

# 浅谈高职生心理健康教育—人际关系交往问题

鲁翼

包头铁道职业技术学院 内蒙古 包头 014060

**[摘要]**近些年国家对高职院校教育越来越重视,在其中的高职学生的心理健康教育更是重中之重。在现代社会的高速发展下,每个人的生活节奏都很快,竞争也越来越激烈,所以每个人之间的交往、关系随之而来也就变得越来越复杂;我们国家自从改革开放以来,大多数家庭都是独生子女,但在改革开放之初我们国家在各方面还处于刚刚起步阶段,人们的思想观念还没有明显的改变。随着时间的推移第一代独生子女的子女也都逐步的进入大学时代,我们国家改革开放这四十多年里,发生了翻天覆地的变化,每个老百姓家庭的生活都变得越来越好,随之而来的一些问题就出现了,自私、冷漠、孤傲、以自我为中心、受挫能力差等情况。高职大学生作为当今社会的一个特殊群体,在很多方面还不同于本科生,例如对面临新的学习方式的适应问题和学习能力问题,理想中与现实中的差距问题,还有在大学时代特有的一种恋爱问题,最后还有一个重要的人际交往问题等。人际交往问题也是众多问题当中最重要的一个环节,在每个人的一生中都是密不可分的,如果人际交往关系处理不好,会影响到方方面面甚至会直接造成严重的心理问题,毁其一生。如何使高职大学生们增进身心健康,能以积极正常的心态去快速适应面对陌生的社会环境和群体,所以各高校加强对大学生的心理健康教育也就成为每所高校不得不重视的一个问题。现如今的大学视野开阔,思维活跃,生活方式个性化,感情也是及其的丰富,但随之而来的心理问题也逐步的涌现出来。健康对于我们每个人都是最重要的,作为高职大学生来说,拥有一个健康的心理这是最基本的。心理健康是指具有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。所以心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。心理健康是大学生成才的基础。

**[关键词]**心理健康;高职生;人际交往

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.171

## 一、心理健康的定义

心理健康是指,即人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上的任何形式去适应,也就是说,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,能以适当的行为予以克服,这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的,没有绝对的分界线。一般判断心理是否健康,具有以下三项原则:

1. 心理与环境的统一性。
2. 心理与行为的统一性。
3. 人格的稳定性。

## 二、对高职大学生进行心理健康教育的意义

对学生进行心理健康教育其目的是为了培养学生各方面素质,其中心理素质是最重要的,心理方面比较稳定的内在特点,包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其它素质形成和发展的基础。

## 三、当代高职大学生人际交往与人际关系的现状

### 1、人际交往

人际交往是指人与人之间为了满足某种需要,通过一定方式进行情感交流、信息沟通和物质交换的过程,它是人与人之间建立联系的最主要形式,是一个动态的活动过程。

### 2、人际关系

人际关系是指人与人之间通过交往建立起来的直接的心理联系。无论人际关系多么复杂多变,其中都包括认知、情感和行为三种基本的心理成分。

### 案例简介:

王某某,男,某高职院校大三学生。以下是他的自述:

一直以来,我都觉得周围的同学不喜欢我,对我有意见,但表面上又相安无事,所以我很少和同学来往,同学们有事也不会找我。身边没有朋友,我觉得很孤单。

刚进校不久,我还住在宿舍里,可是同住的其他三个同学很吵,经常弄得我晚上睡不好觉,后来我就在外租了房子,搬出去住。这样虽然清静了许多,但是我觉得同学们因此而对我不满,每次我回宿舍,他们都好像视而不见。

一次有个同学生日,有人提议大家凑钱一起出去庆祝,每人100元。可是我觉得100元太多了,为了一个同学的生日不值得,再说我也不喜欢吵闹,所以没去。从那以后,同学们有活动都不再叫我。

后来,我觉得对我不满的已经不只是身边的同学,实习时的同事也不爱理睬我,和他们说话时,我总想主动调节一下气氛,表现自己的幽默,可不知为什么实际情况总是相反,话一出口经常会引起别人的不快,渐渐地,他们都疏远我。为此,我感到很困惑。

从以上这个案例我们就看出了该生就出现了人际交往的问题,自私、不合群,以自我为中心。

## 四、当代高职大学生影响人际交往的因素及常见的人际交往问题

1. 人际交往:因素人际交往的亲疏远近受到多种主客观因素的影响,具体有以下几个方面。

(1).空间距离:人们相处的空间距离是影响人际关系的一个重要因素。

(2).相似性:研究表明,人们通常喜欢和那些在某方面与自己相似的人交往。

(3).互补性:交往双方在需求、社会角色及人格特征等方面呈互补关系时,很容易产生相互之间的吸引力。

(4).互相性:良好的人际关系是建立在彼此相互尊重和互相支持的基础之上的。

(5).个人因素:个人因素在人际交往中起着觉,关键的作用影响人际交往的个人因素,主要包括外在形象、个人

能力和个性品质等。

2. 人际交往问题：依据高职大学生人际交往不适与障碍的不同程度，可以把高职大学生常见的人际交往不适与障碍分成不能交往、不愿交往、不敢交往和交往冲突四种类型。

(1) .不能交往：广义而言，高职大学生的不能交往不仅仅指大学生缺乏交往的能力，还包括因大学生个体的各种原因导致的不同程度的交往缺陷。如：与他人交往平淡，与个别人难以相交，感到交往有困难。

(2) .不愿交往：此类学生往往具有孤傲心理，在交往中容易摆出“目中无人”、“唯我独尊”的态势，或对别人吹毛求疵，这难免引起他人的厌倦和反感，结果是自命清高，自己将自己闭锁起来。

(3) .不敢交往：不敢交往的学生往往具有多疑心理、害羞心理和自卑心理。这类学生有交往的欲望，但无交往的勇气。与人交往诚惶诚恐，手足无措，语无伦次，甚至害怕见人，退缩回避。

(4) .交往冲突：大学生人际冲突指的是大学生在学习、生活、情感等事件上，由于彼此的需求、利益、目标或意见不一致或暂时无法协调而导致的彼此在情感、言语和行为上的敌视、冷漠、紧张、不和谐甚至争斗的关系。

其一在客观方面：与中学时代相比，大学时期的学习方式、生活环境、人际关系都发生了很大的变化。学习方式由原来的基础文化课变成了现在的理论知识与专业知识相结合的形式。生活环境变成了自己在家一个人的小天地变成了六个人的集体宿舍。人际关系变成了由较相似的生活习惯思维方式变成了完全不同，因为同学们都是来至祖国的四面八方各地区由着很大的差异，所以人际关系变得更为复杂。

其二主观方面：在新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾；日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。

### 五、成功的人际交往理念

人是生产力中最活跃的因素，人际关系紧张必然影响人们的情绪，挫伤人们工作、学习的积极性，从而降低工作效率。在人际交往中，努力创造最佳群体合作的人际环境，促进自身成长，就要树立一定的交往理念，这在高职大学生人际交往中也不例外。

1. 真诚待人：真诚待人是人际交往得以延续和发展的重要条件，它强调在人际交往中要真诚，信守承诺、履行契约、相互信任、言行一致、表里如一。

2. 互相尊重：互相尊重，即交往双方应互相尊重人的价值、人格尊严和法定民主权利，它包括自尊和尊重他人，自尊自爱，维护自己的人格，重视尊重他人的人格。

3. 宽容大度：宽容大度主要是指在人际交往中，交往双方要互谅互让，责己严、待人宽，谦虚谨慎，气度宽宏大量。

4. 友善互助：友善互助主要是指在人际交往中要从友善

之心出发，与人为善，互相关心、互相帮助、互相支持。

所以作为每一名学生在学生都要时刻保持浓厚的学习兴趣和求知欲望，保持乐观的情绪和良好的心境。

### 六、对高职大学生心理问题的教育措施

我们每个人的心理素质都不是天赋的，而是取决于后天的教育与历练，正确的教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我院在高职大学生心理素质教育这方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

1、充分发挥院校与系部的心理咨询作用。

学院的心理咨询是帮助学生心理健康、提高心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。在近几年的变化中，心理咨询被越来越多的人认可与接受，越来越多的高校，甚至中学也都开始设立心理咨询室。专业的心理咨询可以使学生减轻心里的矛盾和冲突，排解困惑，开发自身潜能，还能帮助学生正确认识自我、把握自己，更好地适应陌生环境。

2、对大一新生心理健康的问卷调查，做到心理问题早期发现与预防。

我院每年对大一新生进行心理健康问卷调查，从中发现有不同程度的心理症状的学生，在对这些学生保密的情况下，单一联系班主任并让班主任多注意观察这些学生，并要主动多与这些学生沟通，还要私下和家长联系，做到家校共同管理，使每一个学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

我院在学生工作处的带领下开设了高职生心理健康教育课，系统的学习心理健康方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，正确掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。

### 七、结束语

高职院校的大学生的心理问题相对比本科院校要严重一些，在这一方面，高职院校要把学生心理辅导这一任务作为重中之重，根据每名学生的个人情况，做出具体分析，并能及时地解决出现的一些问题。另外，学院还要在新生入学之前做好相应准备，针对新生可能出现的一些心理问题，做出解决方案，只有这样，在新生出现问题时，学院才能防患于未然。最后，高职院校心理相关教师和辅导员要多以心理方面做一些相关课题研究，并将把出现的心理问题整理成一个案例库，以线上线下相结合的方式更好地帮助学生。

### 参考文献

[1]《大学生心理健康教育》主编，吕建国，四川大学出版社

[2]《大学生心理辅导》主编，苏巧荣，苏林雁，浙江大学出版社

[3]《心理学教程》主编，王贵林，陈洵，广东高等教育出版社