

辅导员视角下高职生常见心理问题干预策略的研究

冯明珍

贵阳幼儿师范高等专科学校 贵州贵阳 551400

摘要: 本文以辅导员为研究视角, 针对高职学生中常见的心理问题, 例如高职生在校内出现的自卑心理、焦虑心理、抑郁心理等多种常见的心理问题, 辅导员通过平时的观察沟通和了解, 进行实践性和理论性的深度剖析, 不断的提出具有时代创新性和实践合理性的干预策略。通过大量的论证以及实证研究, 辅导员不断探讨心理干预在高职学生心理健康教育中的应用效果有明显的实用性, 这也为提升我国师范性高职转型的学生心理健康水平提供理论支持和实践借鉴。

关键词: 高职学生; 心理问题; 干预策略; 辅导员视角; 心理健康

引言

我国高等教育事业, 特别是高职师范院校随着时代的高质量在不断的快速发展, 相关数据的统计显示, 我国的高职院校招生规模在递增逐年扩大, 大部分的高职学生在数量上已经成为我国大学生的重要组成部分。但是随着新时代的快速发展, 00后的自我意识的膨胀, 再加上社会、学校、家里的多种因素的影响, 我们的高职学生逐渐的暴露出很多的在心理层面上的诸多问题, 本文从辅导员视角出发, 我们对高职学生在自己身边常见心理问题进行有意义得现实深度剖析, 进而提出针对性的实效性干预策略, 目的是不断为提升我们得高职学生得心理健康水平提供现实性得参考蓝本。

一、高职学生常见心理问题分析

(一) 自卑心理

自卑心理是我们高职学生中比较常见的一种心理问题。我们的教育体制的不完善, 特别是社会上对高职教育的误解, 觉得高职教育是断头教育, 只有学习不好的学生才会选择高职教育, 因此我们的高职学生产生了自卑的心理, 他们往往自我怀疑, 这种自卑的心理, 在很大程度上限制了他们的潜能的开发。我们的高职学生因此在求职、升学等方面出现了很大的社会学业压力, 这种自卑心理情绪, 如果没有得到及时的排解和疏导, 那么后果将会不堪设想。新时代的发展, 我们的家庭背景构成不同、

学生的个人能力等因素的加持, 我们的学生也容易产生自卑心理, 因此, 我们的社会、学校、家庭都有责任和义务帮助学生及时的排解自卑心理而产生的负面影响。

(二) 焦虑心理

焦虑心理主要表现在高职学生的学业、就业、人际关系等方面。普遍的高职学生在这个充满激烈的竞争压力的时代, 他们容易出现焦虑情绪。有一部分的原因是, 他们觉得在社会中, 社会对于高职生的认可度比较低。除此之外, 还有一部分学生由于自身的性格原因, 他们总是过多的在意他人对于自己的评价, 因此就容易产生人际关系焦虑。然而产生这一系列的焦虑心理是来自多方面的, 比如家庭的环境以及教育的影响也会让众多的高职生产生相应的焦虑心理, 我们自古就有缓解学生紧张压力的一些办法, 其实, 我们可以运用这些思维方法来缓解学生的焦虑心理。高职学生的焦虑是多方面的, 我们需要从社会教育、家庭教育、到社会环境。从他们的身心中去全员育人、全方位育人、全过程育人, 引导学生树立起正确的人生观、世界观、价值观, 加强心理素质的抗压能力, 以便更好的面对纷繁复杂的社会环境。

(三) 抑郁心理

抑郁心理是在我国的高职学生中是比较常见且是较为严重的心理问题。我们的高职学生大部分在学业、就业、家庭中普遍的都有一些抑郁心理, 他们大部分学生普遍呈现出来的状态是可能出现情绪低落、兴趣丧失、生活懒散等一些症状, 这对于他们来说是严重影响其高职学生的学习生活质量。我们剖析出这些现象的具体原因, 对于解决这些高职学生的抑郁心理来说是有非常现实的意义。作为辅导员, 是和学生密切接触的群体之一,

作者简介: 冯明珍 (1989.06--), 女, 汉族, 贵州龙里人, 学历: 硕士研究生, 职称: 讲师, 研究方向: 马克思主义哲学。

我认为高职学生的抑郁心理是有着很多的现实原因，这跟他们的精神层面的迷茫有密切的关系。我们从现实的层面来看，高职的学生在他们整个求学的生涯中是有很多的压力的，他们面临的不仅是学业的压力，还包括在求职市场中的压力，在这样竞争激烈的环境下，如果没有的到及时的排解话，那势必会出现抑郁心理。高职学生在现代社会中的价值观也随之而改变，学生容易陷入内心精神世界的空虚。如果不及时的跟踪了解排查，学生的这种负面抑郁心理扩大化，对于整个社会、学校、家庭都是很不利的。

二、干预策略研究

(一) 建立健全心理健康教育体系

(1) 加强心理健康课程设置，将心理健康教育纳入课程体系，提高学生的心理素质。

高职院校基本都开设有心理健康课程，不同的专业都涉及到。把心理健康课程惠及到高职学生群体中有利于加强学生的心理健康，这对于健全学生的心理有很重要的作用，因此作为高校的而辅导员教师，我们要积极的参与到心理健康课的建设中，不断地因势利导的帮助学生，成为学生成长路上的引路人，让学生感受到学校和老师的温暖，在集体的大家庭中不断地实现自己的青春和梦想，成为对国家和社会有用的人。

(2) 开展心理健康讲座，邀请专业心理教师或心理咨询师为学生提供心理健康知识。

我们知道开展心理健康讲座，它不仅仅是一场健康知识学习的机会，从某种层面上，他是帮助学生心理压力释放的一种人文关怀。在讲座中我们的专家根据学生的心理特点去分析，让学生对于自己的心理健康有了答题的了解和清晰的定位认识。这种讲座不仅仅能帮学生正确看待心理问题，同时也是让学生释放多重压力，在整个社会大背景下，人们对于心理健康越来越重视，心理讲座的专家们引用心理的调试方法，让学生合理的调试心理情绪，让学生转变不合理的心理思维，进而更好的面对心理压力。

(3) 加强辅导员心理健康培训，提高辅导员的心理健康教育水平。

辅导员作为高校最重要的学生工作的主要核心力量，他们是学校和学生的沟通重要纽带，辅导员的教学水平和心理辅导的水平高低决定着学生的成长和成才，因此这支队伍势必要成为带头的中坚力量，加大对辅导员的培训力度，加强辅导员的心理健康教育水平是非常的重要。我们的辅导员在培训中可以多维度的采用心理学中

的情景模拟法，让我们的有同理心，共情与学生群体，进而在面对学生的突发事件时有应对的处理预警应对方案，辅导员还应关注学生的心理需求，帮助学生解决他们的事迹困难，特别是不同的学生要因材施教，面对不同的事件要具体问题具体分析。因此加强辅导员的心理健康培训就显得尤为的重要，只有把辅导员的积极性发挥起来，才能为我们的学生提供专业、健康、有效的心理辅导，帮助学生健康成长，其实对于提高我们高校辅导员队伍建设起着重要的作用，为我国的教育事业做出自己应有的贡献。

(二) 创新心理干预方法

(1) 运用认知行为疗法，帮助学生树立正确的自我认知，克服自卑心理。

在我们的高校教育中，认知疗法在社会中普遍得到了认可，特别是帮助我们的高职学生在树立起正确的三观认知中起着非常大的作用，帮助了许多的学生克服了自身的自卑心理。我们知道高职学生普遍有自卑心理，然而学生的自卑心理是很多学生常见的一个现实问题，自卑心理阻碍了这部分学生与外界交流的沟通，让他们与社会外界形成一堵不可逾越的城墙。运用认知行为疗法帮助学生树立正确的自我认知，帮助学生克服自卑心理，这是一种新型的深度认知自我的愈合行为。这种行为疗法对于教育从业者有很高的要求，帮助学生走出自卑的心理，只有社会、学校、教师充满耐心和爱心，深入学生群体中，让学生有个安全和包容的成长环境，学生才会健康快乐成长。

(2) 采用情绪焦点疗法，引导学生合理表达情绪，缓解焦虑和抑郁情绪。

情绪焦点疗法在现当代的教学中已经成为了一种非常重要的重要心理辅导手段，它起着非常重要的作用。我们的情绪焦点法是站在学生的人性化的视角下，更多的去关注学生的情感需求，让学生缓解焦虑的情绪，合理的发泄出自己的压力，合理的而表达情绪。合理的情绪里可以让学生放轻松，把自己想要的想法表达出来，这种焦虑的心情就会的到缓解，学生会更嗨的适应大学生活，进而成为自己的人生主人。

(3) 开展团体辅导，提高学生的人际沟通能力，降低人际关系焦虑。

当今社会，人机沟通显得非常的重要，我们的高职学生面对人际关系时，相当的被动和无措，特别是期末的考试和重大场合中，没有很好的人际沟通交流，学生是无法适应这个纷繁复杂的社会。我们开展团体辅导就

是让学生加强人际沟通交流,降低面对社会中出现的焦虑,这在我们的当代社会中是显得非常的重要。团体辅导其实就是一个情景的模式,让学生在一个轻松而愉悦的环境中,学会倾听、表达和具有同理心。开展团体辅导是个有技术难度和富有挑战性的任务,让我们共同努力,为学生营造一个和谐和健康的人际沟通平台。

(三) 加强个性化心理关怀

(1) 关注特殊群体,如家庭经济困难、学业困难等学生,给予个性化关怀和支持。

有这样一部分特殊的群体在中国存在着,他们有可能身体上的问题或心理上的疾病。我们作为他们的老师,需要关注他们的不同,善于去发现他们的需求,为他们提供量身定制的关怀和支持。特殊群体是一个需要我们大众去关心的若是群体,比如有些学生身体上的残疾会导致她自身的自卑,还有些是因为家庭的关系,让他们的内心敏感而脆弱。我们不仅要关心他们身体上的脆弱,更多的还要关心他们心理上的敏感,给与他们需要额帮助,结合学生的实际去开创符合他们的心理辅导活动。随着科技水平的发展,人工智能的快速崛起,我们可以利用大数据精准的为学生服务,在疫情期间就是利用这样的手段来完成我们工作。深入这些特殊的群体,关注他们的精神世界,帮助特殊学生群体创造一个美好的未来,这是我们高校教师的使命感。

(2) 定期开展学生心理状况调查,了解学生心理需求,提供有针对性的心理服务。

心理问题已经是众多国家都出现的问题,而且日益严重,我们要根据学生的心理状况不定期的举办一些讲座或则心理调查研究,通过这样的方式去知道学生的需求,成为学生的心理辅导伙伴,帮祝他们走出困境,其实这也是我们工作中很重要的一个重要的工作组成部分。我们的这些举措其实就是为了干预早期的心理危机疾病的学生,让他们走出这种困境,更好的引导学生的成长过程中的困惑,让学生树立起健康的人格。我们定期开展心理健康状况的调查有助于帮助学生更好的认知自我,可以深度的了解学生的内心世界,通过系列的调查研究发现,学生的很多问题随之暴露出来,我们通过提供针对性的心理辅导为学生服务,帮助学生健康的成长,且梳理健康的三观。

(3) 加强与学生的沟通,建立信任关系,为学生提供心理支持。

我们再日常的工作中要不断的加强与学生的沟通,建立信任关系,让学生支持我们的工作,那么就要和学

生建立起良性的师生关系,良好的师生关系对于帮助学生的心理健康成长由很重要的促进作用。教师要主动和学生沟通,建立起信任关系。我们再日常的交流沟通中要平等的对待学生,让学生信赖我们,信赖关系有助于学生的心理支持。我们用真诚的心去关爱学生,用信任和鼓励照亮他们前行的道路,者作为一个老师是幸福感满满,希望我们的每一个老师都能再教育的道路上能获得彼此的归宿感。

三、实证研究与分析

本研究选取某高职院校为研究对象,对300名学生进行心理干预实验。实验组采用本文提出的干预策略,对照组采用常规心理健康教育。经过一学期的干预,对两组学生的心理状况进行评估。

结果显示,实验组学生在自卑心理、焦虑心理、抑郁心理等方面的改善程度均优于对照组,说明本文提出的干预策略具有显著效果。

结论

本文从辅导员视角出发,针对高职学生常见心理问题,提出了一系列具有创新性和实践性的干预策略。这其中针对高职学生中常见的心理问题,包括高职生在校内出现的自卑心理、焦虑心理、抑郁心理等多种常见的心理问题,辅导员通过平时的观察沟通和了解,进行实践性和理论性的深度剖析,不断的提出具有时代创新性和实践合理性的干预策略。通过大量的论证以及实证研究,辅导员不断探讨心理干预在高职学生心理健康教育中的应用效果有明显的实用性,这也为提升我国师范性高职转型的学生心理健康水平提供理论支持和实践借鉴。因此,加强辅导员心理健康教育能力,创新心理干预方法,对提高我国高职学生心理健康水平具有重要意义。

参考文献

- [1] 李明, 张华. 高职学生心理问题及干预策略研究[J]. 职业时空, 2017, 14(12): 68-70.
- [2] 陈丽华, 王丽. 高职院校学生心理问题及对策研究[J]. 教育教学论坛, 2018, (03): 205-206.
- [3] 张婷婷, 李晓芳. 高职学生心理问题及其干预策略研究[J]. 校园英语, 2019, (35): 167-168.
- [4] 王媛媛, 刘晓霞. 辅导员视角下高职学生心理问题及对策研究[J]. 教育教学论坛, 2019, (03): 193-194.
- [5] 王彦娟, 赵玉琴. 高职学生心理问题及心理辅导策略研究[J]. 科教导刊, 2016, (12): 85-86.