

# 高职院校学生心理健康状况分析及管理对策分析

杨帆 刘英德

咸宁职业技术学院

**[摘要]** 高职学生是身心成长过程中的一个特殊群体。他们面临着适应新环境和学习、理想与现实的冲突、人际关系、爱情、未来职业选择等诸多问题。他们对学校、专业、就业前景不太了解,容易产生失落感、自卑感和不平衡感。这些问题如果不能得到及时有效的疏导,会给高职学生的心理健康带来不利影响,甚至导致心理障碍和精神疾病。从不同方面强调了大学生心理健康教育的重要性和紧迫性,指出了对各层次、各类型的大学生进行心理健康研究和建立心理健康档案的必要性。**[摘要]**通过对高职院校新生心理健康状况的调查,找出了学生存在的心理问题,分析了产生这些心理问题的主要原因,并在此基础上提出了加强高职院校学生心理健康教育的途径和方法。

**[关键词]** 高职教育; 心理健康教育; 分析及对策

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.1034

高职院校学生的心理健康状况与大学生群体相比,具有群体自身的独特性,应受到社会 and 学校的关注。根据对某高职院校新生的心理测试及访谈显示:高职院校学生心理健康的总体水平优于全国常模,男生的总体心理健康水平略逊于女生,各项因子得分在性别上略有差异,恐怖因子得分的性别差异显著;高职院校学生的心理健康问题主要表现在强迫症状、人际关系敏感、抑郁、敌对四个方面。根据测试和访谈结果,对高职院校学生提出有针对性的、更强的管理对策及建议。

## 一、高职学生心理健康教育管理现状

高职学生是我国社会文化程度较高并且有着较大发展潜力的群体,往往被家庭和社会寄予厚望。他们是社会主义现代化建设的接班人,其身体和心理素质直接关系到我国未来的发展。但是,近年来高职学生心理健康问题产生的悲剧时有发生,如某高职一女生在出租屋内上吊自杀,华夏学院一名在校女生因卷入校园贷自杀等,表明当代高职学生心理健康状况令人堪忧,必须加强高职学生心理健康教育管理。我国高度重视大学生心理健康教育问题,习近平总书记在全国高职院校思想政治工作会议中强调“要加强对大学生健康心态的培养,加强对大学生心理疏导和人文关怀”。坚持育心与育德相统一,加强人文关怀和心理疏导,规范发展心理健康教育与咨询服务,更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求,引导学生正确认识和利、群和己、成和败、得和失,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。高职院校作为培养专业人才的场所,承担着培养社会主义接班人、为国家输送大量的人才、输出社会主义现代化建设主力军的重任。心理健康教育管理工作更是关系到高等人才的身心素质,关系到社会主义接班人的质量,是保证高职学生顺利走向社会、服务社会、维护社会发展的必不可少的工作之一。为了掌握高职院校高职学生心理健康教育管理现状,某电气工程职业技术学院开展了问卷调查。

1. 学生心理健康调查分析。调查对象涵盖了大一到大三的学生,采取随机抽样的调查方式,在集中度较高的场所展开调查。以随机时段在教学楼发放问卷,现场回收问卷。一共发放了70份问卷,回收问卷70份。某职业技术学院学生的,很多学生都表示存在一定的职业焦虑,占比高达73.1%;另外表示自己网络依赖成隐、自控能力差的占比也分别高达46.3%和53.2%;耐挫能力和人际关系差占比也分别为33.9%和30.60%;还有34.2%表示由于恋爱等原因引发的心理不适;表示存在自卑和厌学、适应不良的学生占比分别是20.60%、33.9%和22.8%。

2. 心理健康教育状况调查分析。某职业技术学院针对心理健康教育开展了各项活动,对心理健康教育活动主要项目内容、开展心理健康教育的活动形式、运用心理健康教育的辅助手段、心理健康教育评价和现存问题等方面的统计分析。在学校里已经开展的心理健康教育和培训项目中,心理学是最常见的教育培训项目,表示有开设这个项目的占比为62.1%;另外表示有升学与就业、创业指导服务的占比为44.6%;人际关系指引和耐挫抗挫教育占比分别是47.2%和36.7%;其中占比最低的是人格健全和心理品质培养,占比仅为30.2%,表明学校心理健康教育培训在这个方向开展的还不够。在学校开设心理健康教育形式方面,以提供心理咨询和心理辅导占比最高,达到了41.8%,而心理健康教育专题沙龙讲座、观看心理健康方面录像、心理健康教育讲座报告等方面比例却很低,表明学校在这些教育形式方面开展不到位。在心理健康教育活动效果评价方面,大部分学生都认识到心理健康教育对解决问题有很大帮助,占比为55.3%。在目前学校开展的心理健康教育存在问题调查中,表示学校对心理健康教育重视程度不够的占比为54.3%,表示学生不够心理健康教育的占比为55.9%,表示学校缺少心理健康教育专业人员的占比为53.7%,表示心理健康教育宣传力度不足、心理健康教育缺乏明确目标、学校对心理健康教育缺乏足够经费投入占比分别为48.2%、38.4%和37.2%。高职学

生对心理健康教育的需求统计。高职学生心理健康教育需求较高,认为比较需要的占比为45%,认为非常需要的占比为20%。但是也可以很明显看到还有占比高达35%的学生认为没有必要展开心理健康教育。在心理健康教育或者培训的倾向方面,高职学生们比较倾向于人际交往训练、心理咨询、健康人格教育以及放松训练等几个方面的内容。高职学生对心理健康教育宣传模式的偏好统计。高职学生倾向的心理健康教育宣传方式方面,表示更接受教师课堂教育模式的占比为50.3%,另外校园海报宣传、校园讲座和网络宣传、校园广播等模式也得到普遍的接受,占比分别是44.2%、39.1%、47.3%和34.0%。还有15.8%的学生表示偏好其他心理健康教育的宣传模式。

### 二、加强高职学生心理健康教育管理的建议

1. 高职学生心理健康问题的根源来自家庭、学校和社会。学校作为学生成长过程的重要阶段,在心理危机干预预警制度建设中,除了心理普查工作之外,更要充分发挥与学生朝夕相处的同学的作用:一是建立心理健康宣传员制度。在班级、学生宿舍和学生社团等不同的组织中都设置心理健康宣传员,以便及时了解每个学生的心理动态,及时发现学生可能存在的心理问题。二是完善学生心理健康危机报告制度。一旦学生宿舍、班级等不同组织团体的心理健康宣传员或者普通学生发现有心理异常的同学,由宣传员向辅导员报告,辅导员在第一时间和学院负责学生心理健康工作的负责人报告,及时做出心理健康干预方案。三是做好对学生的定期跟踪,完善动态管理机制,保证危机信息上报渠道畅通。

2. 充分发挥高职学生心理健康教育工作中形成的特色和优势,运用有关心理健康教育的方法和手段,有目的、有计划地开展多种形式的心理健康教育活动。教务处、思政部等部门结合实际,开设心理健康教育课程,提高课堂教学效果。在学生日常教育、管理和服务中学生管理部门开展以“心理健康教育”为主题的宣传教育活动。心理健康教育与咨询中心通过个别咨询、团体辅导、电话咨询、网络咨询、心理测试等多种形式,认真开展心理辅导和心理咨询工作。通过这些教育活动的开展宣传和普及心理健康知识、传授心理调适方法、了解维护心理健康的途径,提高高职学生的心理保健意识,推进高职学生心理健康教育工作的全面发展。另外,应该充分地认识到心理健康教育问题的潜在性和紧迫性,转变观念,将心理健康教育管理档案作为与学籍档案一样的地位,高度重视心理健康档案的归档和保存工作。做好与上一阶段和下一阶段学校的心理健康档案的有效对接,以便学校能够充分掌握学生的心理健康状况,也为高职学生思想政治教育中融入心理健康教育提供思路。

3. 通过各种实践活动加强心理健康教育和宣传,如通过“3.21世界睡眠日”引导学生要形成良好的作息规律,避免沉迷于网络;利用大学生心理健康日”开展各种签名活动、心理健康知识竞赛或者演讲等活动来提高学生心理健康理念和意识。还可以通过世界预防自杀日”等积极宣传生命的价值,引导学生关爱生命,珍惜生命,注重培养健康的体魄。开展世界精神卫生日活动,利用各种形式的活动引导高职学生培养健全的人格,做到珍惜生命,热爱生活,避免和减少高职学生出现心理问题。营造优秀的校园文化,为心理健康教育提供良好的环境和氛围,在校园文化建设中渗透高职学生心理健康教育。创造条件支持高职学生成立心理健康教育社团,配备专业指导老师,加强规范管理。

4. 国外关于心理健康教育管理的研究对治疗手段和干预方式非常重视。美国在为国家心理健康教育管理中心提供了充足资金的同时,从很多不同的方向进行研究,利用精密的仪器和现代化的技术手段进行治疗和干预。

5. 在互联网时代,要充分发挥微信公众平台以及官方网站在高职院校心理健康教育方面的功能,要激活和完善现有的网络心理咨询平台,加强心理咨询平台和微信心理健康公众平台的宣传。如通过小礼品等形式引导学生关注公众号;通过班级任务形式让学生定期学习网站心理健康教育知识;微信公众平台定期推送碎片化的心理健康教育知识,引导学生碎片化的学习心理健康教育理论和技能;引导学生通过网络心理咨询平台进行咨询,建立健全心理健康教育互动机制,由专业人员负责心理健康教育咨询和救助平台的互动工作;通过心理健康个案系统整合信息资源,做好个案归类,针对有需要的人群提供24小时联系干预系统和个人心理电子档案等有效措施,提高高职学生心理健康教育管理的现代化水平,借助信息化技术及时有效地处理高职学生心理健康问题。

总之,高等职业院校是培养各类专业技术人才的基地。心理健康工作是高校学生教学与管理工作的关键,其工作质量关系到高校学生的健康成长,关系到学生是否成才,是否适应社会成为社会所需要的人。不断加强大学生心理健康问题研究,创新大学生心理健康工作策略,保证大学生全面发展,是今后高校大学生心理健康工作的重要课题与方向。

### 参考文献

- [1] 赵建萍. 高职院校学生心理健康状况调查[J]. 统计与管理, 2016(6): 31-32.
- [2] 张荻. 高职院校大学生心理健康状况的调查研究[D]. 吉林: 东北师范大学, 2007.