

# 高职学生心理健康归因分析及应对措施

王牛俊

(陕西国防工业职业技术学院, 陕西 户县 710300)

**摘要:** 高职学生心理健康教育是高职院校当前面临的重要课题。高职学生心理发展尚未成熟,人格特性有待完善,个体心理冲突较为明显,当他们面对现实时,可能会产生许多亟需解决的心理问题。因此,深入分析高职学生心理特点,掌握学生心理发展规律,强化健康教育理念,创新教育方式和手段,可有效促进高职学生身心的健康发展。

**关键词:** 学生;心理健康;归因;措施

中图分类号:G711 文献标识码:A 文章编号:94007-(2014)02-0047-03

心理健康是指个体主客观的一种平衡关系。随着我国高等教育的迅速发展,国家对处于青年期的大学生心理健康教育越来越重视,大学生心理健康也成了很多心理学专家学者的研究热点。近几年,在大学生当中由于心理问题而导致的自杀、他杀、休学等现象层出不穷,严重影响了大学生的生活质量和生存状态<sup>[1]</sup>。作为学生教育工作者,要不断分析高职学生心理特点,掌握学生心理发展规律,在抓好大学生思想政治教育同时,更应关注大学生的心理健康教育。

## 1 高职学生心理特点及主要表现

对处于“90后”的高职学生而言,心理发展尚未成熟,人格特性有待完善,心理冲突较为明显。如理想信念缺失,自卑与自负两极分化,不能很好的进行情绪管理、时间管理和生活管理,意志力和耐受挫折力缺乏,人际交往焦虑,压力管理不当,性生理与性心理发展不协调等。他们生活在经济全球化、价值多样化、生存网络化的时代,更加尊重个性、强调个性差异,更加注重自身兴趣与特性的发展<sup>[2]</sup>。致使高职学生形成了一些独有的心理特点,主要表现在以下几个方面。

### 1.1 自卑感强,性格脆弱

高职学生普遍自认为是经过高考后的落榜群

体,觉得自己“差人一等”。表现为对自己在学业上的信心不足,对人生前途感到迷茫,没有明确的人生目标,情绪较为低落。部分学生自主能力和适应能力较差,遇到事情就会手足无措,受不了批评和挫折,性格脆弱。

### 1.2 情感丰富,意志薄弱

处于青年期的高职学生,在情感上具有深刻、丰富、变化等特点。他们渴望与人交往(尤其是与异性交往),却又畏首畏尾;渴望被人了解,却又自我锁闭。情绪易受外界干扰,且变化无常。部分学生意志力较薄弱,自制力较差,不能很好的进行自我管理。

### 1.3 自我中心,行为偏激

高职生中有相当大一部分学生为独生子女,由于家庭、社会、自我认知等因素的影响,造成了部分学生自我中心意识强烈,具有较强的排他心理,情感冷漠,性格固执。这部分学生很容易失去理智,往往采取比较极端的行为去解决问题。同时,在人际交往过程中更偏向与虚拟化,上网聊天和网上交友已经成为大学生中普遍存在的问题<sup>[3]</sup>,网友已经成为多数大学生人际交往的重要组成部分<sup>[4]</sup>。

### 1.4 认知不足,焦虑迷茫

部分学生对高职院校的培养目标和自己所学专

收稿日期:2014-02-28

作者简介:王牛俊(1982-),男,湖南人,讲师,主要从事学生教育管理方面的工作。

业不够了解,加之社会就业竞争激烈,继续升学深造受限,更对自己的前途和人生价值产生怀疑。部分学生没有明确的学习目标,随着就业压力的增大,时光的虚度和学业的荒废致使他们更加焦虑,对未来感到迷茫。

## 2 高职学生心理健康归因

高职学生面临的心理健康问题产生的原因,我们可以归纳为两个大的方面,即内归因和外归因。外归因包含社会环境、家庭环境和学校环境等因素,内归因即学生的个人因素,包含认知因素、自我意识、性格特征和情绪情感等因素。

### 2.1 个人内在因素

部分学生对高职院校的社会认同、培养目标、专业发展等内容认知不足,认为高职学历低,缺乏就业竞争力,从而放松学业,得过且过,久而久之就会产生苦闷、厌学心理。部分学生存在自主能力较差,性格孤僻不合群,情绪不稳定等现象,这会导致他们在生活、学习适应上的障碍,也会使他们在保持良好的人际关系方面存在内心冲突,从而导致产生自卑、孤独、抑郁、焦虑等消极心理。

### 2.2 外在环境因素

#### 2.2.1 家庭教育方面

家长太过注重孩子的智力教育而忽略了对孩子的心理健康培养,在教养方式上甚至采取简单粗暴的独裁手段。当孩子进入大学后,家长又会将精力转移到对孩子生活及经济的照顾和帮助下,而忽略其在校表现和心理成长。

#### 2.2.2 学校教育方面

目前,大多数院校没有普及心理健康教育这门课程,对学生的心理健康教育还不够重视,有的学校从事心理健康教育的师资力量不足,加上对教育对象和教育目的不明确,只对那些存在心理障碍和问题较多的学生进行疏导,而大部分学生的得不到心理健康教育知识的普及,无法真正做到“以预防为主,防治结合”的心理健康教育原则。

## 3 高职学生心理健康教育应对措施

高职学生心理健康教育给学生教育工作者带来了严峻的挑战,做好高职学生心理健康教育已经成为高职高专教育的重要使命之一。

### 3.1 要高度重视,健全保障体系

各学校要对学生心理健康教育工作高度重视,

建立主管学生工作的校领导负责,学生工作单位统筹协调,心理健康教育中心组织实施,相关部门密切配合,专兼职心理健康教育教师为主体,辅导员和学生骨干广泛参与的心理健康教育管理体系。制定心理健康教育培养方案,加强心理咨询队伍的建设,投入相应的教育配套设施,完善实践教育基地建设,为大学生心理健康工作的顺利开展提供强有力的组织保障体系。

### 3.2 全方位关注,构建防御机制

高职学生心理问题的产生受多方面因素的影响。完善心理咨询辅导机制,建立学生心理档案,广泛开展心理咨询活动。构建学校一系部一班级三位一体的教育防御机制,对普及心理知识、推动心理健康教育工作规范化,培养学生健全人格品质,进行心理危机干预等工作具有重要意义。同时,调动广大教师、辅导员、学生积极参与,实现全员参与、全程参与、全方位关注,努力营造和谐的、积极向上的教育环境。

### 3.3 载体多样化,推广知识普及

打破传统的教育手段和方式,利用现代的教育手段和数字化载体,如微信、微博、BBS、短信等新媒体,积极推广心理健康知识的普及。这些新媒体具有交互性、实时性、广泛性、吸引性等特点,可以让学生不受时间空间的限制就可以学到心理知识。利用数字化载体进行学生教育将是学生教育工作新的发展趋势。

### 3.4 多正面引导,完善人格品质

对于处于青年期的高职学生来时,生理发展趋于成熟,智力和创造力处于高峰时期,人格发展尚未成熟,情绪较容易受外界干扰。我们应对高职学生加强正面引导,促使他们树立正确的认知态度,形成良好的自我意识,增强意志力和耐挫折力,建立和谐的人际关系,具有饱满的精神和保持良好的积极心境,不断完善自我的人格品质,有力减少心理问题的发生几率。

学生心理健康教育是一项长期的系统工程。如何培养高职学生的健康心理和健康品质,提高学生的社会竞争力是高职院校当前面临的一项重要任务。要深入分析高职学生心理特点,强化心理健康教育观念,整合有效资源,创新教育模式和手段,预防和减轻高职学生心理问题的产生。

## The Analysis of the Courses of the Students' Psychological Health and the Countermeasures in High Vocational Colleges

WANG Niu-jun

(Shaanxi Institute of Technology, Huxian Shaanxi 710300, China)

**Abstract:** The education to the students' psychological health is a vital topic in high vocational colleges. The psychological development for these students is not very sophisticated, their personality needs to be perfected. They have a clear individual psychological conflict. When they are in the face of the reality, they may have many urgent psychological problems. So it can effectively improve the psychological development to analyze the psychological characters of the vocational students, grasp the psychological development tendency, strengthen the concept of healthy concept, and innovate the teaching manner and means.

**Key Words:** Students; Psychological health; Cause; Measures

### 参 考 文 献

- [1] 黄晓庆,张薇.大学生心理健康现状分析及对策[J].科教文汇(下旬刊),2013(01).
- [2] 樊泽民.“90后”大学生思想行为特点分析与教育策略探究[J].高校辅导员,2013(1):9.
- [3] 陈凌.大学生网上交友态度与现实交往困难的调查分析[J].青少年研究,2002,(3)8-9.
- [4] 于光辉.大学生网上交际行为的调查分析[J].思想教育研究,2006,(2):44-46.

### 征 稿 启 事

《陕西国防工业职业技术学院学报》是由陕西国防工业职业技术学院主办的综合版学术理论性刊物,主管部门为陕西省教育厅。

投稿须知:

1. 内容要求:立意新颖、观点明确;内容充实、论证严密;用语规范、条理清晰;数据可靠、文字简练。有一定理论深度、较高的学术水平和应用价值。
2. 字数要求:标题字数不超过20个,必要时可加副标题;文章字数以2000~4000字为宜,一般不超过5000字;学术动态和成果介绍在1000字左右。
3. 作者简介:姓名(出生年月),性别,籍贯,职称、职务,研究方向。(标注在文后)
4. 图表制作:以电脑绘制为佳,参数应标明计量单位。
5. 文中排序:统一采用标准化表示法。文章层次编排用阿拉伯数字表示,章条层次一般不超过四级,如1,1.1,1.1.1
6. 参考文献:只列出作者查询过的、且已在正式出版物上发表过的文献。
7. 投稿方式:稿件请以附件的形式,发送电子文本到编辑部邮箱,也可寄纸质稿件;来稿务必注明作者真实姓名、详细通讯地址、邮箱、电话,以便联系。如果在3个月还未收到编辑部意见,作者可自行处理(因人力有限,恕来稿不退)。
8. 稿件文责自负,本刊编辑部在尊重作者原意的基础上,有权对稿件进行文字、技术处理。如不同意,请在来稿中注明。

编辑部电话:029-81480043;地址:西安 户县人民路8号 邮编:710300;E-mail: gfyxb@163.com

《陕西国防工业职业技术学院学报》编辑部