

高职院校学生在大数据技术下的心理问题探究及应对措施

——以黑龙江建筑职业技术学院为例

宋园园

黑龙江建筑职业技术学院建筑工程系, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年5月14日; 录用日期: 2025年6月18日; 发布日期: 2025年6月26日

摘要

研究旨在探究大数据技术背景下高职学生心理问题的特征及应对策略, 以黑龙江建筑职业技术学院为案例, 通过抽样问卷调查与多源数据分析方法, 识别出环境适应障碍、情感失控、学习动力不足及就业压力等核心问题, 并提出多层次干预措施, 包括心理预警系统构建、校园文化优化、社会实践强化及个性化心理辅导, 以提升学生心理韧性, 为高职院校心理健康教育体系优化提供实践参考。

关键词

大数据, 高职学生, 心理问题, 多样性

Exploration and Countermeasures of Psychological Problems of Vocational College Students under Big Data Technology

—Taking Heilongjiang Institute of Construction Technology as a Case Study

Yuanyuan Song

Department of Architecture and Civil Engineering, Heilongjiang Institute of Construction Technology, Harbin Heilongjiang

Received: May 14th, 2025; accepted: Jun. 18th, 2025; published: Jun. 26th, 2025

Abstract

The research aims to explore the characteristics and coping strategies of psychological problems among vocational college students under the background of big data technology. Taking Heilongjiang Institute of Construction Technology as a case study, core issues such as environmental adaptation barriers, emotional loss of control, insufficient learning motivation, and employment pressure were identified through sampling questionnaire surveys and multi-source data analysis methods. Multi level intervention measures were proposed, including the construction of psychological warning systems, optimization of campus culture, strengthening of social practice, and personalized psychological counseling, to enhance students' psychological resilience and provide practical reference for optimizing the mental health education system in vocational colleges.

Keywords

Big Data, Vocational Students, Psychological Problems, Diversity

Copyright © 2025 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

大数据时代背景下，借助大数据，可以收集和分析在日常生活和学习中产生的数据，不仅包括学习成绩，社交互动还有一些生理指标，通过对这些数据的深度挖掘和分析，与开学的家庭背景调查问卷和心理调查问卷对比而言，可以更加全方位、立体化精准地掌握高职学生的心理情况以及呈现出的心理重难点案例。

2. 大数据技术的概念和应用体现

2.1. 大数据和大数据技术的概念

大数据是指海量、快速流动和多样化的数据资源。与传统数据相较而言，大数据是通过传感器、社交媒体、移动设备和互联网生成的。这些数据具有体积大、速度快、形式多样的特点。大数据不仅包括数据库中的表格数据等结构化数据，还包括文本、图像和视频等非结构化数据。大数据技术是为了处理和分析大数据而诞生的一套方法和工具。它包括数据收集、存储、处理、分析和可视化等过程。大数据时代的概念是指数据量爆炸式增长、数据类型多样化、对数据处理速度要求极高的时代。在这个时代，数据已经成为一种新的生产手段和资产，数据的收集、存储、分析和应用已经成为各个行业的核心竞争力[1]。

2.2. 大数据技术在高职学生心理健康教育中发挥重要作用

一、监督和推测高等职业学校学生的心理情况和行为。大数据可以实时收集学生的学习、生活数据，通过数据的长期跟踪和分析，发现学生心理变化的规律和趋势，进一步预测可能出现的问题。

二、构建心理健康预警系统。通过对各项数据的分析，可以建立高职学生心理健康预警系统，对可能存在问题的学生提前进行早期预警，重点要为其提供有效的且及时的干预和援助，以避免情况进一步变坏。

三、一对一心理辅导咨询。大数据可以根据每个学生的具体情况提供一对一的心理辅导解决办法，提供解决他们心理问题的有效途径，促进他们的心理健康工作发展。

3. 主要心理问题及具体表现

黑龙江建筑职业技术学院建筑工程系学生中做了抽样问卷调查，实测人数为 387 人，其中无效问卷 67 份，占比 17.00%。有效问卷 320 份，占比 82.00%，其中男生 259 人，女生 61 人。在 387 人(实测人数)中，有 31.00 人(占%)心理健康状况很差，属于一类重点关注人员；另外有 59 人(占%)心理健康状况较差，属于二类次重点关注人员；还剩 230 人(占%)心理健康状况较为良好，属于三类非重点关注人员。其中，三类人员分布情况见表 1；重点关注学生分布情况见表 2。

Table1. Distribution table of three types of personnel

表 1. 三类人员分布表

	第一类		第二类		第三类		总人数	
男	24	7.50%	48	15.00%	187	58.44%	259	80.94%
女	7	2.19%	11	3.44%	43	13.44%	61	19.06%
总计	31.00	9.69%	59	18.44%	230	71.88%	320.00	100.00%

Table2. The distribution of key point students in each unit

表 2. 各单位一类重点关注学生的分布情况

单位	男生	比例	女生	比例	总计	比例
工程测量技术	1	3.23%	0	0.00%	1	3.23%
建设工程监理	4	12.90%	1	3.23%	5	16.13%
建筑材料工程技术	1	3.23%	0	0.00%	1	3.23%
建筑工程技术	10	32.26%	1	3.23%	11	35.48%
建筑工程技术(高本贯通)	3	9.68%	3	9.68%	6	19.35%
建筑工程技术(中外合作办学)	1	3.23%	0	0.00%	1	3.23%
智能建造技术	3	9.68%	0	0.00%	3	9.68%
装配式建筑工程技术	1	3.23%	2	6.45%	3	9.68%

3.1. 入学初，环境因素影响较大

在每学期伊始，会进行家庭背景问卷调查，问卷中会涉及学生的家庭基本情况、自我身心状况、近三个月以及入学后的情绪状态。根据学生完成问卷调查的结果分析，高职学生在入学初会有明显的情绪波动，对陌生环境的不适应，对学生之间的社会交际行为也会出现焦虑现象。对于职业院校的校园环境、设施和专业课程设置，学生还会产生失落感和迷茫。

高中的学习、生活都既具有约束性和规律性，到了职业院校突然发现约束被打破，生活也逐渐不规律起来。一切都是新的，新的环境、新的课程安排、新的社交群体，因学生的家庭背景情况、学习能力和成长经历的不同，学生对“新”的适应能力也是因人而异，学生中的极大多数能够速度很快地融入新环境，开启新的学习、生活旅程，少数学生就会身感极度不适甚至产生焦虑情绪，有的学生会产生躯体化的表现，头疼、失眠甚至产生抑郁状态。

3.2. 情感问题突出, 情绪失去控制

从现实中来讲, 情绪和感受是一个人对客观事物态度的反映, 是客观现实是否满足其需求而产生的体验[2]。学生脱离了高中的枯燥固定的学习环境, 在高职院校中获得了更多的自由的自我可控时间, 在学习之余, 就可以开始结交新的朋友, 或者开展一段恋爱关系。然而, 一段新朋友的相处过程中也会突显一些问题, 学生就会产生一些小疑虑, 小困惑, 不一一解决, 久而久之可能就会产生负面情绪, 少部分同学就会产生心理问题。由于大部分高职学生在家里都是独生子女, 家庭的溺爱, 导致其会出现情绪不稳定的现象。其他表现包括情绪控制能力弱、对社会情绪冷漠、易受情绪挫折、对挫折的容忍度低、严重的情绪抑制和负面情绪体验。

同样, 开展一段新恋爱关系, 因现代网络科技的发达, 出现了新型恋爱关系 - 网络恋情, 学生因此还会落入新型骗局, 就是谈了很久的恋人也许是为了向学生进行诈骗, 骗取学生的真情实感之余还要附带金钱的损失, 这样, 学生就如同跌入深渊, 一时之间情难自拔, 钱财损失, 双重打击下做出不理智的选择。现实中, 这样出现心理问题的学生不会是大概率, 但也是极少数的存在。某某在失恋和被骗的双重问题压迫下, 没有及时得到心理的疏解, 产生实际的自杀行为, 庆幸之举是并没有成功。

3.3. 学习效果不良, 实习成果不明, 就业压力突增, 新型不良循环

学习就是学生第一要务, 与以往的基础学科知识不同, 高职阶段新增加了专业性较强的课程理论, 倾向于指导实践, 学习好坏也是高职学生的身心是否健康发展的评定准则之一。高等职业教育开始的首个学期是学生学习和发展的关键时期, 学习问题也成为了诱发学生心理问题的常见问题之一[2]。存在以下高频率的问题: 不明确的学习目的, 学生往往对专业课程的架构不够了解; 学习动机不足, 导致出现迟到、旷课等现象, 自主学习主观能动性极差; 学习方式不当, 学习习惯极差, 学习惰性十足等问题。一系列问题最终导致了学生学习焦虑的普遍现象, 这也严重影响了学生的学习效率和结果。

高职学生的学业模式是“2 + 1”, 基础专业知识学习和实习实践相结合, 与本科院校比较之下, 高职学生为期两年的专业基础理论知识学习时间短暂, 而第三年开展的是学校和企业共同合作的脱产实习。部分学生在短短的时间内, 还没习惯从学生的身份转变成企业的一名实习生, 刚从学校这个“小社会”的环境得心应手了, 就马上转战到另一个战场, 心理上会出现焦虑和不安。

实习问题联通着就业问题, 职业院校的实习其实是在为就业做铺垫, 部分实习单位往往就是其就业单位。未能实现在实习单位就业的学生就要面临着自主选择就业机会, 而学生的学习经历、生活经验和职业技能都是有限制的, 对相应的就业环境、就业政策以及就业形势都无法做出精准地判断。对于建筑类院校来讲, 女生是弱势群体, 用人单位往往忽略了女生, 也会导致部分女生认为就业过于困难, 失去信心, 意志低迷, 会处于抑郁的心理状态。

3.4. 个性心理问题, 人际关系适应不良

个性是个体经常表现出或具有一定倾向的稳定心理特征的总和, 是一个人的基本精神面貌[3]。高等职业学校学生中“输家”和“从众者”的心态实属普遍存在, 这使得他们人格发展存在一定的问题, 就更谈不上拥有积极向上的人格。这一类学生会出现以下表现: 对事事不关心, 不感兴趣, 没有明确的目的, 融入社会有一定的困难, 个人荣辱敏感易受伤, 甚至存在其他人格。经过一系列实际案例的统计和剖析, 得知以下结果, 敌对、心胸狭小、孤立、妒忌、易怒、严重依赖、抑郁、胆小、神经质、偏执和攻击性等消极人格倾向已成为相当一部分高职学生的心理特征[2]。

自我意识是主体对自身心理、身体、行为以及与本人与他人和社会关系的认识。在一定程度体现出来, 存在很大一类学生的自我意识是匮乏的, 自我定位极其不准确, 理想自我与现实自我不符合、主观自

我与客观自我不一致[2]。一般表现为严重的自卑感和自我否定、极强的以自我中心和普遍的偏私利己。

4. 解决高等职业学生心理问题的方式与举措

4.1. 做好新生心理教育宣传工作，加大心理知识的宣传力度，营造好的校园环境

健全的心理和和谐的社会环境会为学生健康茁壮成长提供必需的营养成分，丰富的校园文化活动是学生最佳心理素质的培养皿[2]。和谐包容的校园文化氛围会潜移默化地改良学生的心理素质和改善人际关系。新学期伊始，需要完成一系列工作清单。首要的任务是，要做好校园物质环境的净化、绿化和美化工作，营造出视觉愉悦、气氛轻松愉快的感官感受[4]。次之，要大力开展包罗万象的文化、科学、艺术、体育、娱乐活动，让学生在康健、活跃、进取的氛围中提高学生的思想政治站位，使学生毅力加强，一定程度上降低心理危机感。最后，要加强校风、学风、班风建设。积极开展各项主题班级活动，尤其是心理健康主题相关的活动，调动高职学生参与各项活动的积极性，牢牢地掌握了心理健康知识可以更好地让心理健康水平更上一层楼。

4.2. 处理好情感关系，维系好人际关系

情感关系是人际交往中的最重要的关系之一，与高中生活不同，全部高职院校学生完全脱离了家庭关系，更多地时间消耗重点在于学生之间的情感关系。情感关系包括友情和爱情，体现在同寝室之间的相处，同班同学的共处以及异性朋友的密切接触。学生来自不同的家庭，有的家庭成员健全，有的单亲家庭，情况各有不同，进而，其生活中遇到的大事小情都会导致他们的世界观、价值观和爱情观存在显著差异。在多种因素的影响下，大学生的情感关系变得更加的薄弱和脆弱，一点小摩擦就会使得情感产生缝隙，增加了学生心理上的不安和焦虑。学生日常管理工作中，经常会出现学生因为宿舍小纠纷或者班级小摩擦闹成大或小的矛盾，找到老师来“断案子”、“打官司”。

4.3. 固化其良好行为习惯，喜获优秀成果

要注重培养高职学生良好学习习惯，帮助学生制定明确的学习计划和目标，尤其针对自律性较差的学生，形成完整的学习框架体系。合理安排其学习时间，培养自主学习习惯，课前预习，高效利用课堂时间，传授专业知识和技能。加强课堂活动与实训课程的融合，将基础知识学习与实习培训相结合，通过实际问题 and 小组任务提高学生的课堂参与度和学习动机。建立监督学习评价反馈机制，定期检查作业完成情况，适当增加测验次数，给予个性化反馈，使得学生明确自身不足。通过现实中的观察找到学生具体不良学习行为及其诱因，设立短期和长期学习目标与计划，实施鼓励教育，提升学习兴趣。

4.4. 增加社会实践机会，磨炼其意志品质

在社会实践中为高等职业院校学生供应良好的适应性教育。社会实践是学生成长进步和发展的兴趣活动，是培养学生心理调节能力的主要场所。高等职业院校应提供更多的社会实践机会，给学生展示自己能力的空间，让学生积极参与社会实践活动，开阔其视野，增强其抵御风险和应对突发事件的能力。这对学生及时调整心理状态至关重要[5]。毕业后，高等职业院校学生的专科学历略低于其他本科学历和研究生学历，但是其技术能力是不输的。为了实现毕业后零距离就业工作的目标，为高等职业院校学生提供更多的实习机会和工作岗位显得尤为重要，更加需要锻炼他们的实际动手操作能力、人际关系协调能力和基础工作的实践能力[6]。

4.5. 引领学生全方位立体地剖析自我，成就未来的自我

高等职业学校学生正确认识自己的方法有很多，例如通过对自己各种身心状态和人际关系的自我观

察和自我意识,包括生理自我、心理自我和社会自我。在自我意识的过程中,情感体验伴随着它,在自我意识和自我情感体验的过程中学生是否有目的,有意识地调节和控制我们的行为和思想。学生应该善于分析自己,深入了解自己,更好地理解自己的外在面貌和内在自我。通过外人的见解来了解自己,学生应该积极寻求从他人那里了解自己,告诉学生虚心听取外人的见解,同时冷静客观地分析他人的评价,以便学生多角度多方向地认识自我。通过社会实践活动,了解自己,参与各种活动,并根据活动的过程和结果了解自己。通过与别人的合作来分析一个人的人际沟通技巧,通过组织活动来分析一个学生本人的组织调节能力。通过分析一个人在具体活动中的表现和成就,可以更客观地了解学生本人。经由社会比较来了解自己,不可避免地会有来自学生本人观察和他人评价的主观投射。因此,学生可以通过合规的社会比较更好地了解学生本人。学生本人可以将自己与过去和未来进行垂直比较,与同龄人或条件相似的个人进行水平比较,以便通过更全面的纵向和横向社会比较来更全面地了解学生本人。通过反思和总结自己,及时识别和总结自己的优势和劣势,可以更好地掌握自己的生理、心理和社会自我。

4.6. 普及心理调查问卷, 掌控学生的心理情况

掌控学生的心理健康基础情况是开展高等职业学校心理健康教育的根本,从而提出一针见血地改善措施和计划。每年新生入学伊始,要从心理健康调查和测试入手,以及家庭背景调查情况的掌握,全面了解新生的心理状态、人格能力、人格特质、家庭背景等。同等重要的是,要定期跟踪调查高职学生的心理状况,第一时间找到学生心理活动的变化规律,区分不同类型和程度的问题,分类归档解决。

4.7. 心理辅导多层次、多维度, 心理活动各色各样

在现实教学活动中,高职院校的心理教师应采用团体辅导、个别辅导以及朋辈辅导等多种教育的方法,心理辅导的多层次和多维度会更好地辅导学生,带其走出心理的困惑,增强自身处理心理问题的能力,最终改善其心理状况。此外,高职院校还应建立学生心理辅导站,聘请专门的心理辅导教师和心理干预教师,对存在心理问题的学生进行针对性的辅导和干预,辅助学生及时意识到自己的心理出了些小状况,以各种状况为基础上形成解决的措施和方式方法问题并加以解决,进而,促进学生身心全面健康成长。

参考文献

- [1] 周建楠. 数字经济、产业结构与区域经济协调发展[J]. 中国商论, 2024(9): 55-58.
<https://login.cnki.net/login/?returnUrl=http%3a%2f%2fkns.cnki.net%2fkcms%2fdetail%2fdetail.aspx%3ffile-name%3dZGSM202417013%26dbname%3dcjfdtotal%26dbcode%3dcjfd%26v%3d>
- [2] 杨玲. 高职学生心理问题分析[J]. 成功(教育), 2009(2): 183.
<https://login.cnki.net/login/?returnUrl=http%3a%2f%2fkns.cnki.net%2fkcms%2fdetail%2fdetail.aspx%3ffile-name%3dCJJY200902161%26dbname%3dcjfdtotal%26dbcode%3dcjfd%26v%3d>
- [3] 李孟然, 迟云波. 学校德育工作中的自我意识教育研究与实践[J]. 教育科学研究, 2001(3): 55-57.
<https://login.cnki.net/login/?returnUrl=http%3a%2f%2fkns.cnki.net%2fkcms%2fdetail%2fdetail.aspx%3ffile-name%3dJYKY200103014%26dbname%3dcjfdtotal%26dbcode%3dcjfd%26v%3d>
- [4] 符景峰. 当前高职学生心理问题探析[J]. 新西部(下半月), 2008(3): 221+224.
- [5] 施祖军. 当前高职学生面临的主要心理问题及对策[J]. 当代教育论坛, 2006(3): 83-84.
<https://login.cnki.net/login/?returnUrl=http%3a%2f%2fkns.cnki.net%2fkcms%2fdetail%2fdetail.aspx%3ffile-name%3dJYLT200605033%26dbname%3dcjfdtotal%26dbcode%3dcjfd%26v%3d>
- [6] 许振红, 张广德. 高职院校大学生心理健康教育问题及对策[J]. 辽宁行政学院学报, 2004(12): 118-119.
<https://login.cnki.net/login/?returnUrl=http%3a%2f%2fkns.cnki.net%2fkcms%2fdetail%2fdetail.aspx%3ffile-name%3dLLXY200406062%26dbname%3dcjfdtotal%26dbcode%3dcjfd%26v%3d>