

# 高职院校学生心理困扰类型及应对策略探讨

沈莉

无锡城市职业技术学院

**摘要：**本论文探讨了高职院校学生心理困扰的类型及其应对策略，分析了高职院校学生心理困扰的成因和具体类型，提出了建立完善心理咨询服务体系、开展心理健康教育活动、提高教师心理辅导能力、加强家庭与学校的沟通协作以及推进学生自助与互助的心理支持机制等应对策略。主要目的在于为高职院校学生心理健康问题提供科学有效的解决途径，帮助学生更好地应对心理困扰，促进其全面发展。

**关键词：**高职院校；学生；心理困扰；类型；应对策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.097

## 引言

高职院校学生在学业、就业及个人发展等方面面临诸多挑战，此类挑战容易引发各种心理困扰。了解并分析此类心理困扰的成因和类型，对于制定有效的应对策略具有重要意义。本文基于对高职院校学生心理困扰的研究，探讨了多种应对策略，以期高职院校心理健康教育提供理论支持和实践指导，帮助学生更好地适应学习和生活，提升心理健康水平。

### 一、概述

#### （一）高职院校学生心理困扰的成因分析

高职院校学生心理困扰的成因是多方面的，此类困扰通常源于学业压力、就业焦虑、人际关系问题、家庭背景及个人成长经历等多重因素的综合作用。学业压力是导致心理困扰的主要原因之一。高职院校的课程设置和专业技能考核使得部分学生常常感到紧张和焦虑。与普通本科院校相比，高职院校更注重技能培训和实习，此类实用性导向的教育模式对学生提出了更高的要求，导致部分学生在面对繁重的课业和实践任务时产生巨大的心理压力。就业焦虑也是高职院校学生心理困扰的重要成因，高职院校的学生普遍面临就业市场的激烈竞争，担心毕业后难以找到满意的工作。此类对未来的不确定性和对职业发展的担忧，容易引发学生的焦虑情绪，影响学生的心理健康。此外，部分学生因为专业选择与个人兴趣不符，或者对自身职业规划不清晰，进一步加剧了就业焦虑。家庭背景及个人成长经历也是影响高职院校学生心理健康的重要因素，部分学生来自经济状况较差的家庭，学生可能需要承担额外的经济压力，甚至需要打工补贴生活费，这无形中增加了学生的心理负担。同时，家庭教育方式和成长环境也会对学生的心理发展产生深远影响。例如，家庭关系不和谐或者父母对孩子期望过高，也是导致学生出现心理问题的重要原因。

#### （二）高职院校学生心理困扰的类型

高职院校学生的心理困扰类型多种多样，主要包括以下几种：

**焦虑症：**许多学生因学业、就业等多方面压力而感到焦虑，表现为持续性的紧张、不安，甚至可能出现心悸、失眠等生理症状。焦虑症如果不及时干预，可能会严重影响学生的学习效率和生活质量。

**抑郁症：**抑郁症在高职院校学生中也有一定的发病率。抑郁症患者常表现为情绪低落、兴趣丧失、自我评价过低，甚至产生自杀的念头和行为。抑郁症的成因复杂，既有生物学因素，也有心理社会因素。对于高职院校学生来说，学业失败、就业压力以及人际关系不顺等都是可能诱发抑郁症的重要因素。

**人际关系障碍：**由于高职院校学生需要适应新的社交环境，与同学、室友、教师建立新的关系，部分学生在这个过程中可能会遇到困难，导致人际交往出现问题。这类学生常表现为社交恐惧、孤独感强，不愿意与人交流，甚至可能发展为严重的社交障碍<sup>[1]</sup>。

**自我认知问题：**部分学生对自己的能力和价值缺乏正确的认识，常常自卑或者自负，导致在学习和生活中难以做出合理的判断和选择。此类自我认知的偏差，不仅影响学生的心理健康，还可能对学生的学业和职业发展产生负面影响。

**适应障碍：**部分学生在从高中到高职的过渡期内，无法适应新的学习和生活环境，表现为学习困难、生活节奏混乱、情绪波动大等。这类学生往往需要更长的时间和更多的支持，才能逐步适应新的环境，恢复正常的学习和生活状态。

### 二、高职院校学生心理困扰的应对策略分析

#### （一）建立完善心理咨询服务体系

为了有效应对高职院校学生的心理困扰，建立完善心理咨询服务体系是关键一步。高职院校需要设立专

业的心理咨询中心,配备具备丰富经验和专业知识的心理咨询师。此类心理咨询师应具备良好的沟通技巧和高度的同理心,可以为学生提供个性化的心理辅导和支持<sup>[2]</sup>。此外,心理咨询中心应定期举办心理健康讲座和工作坊,普及心理健康知识,提高学生的心理健康意识。心理咨询服务体系的建立不仅仅依赖于校内资源,还应积极与校外专业心理机构合作,共享资源和专业知识,以便更好地服务学生。通过网络平台和心理健康热线,学生可以在课余时间随时获得心理支持和咨询服务,缓解学生在日常生活和学习中遇到的心理压力。为了确保心理咨询服务的实效性,学校还应制定严格的保密制度,保护学生的隐私,建立信任关系,使学生可以放心地寻求帮助。同时,学校应加强对心理咨询师的专业培训和职业发展支持,确保学生可以不断提升自身的专业能力,更好地服务学生。

### (二) 开展心理健康教育活动

在高职院校中,开展形式多样的心理健康教育活动是提高学生心理素质的重要途径。此类活动可以包括心理健康知识讲座、心理素质拓展训练、心理剧表演等,通过生动有趣的形式向学生传递心理健康的重要性和基本知识。心理健康教育活动的的设计应贴近学生的实际需求,内容应涵盖情绪管理、压力应对、时间管理、人际交往等多个方面。例如,学校可以邀请心理学专家和资深教育工作者开设专题讲座,讲解如何应对学业压力和就业焦虑,帮助学生树立积极的心态。此外,心理素质拓展训练可以通过团队合作和户外活动,增强学生的心理承受能力和团队合作精神<sup>[3]</sup>。心理剧表演是一种生动有趣的心理健康教育形式,通过情景剧的方式,学生可以直观地看到不同心理问题的表现和解决方法,从而更好地理解和掌握心理健康知识。学校可以组织学生自编自导心理剧,让学生在参与过程中深刻体会和思考,提升心理素质。

例如,“心理健康素质拓展营”是一项主要目的在于借助团队合作和互动活动,提高学生心理承受能力和团队合作精神的的活动。在这个活动中,教师会先邀请心理学专家和资深教育工作者进行专题讲座,讲解如何应对学业压力和就业焦虑,帮助学生树立积极的心态。讲座内容涉及情绪管理、压力应对、时间管理和人际交往等多个方面,主要目的在于为学生提供系统的心理健康知识。讲座结束后,教师可以将学生分成若干小组,参与一系列的素质拓展训练活动。此类活动包括团队合作游戏、角色扮演和户外探险等。借助此类活动,学生可以在轻松愉快的氛围中锻炼心理承受能力和团队合作精

神。例如,在一个名为“信任背摔”的活动中,每个学生都需要站在高台上向后倒下,其他同学负责接住他。这个活动不仅考验学生的信任感,还能增强团队凝聚力。此外,“心理健康素质拓展营”还包括心理剧表演环节。学生们会被鼓励自编自导心理剧,模拟生活中常见的心理问题及其解决方法。借助表演,学生可以直观地看到不同心理问题的表现和解决方法,从而更好地理解和掌握心理健康知识。例如,一组学生可能会表演一位同学因学业压力而陷入焦虑,其他同学借助关心和支持帮助他走出困境的情景。在整个活动过程中,教师会进行全程观察和记录,及时给予指导和支持。同时,教师还会组织学生进行活动后的反思与讨论,让学生分享自己的感受和收获。这不仅有助于巩固学生的心理健康知识,还能提高学生的表达能力和反思能力。积极开展“心理健康素质拓展营”,高职院校的学生不仅可以系统学习心理健康知识,还能在实际活动中提升心理素质和团队合作能力。此类生动有趣的教育形式,有助于缓解学生的心理困扰,提高学生的心理健康水平,促进学生的全面发展。

### (三) 提高教师心理辅导能力

教师是学生在校期间最直接的接触对象,其心理辅导能力的提升对学生心理健康至关重要。学校应定期为教师提供心理辅导培训,帮助教师掌握基本的心理学知识和辅导技巧。此类培训内容可以包括如何识别学生的心理问题、如何与学生进行有效沟通、如何提供心理支持等。此外,学校还可以建立教师心理辅导互助小组,促进教师之间的交流和经验分享,提高教师在实际工作中的辅导能力。借助案例分析和情景模拟,教师可以学习和借鉴同事的经验,更好地应对学生的心理问题。教师在日常教学过程中应注重学生的心理动态,及时发现和关注学生的心理困扰。通过课堂观察、个别谈话等方式,教师可以了解学生的心理状态,提供必要的支持和帮助。同时,教师应积极与学校心理咨询中心合作,共同为学生的心理健康保驾护航。

### (四) 加强家庭与学校的沟通协作

众所周知,家庭是学生心理健康的重要影响因素,加强家庭与学校的沟通协作,可以更有效地帮助学生应对心理困扰。学校可以通过家长会和家长学校培训,向家长普及心理健康知识,帮助学生了解和支持孩子的心理发展。家长培训内容可以包括如何与孩子进行有效沟通、如何识别孩子的心理问题、如何提供情感支持等。培训形式可以线上为主。通过此类培训,家长可以掌握更多的心理辅导技巧,营造和谐的家庭氛围,为孩子的

心理健康提供有力支持。学校与家庭之间的沟通应保持畅通,建立及时的信息反馈机制。通过电话、邮件、QQ群、微信群等方式,教师可以与家长保持密切联系,及时交流学生的心理动态,共同制定应对策略<sup>[4]</sup>。同时,学校应鼓励家长积极参与学校的心理健康教育,共同营造关爱学生心理健康的良好环境。

例如,在高职院校中实施面向学生心理健康的教育活动,重要的一环是家校合作的“心理健康培训工作坊”。此活动主要目的在于增强家长与学校之间的沟通,并共同支持学生的心理健康发展。教学过程开始于学校心理健康教育部门组织的在线家长会,教育专家和心理咨询师会向家长介绍基本的心理健康概念,以及青年学生常见的心理困扰类型。学校近几年学生因心理焦虑、抑郁等办理休学、退学的较多。以我校2023年新生入学后使用“苏心App”进行的心理测试情况为例,应测608人,实测607人,结果显示橙色预警的有92人,红色预警的有74人,这表明有一定比例的学生面临较严重的心理挑战。在这次会议中,专家们强调了家庭环境在塑造学生心理状态中的重要作用,并提供实用技巧教育家长如何识别和应对孩子的心理问题。借助交流讨论环节,家长们分享自己在与孩子沟通中遇到的困难和成功经验,心理专家在线进行点评和引导,帮助家长们更有效地与孩子建立沟通桥梁。此外,专家还教授家长一些基础的心理疏导技巧,比如倾听的艺术、非暴力沟通等。为了确保教育活动的实效性,学校还会定期发送电子通讯给参与的家长,内容包括心理健康小贴士、案例研究以及答疑解惑环节,以维持家校之间的持续互动。此外,借助苏心APP等在线心理健康交流平台,供家长随时提问和分享心理健康相关的经验。这些措施旨在缓解学生的心理焦虑和抑郁,减少因心理问题导致的休学和退学情况。

#### (五) 推进学生自助与互助的心理支持机制

在高职院校中,推进学生自助与互助的心理支持机制,可以充分调动学生的主动性和互助精神,形成良好的心理健康氛围。学校可以组织心理健康志愿者队伍,由受过专业培训的学生志愿者为同学们提供心理支持和帮助<sup>[5]</sup>。心理健康志愿者可以在学校心理咨询中心的指导下,开展各种心理健康活动,如心理健康知识宣传、心理健康讲座、心理素质拓展训练等。学生还可以借助班级微信群、校园论坛等平台,分享心理健康知识和经验,帮助更多的同学。此外,学校可以设立心理健康小组,由学生自愿组成,定期开展心理健康交流和互助活动。此类小组可以借助分享和讨论,帮助成员解决心理困扰,

增强心理素质。通过自助与互助的方式,学生可以在互相支持中获得心理成长和发展。

例如,针对“学生心理健康互助计划”而言,学校心理健康中心组织有兴趣的学生参加专门的培训,成为心理健康志愿者。这一培训涵盖基础的心理学知识、常见心理困扰的识别与应对技巧、有效的沟通方法等。培训不仅提高了学生的心理健康意识,也让学生具备了初步的心理辅导能力。此后,此类训练有素的学生志愿者在学校的指导下,开展一系列活动。学生在校园内设立宣传点,借助展板和互动小游戏向其他学生普及心理健康知识。此外,学生还组织定期的讲座和工作坊,邀请专业人士来校对特定的心理健康主题进行深入讲解。为了促进学生之间的开放交流,学校还成立了心理健康小组,此类小组主要由心理班委组成,定期聚会,在安全和支持的环境中分享各自的经历和挑战。小组活动通常包括自我介绍、主题讨论、角色扮演等互动环节,主要目的在于训练学生在面对心理挑战时的应对策略,并增强学生的自我支持和互助能力。

#### 结语

对高职院校学生心理困扰类型及应对策略的探讨,可以看出,解决学生心理健康问题需要全方位、多层次的努力。建立完善的心理咨询服务体系、开展心理健康教育活动、提高教师心理辅导能力、加强家庭与学校的沟通协作以及推进学生自助与互助的心理支持机制,都是行之有效的措施。希望此类策略的实施可以为高职院校学生提供更好的心理支持,帮助学生健康成长,顺利完成学业,实现自我价值。

#### 参考文献

- [1] 岳斌,白延泉.高职院校学生存在的心理问题及对策探究[J].林区教学,2023(11):100-103.
- [2] 车明明.高职院校学生心理问题的主要类型及原因研究[J].心理月刊,2023(1):187-189.
- [3] 苗俊厚,张琪,林静秋,刘丛丛,郝建.高职院校心理学生应对策略探析——基于某班心理问题的个案研究[J].丝路视野,2022(34):78-80.
- [4] 林琳.高职院校困难学生心理问题应对策略的探讨[J].读天下:综合,2019(16):1.
- [5] 蔡丁.高职院校教育中学生的心理困惑和应对方法探析[J].教育现代化,2019.

作者简介:沈莉,1972.10,女,汉,江苏无锡,副教授,本科,计算机教育,班主任管理,无锡城市职业技术学院。