20.48%	5	6.02%	2	2.41%	7	8.43%	31	37.35%
		宠物临床诊疗技术	1	1.20%	1	1.20%			3	3.61%	5	6.02%
		康复治疗技术			1	1.20%			2	2.41%	2	2.41%
		园林技术							1	1.20%	1	1.20%
		中药学	1	1.20%							1	1.20%
	女		16	19.28%	4	4.82%	2	2.41%	4	4.82%	26	31.33%
		宠物临床诊疗技术	2	2.41%	1	1.20%			1	1.20%	4	4.82%
		护理	7	8.43%	1	1.20%	1	1.20%	1	1.20%	10	12.05%
		康复治疗技术			1	1.20%			1	1.20%	2	2.41%
		爱学检验技术	1	1.20%			1	1.20%	1	1.20%	3	3.61%
		园林技术	3	3.61%							3	3.61%
大二	男	中药学	3	3.61%	1	1.20%					4	4.82%
			6	7.23%	5	6.02%	1	1.20%	2	2.41%	14	16.87%
			4	4.82%	2	2.41%	1	1.20%			7	8.43%
		食品药品检验技术			2	2.41%					2	2.41%
		园林工程技术	3	3.61%			1	1.20%			4	4.82%
		园林技术	1	1.20%							1	1.20%
	女		2	2.41%	3	3.61%			2	2.41%	7	8.43%
		畜牧兽医	1	1.20%							1	1.20%
		食品药品检验技术	1	1.20%							1	1.20%
		药学							1	1.20%	1	1.20%
		医学检验			2	2.41%					2	2.41%
		园林技术			1	1.20%			1	1.20%	2	2.41%

感觉有抑郁者 45 份，其中男性 12 份，女性 33 份。按年级分布统计，大一 31 份，大二 14 份。有 1 次感觉有抑郁者 23 份，护理专业最多(7 份)，园林技术和中药学专业各 4 份，园林工程专业 3 份，宠物临床诊疗技术专业 2 份；大于 3 次者 9 份，宠物临床诊疗技术专业最多(3 份)，园林技术专业 2 份。

4. 高职学生心理问题产生的原因

4.1. 自身原因

(1) 关键原因在心里没数。“心里没数”是对自身的心理状态和外界环境缺乏正确的认知和理解。首先，对自身的心理状态和情感反应缺乏认知和理解，导致情绪管理不当、自我调节能力弱、心态失衡等问题。比如：有的高职学生会因为学业压力、人际关系问题、情感困扰等原因而产生焦虑、抑郁等心理问题，通俗点讲，就是考试复习不到位，心里没底；担心别人对自己有不好的看法，在交朋友上心里没底；在追求自己喜欢的人时，因对方自身条件、家庭条件好，自己有顾虑，心里没底。其次，学生对外界环境的复杂性和变化性缺乏正确的认知和理解，产生适应不良、人际关系紧张等问题。比如：因为生活环境的变化、学习压力的增加、社交圈子的多样性等原因产生适应困难和人际关系冲突，主要原因在于自己心里没底；临近毕业，工作没有着落，心里没底。

(2) 个人生理方面原因。大学生在成长过程中，父母的遗传、病菌病毒感染、大脑外伤或化学中毒及某些严重的躯体疾病都会对其心理健康发展造成极大的影响。

(3) 个人心理方面原因。心理学家研究发现，人的焦虑实际上是一个过程，它是由一系列的思想感情、感觉和行为组成的[3]。倘若学生不能正确地对待挫折，不能在遇到挫折后通过适当的心理防卫或适应机制去战胜挫折，就会感到自尊心的损伤与自信心的丧失，内心滋长起失败感和愧疚感。

通过调查汇总，共排查重点关注对象 63 个，其中重度的 47 个，重度的一般是指严重精神分裂症、抑郁症，双相情感障碍、偏执型人格障碍的问题学生，结果如图 1。

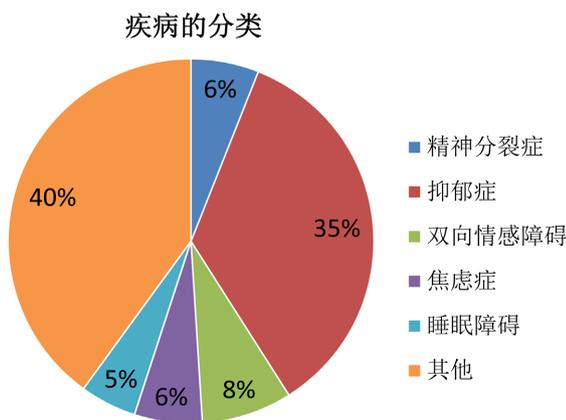


Figure 1. Classification of Students' mental illness
图 1. 学生心理疾病的分类

心理疾病类型分布：精神分裂症占比 6%，抑郁症占比 35%，双向情感障碍占比 8%，焦虑症占比 6%，睡眠障碍占比 5%，其他占比 40%。

4.2. 外在环境因素

(1) 家庭因素。研究表明，90% 以上的心理异常学生的行为问题都直接或间接地与其所处的家庭环境有关。爱发脾气也是一种病，不仅会让自己受伤，也会伤害别人[4]。孩子父母性格是否暴躁、关系是否

和谐、是否离异、是否留守家中等，对孩子的心理健康影响极大。完整且和谐的家庭长大的孩子大多性格开朗、阳光、乐观，不完整且不和谐的家庭长大的孩子大多脾气怪异、特立独行、叛逆冷漠。某高校针对家庭情况对学生心理的影响开展了调查，发现正常家庭的孩子无心理疾病比例远大于离异、单亲、留守家庭。调查结果如图 2:

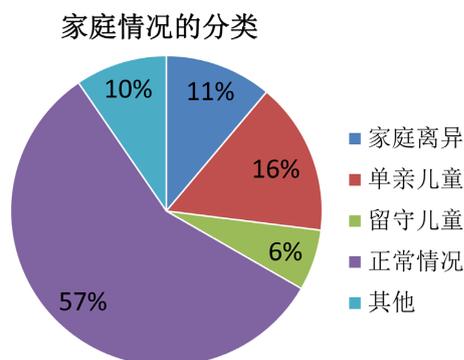


Figure 2. Classification of family status of students without mental illness
图 2. 无心理疾病学生家庭情况的分类

无心理疾病人员家庭情况分布：离异家庭占比 11%，单亲家庭占比 16%，留守儿童 6%，正常家庭 57%，其他占比 10%。

(2) 学校因素。教师对于学生缺乏调研，教师不了解心理问题学生的原生家庭情况，如在离异、单亲等环境下成长的学生，以及留守学生，从小缺乏沟通。某些学校对心理存在问题学生重视不够，心理咨询老师配备不到位，心理辅导设备及咨询方式不能适应当前需要，导致一些学生不想、不愿寻求学校心理咨询帮助，结果如图 3，图 4。

2023 年 11 月，课题组采用《抑郁自评量表》对特岗生的抑郁状况进行调查，结果显示，在抑郁倾向方面，特岗生的抑郁情况显著低于非特岗生，中度抑郁倾向特岗生占比 18.3%，非特岗生占比 33.30%；重度抑郁倾向特岗生占比 1.64%，非特岗生 3.37%。

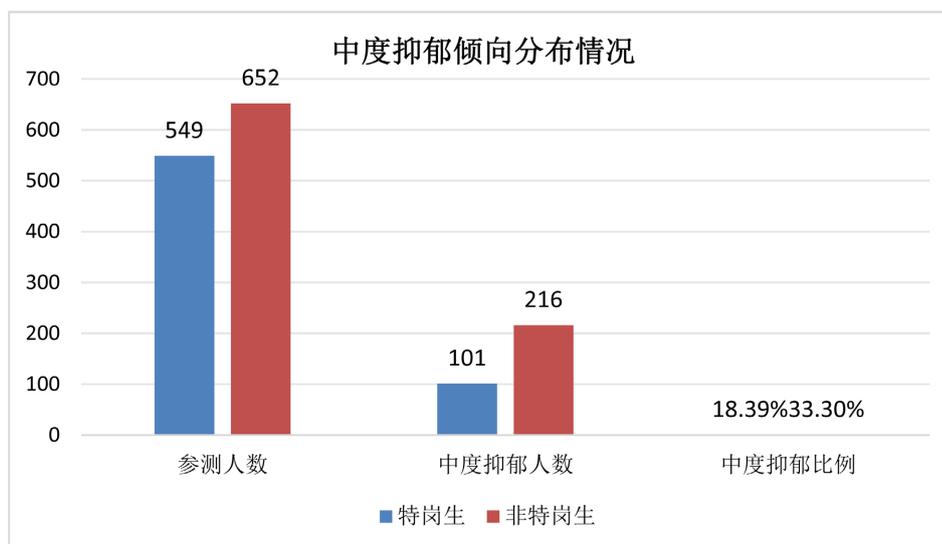


Figure 3. Distribution of students' moderate depression tendency
图 3. 学生中度抑郁倾向分布情况

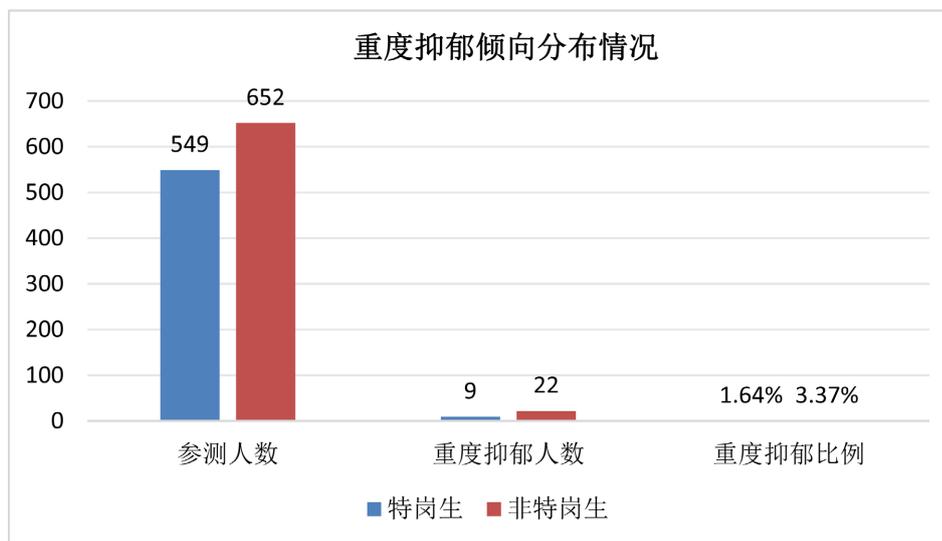


Figure 4. Distribution of students' moderate depression tendency
图 4. 学生中度抑郁倾向分布情况

(3) 社会因素。随着信息化技术的飞速发展，信息手段日新月异，手机、电话手表、电脑等全面普及，学生刷短视频、玩游戏等成为学生家长面临的普遍性问题，从而导致一个要看、一个不准看，父母跟孩子关系紧张。网络游戏、短视频中充斥的暴力游戏，导致学生在学校、家里出现逃学、打架斗殴、甚至与家长发生肢体冲突等恶劣情况。同时，网络上的不良意识形态内容也在潜移默化地影响着学生，导致学生在学习上浮躁、焦虑、厌恶学习，情形严重的导致社会观、人生观、价值观扭曲，拜金主义、享乐主义以及混世、躺平心态不断蚕食着学生脆弱的心灵。

5. 预防学生心理问题产生的解决对策

5.1. 学生自我的心理调适

多参加体育锻炼，以扩大自己的生活领域，丰富精神生活，培养自己开阔的胸怀。积极寻求心理咨询与心理治疗。心理咨询的对象主要是正常人，所着重处理的是学习和日常生活中的人际关系问题、职业选择问题、教育过程中的问题。每个大学生都有自己的梦想，但若只有梦想而没有目标，梦想就会成为空想、幻想，梦想是远处一道美丽的风景，确立目标则是在自己与那道风景之间修筑一条路。

5.2. 对学生进行正确的恋爱观和性教育

要进行正确的恋爱观和性教育，要在以下几个方面进行引导：阴阳中和。女生要多到运动场看看男生运动时强健的体魄，男生要多到健身房看看女生婀娜多姿的体形，建立对异性的正确认识。引导学生形成正确的性的观念，在性教育方面只能疏不能堵，要帮助学生揭开其神秘面纱，每学期至少开展 1~2 次性教育。

5.3. 引导学生科学制定职业发展规划

明确目标是关键，一个人只有正确认识自己，才能充满信心，才能使人生的航路不迷失方向[5]。受经济大环境等因素影响，市场化就业岗位持续收缩、政策性岗位供给已近极限；随着科技自动化越来越高，密集型劳动力岗位越来越少，就业工作形势更加严峻复杂。在此大背景下，学校层面要积极开辟就业市场，以实习带就业，师兄师姐带学弟学妹，多措并举提高毕业生就业率和就业质量；在大一入校时

可让新生到相关岗位见习，让学生提前体验未来岗位的专业知识和专业技能要求；开设大学生职业生涯规划课程，在入校时就做好未来职业发展定位，设定职业发展目标，做好专业知识、技能的学习和储备，让学习更有动力和针对性；为未来走向工作岗位打下坚实基础。

5.4. 沉迷于网络的调适方法

限制使用时间：要合理限制学生使用互联网和游戏的时间，避免过度使用。同时，还应该关注学生在互联网和游戏行为中的行为和内容，及时提供监管和帮助。培养多样化的兴趣爱好：鼓励学生参加各种兴趣爱好活动，让他们了解并掌握自己的兴趣和特长，从而增强自信心和自尊心。加强家庭沟通：家庭沟通是帮助学生克服互联网和游戏沉迷的关键。

5.5. 家庭教育的对策与处理

建立信任：在辅导孩子心理的过程中，建立信任关系犹如建筑房屋的地基，至关重要。家长需要与孩子保持真诚的沟通，倾听孩子的想法和感受，让孩子感受到父母是他们坚实的后盾。只有建立在信任的基础之上，孩子才会如绽放的花朵，愿意向家长敞开心扉，展现他们的内心世界。这样，家长才能深入了解孩子的心理状况，并提供有效的辅导。**观察情绪：**家长要时刻关注孩子的情绪变化，尤其是情绪波动较大的时候。了解孩子的情绪变化，可以帮助家长更好地掌握孩子的心理状况，及时发现并解决问题。在和孩子交流时，家长应该尽可能地使用温和的语言，避免使用过于激烈或责备性的语言，以免让孩子产生抵触情绪。**提供支持：**学生需要父母的支持和鼓励。父母可以通过鼓励学生参加一些积极的活动，如运动、音乐、绘画、旅游、竞赛等，让孩子感受到家长的关心和支持。同时，父母也可以帮助学生制定一些切实可行的目标，让学生有目标可循，增强自信心。**倾听和理解：**当学生遇到问题或困难时，父母应该耐心倾听学生的想法和感受，理解孩子的处境。在倾听的过程中，父母应该尽可能地避免打断学生，也不要试图给学生提供一些所谓的“正确答案”，而是应该让学生自己思考和解决问题。只有在学生需要帮助的时候，父母才可以给予一些积极的建议和帮助。**寻求专业帮助：**如果学生的心理问题较为严重，父母无法自行解决，那么及时寻求专业帮助是非常必要的。专业心理辅导员可以根据孩子的具体情况，提供更为专业的辅导和治疗，帮助学生克服心理问题，恢复健康的生活状态。

5.6. 心理抑郁的对策与处理

强者是让思想控制情绪，弱者是让情绪控制思想[6]。保持冷静和理智：面对突发抑郁行为，保持冷静非常重要。不要惊慌失措，而是试着保持冷静并清晰地思考应对方法。请求救援：立即拨打当地的紧急救援电话，并告诉他们你所面临的情况。他们将能够提供适当的帮助和指导。创造安全环境：如果可能的话，确保抑郁者周围的环境安全。移除任何可能造成伤害的物品，例如刀具、药物或其他危险物品。**提供支持和倾听：**与抑郁者保持沟通，表达关心和支持。倾听他们的痛苦和困扰，让他们感到被理解和被关心。不要批评或嘲笑他们的感受，而是尽可能地提供安慰和支持。不要离开抑郁者：在等待专业人士的到来之前，尽量不要离开抑郁者独自一人。这样可以确保他们的安全，并让他们感到有人在身边。**提供尽可能多的信息：**尽管我们要尊重抑郁者的隐私权，但在这种情况下，我们必须优先考虑他们的安全。与专业人士联系时，提供尽可能多的信息，以便他们能够做出正确的评估和决策。**专业的心理咨询和治疗：**一旦抑郁者的安全得到保障，他们需要接受专业的心理咨询和治疗。帮助他们找到合适的专业人士，并鼓励他们寻求适当的治疗。与专业人士联系：如果遇到了这种情况，不要犹豫，立即与专业人士联系。他们将能够提供更具体和有效的指导，以确保抑郁者得到适当的帮助和支持。

综上所述，高职学生心理问题，特别是抑郁问题，必须引起政府、学校、家长的高度，通过政策支

撑、家校联合等有效方式切实减轻学生的心理负担，帮助学生不断锤炼心智、打磨性情，以积极阳光的心态去面对当下困境及未来一切困难，确保所有学生都能健康、快乐成长成才。在此前提下，引导学生投入“乡村振兴”“健康中国”等国家战略，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春和力量。

基金项目

本文系湖南省职业教育教学改革研究项目《高职院校“生态 + 课程思政”协同创新体系构建研究》阶段性成果；(编号：ZJGB2020268)。

参考文献

- [1] 2023 年全省教育事业发展概况[EB/OL].
https://jyt.hunan.gov.cn/jyt/sjyt/xxgk/ghjh/tjxx/202406/t20240614_33327641.html, 2024-06-14.
- [2] 徐宪江. 哈佛情绪控制课[M]. 北京: 中国法制出版社, 2013: 17-20.
- [3] 李少聪. 戒了吧! 焦虑症: 写给年轻人的焦虑心理学[M]. 北京: 煤炭工业出版社, 2016: 2-4.
- [4] 沛霖·泓露. 定位你自己[M]. 北京: 中国商业出版社, 2017: 39-41.
- [5] 田超颖. 心理调节 100 招[M]. 北京: 新世界出版社, 2009: 45-48.
- [6] 叶舟. 情绪掌控学[M]. 南昌: 江西人民出版社, 2017: 6-10.