

高职大学生心理危机归因与对策研究

蒋迪

四川文化传媒职业学院 四川崇州 610000

摘要: 社会竞争日趋激烈,作为大学生中特殊群体的高职生,正面临学业、就业、人际交往等多重挑战,心理危机问题渐趋明显。本文分析了高职生心理危机的现状,探究了引发危机的个体、家庭、学校及社会因素,据此提出构建家校社协同干预体系、加强心理健康课程建设、提升学生自我调适能力等对策,为预防和干预高职生心理危机提供理论与实践参考,助力其心理健康发展与成长成才。

关键词: 高职大学生;心理危机;归因分析;对策研究

引言

大学生心理健康问题在快速发展的现代社会备受关注。作为高等教育重要组成部分的高职生,其心理健康不仅影响个人成长,更关乎社会稳定。高职教育有其特殊性,比如侧重职业技能培养、生源构成复杂,这让高职生在面对学习、生活、就业时更易产生心理压力,甚至引发危机。近年来,高职生因心理危机导致的极端事件频发,这要求我们必须深入研究成因并寻找应对之策。因此,开展本研究具有重要现实意义。

一、高职大学生心理危机现状

(一) 心理危机的常见负面情绪体现

高职生心理危机多表现为焦虑、抑郁、人际敏感、自卑等负面情绪与状态。长期焦虑者常感不安紧张,伴有过度担忧;抑郁会让人对生活失去兴趣,陷入消极低落;人际敏感的学生在交往中易因他人言行过度反应,进而自我怀疑;自卑者对自身能力缺乏信心,在学习生活中裹足不前。这些情绪相互交织,严重影响其心理健康。

(二) 引发心理危机的具体情况及后果

部分高职生入学基础较薄弱,进入大学后难以适应自主、高强度的学习节奏与专业课程深度。面对复杂知识与频繁考核,易产生学习焦虑和挫败感,久则可能厌学。就业方面,社会对高职学历普遍存在偏见,就业市场竞争激烈,高职生面临学历歧视与岗位竞争双重压力,

因担忧找不到理想工作而产生强烈就业焦虑。进入大学后,全新人际环境要求重建关系网络,但部分学生因缺乏沟通技巧、性格内向等,难以融入集体,交往中屡屡受挫,进而感到孤独甚至产生社交恐惧。此外,家庭经济困难带来的生活负担、情感挫折导致的情绪低谷,都可能成为心理危机的导火索。若这些危机未得到及时干预,不仅干扰正常学习生活,还可能引发自伤、自杀等极端后果。

二、高职大学生心理危机归因分析

(一) 个体因素

心理素质差异:部分高职生心理素质偏弱,应对挫折与压力的能力不足。遇到困难时易产生消极情绪,且难以自我调节,从而陷入心理困境。例如考试失利后,一些学生会过度自责,怀疑自身能力,甚至丧失学习信心。

自我认知偏差:高职生正处于自我意识发展关键期,部分人对自身认知不够客观。有的过于自卑,觉得不如他人,在学习生活中缺乏自信;有的则过于自负,当现实与期望有差距时,易产生心理落差,引发心理问题。

情绪管理能力不足:一些高职大学生不善于管控自己的情绪,遇到问题时容易冲动,不能理性地处理情绪。比如,在与同学发生矛盾时,可能会因情绪激动而采取过激行为,事后又懊悔不已,进而产生心理负担。

(二) 家庭因素

家庭教育方法不妥:不少家长教育孩子时要么管教过严,要么过度宠溺。管教过严会让孩子长期处于高压环境,缺乏安全感和自信心;而过度宠溺会让孩子以自我为中心,缺乏独立解决问题的能力 and 责任感,面对挫折时很容易产生心理危机。

作者简介: 蒋迪(1991年),女,汉族,重庆,硕士研究生,研究方向:高职教育、经济法、会计实务。

家庭期望过高：不少家长对孩子期待值过高，一心希望他们在学业和未来发展取得出色成绩。当孩子达不到家长的预期时，往往会承受巨大压力，甚至产生自我否定的想法，这就加大了心理危机发生的可能性。

家庭氛围不和谐：父母争吵、关系紧张乃至离异等不和谐的家庭环境，会给孩子造成心理创伤。高职生若长期在这样的环境中成长，很容易滋生焦虑、抑郁等负面情绪，进而影响心理健康。

（三）学校因素

校园文化建设不完善：积极的校园文化氛围对学生心理健康有益，但部分高职院校的文化活动形式单一，缺乏吸引力，满足不了学生的多元需求。这使得学生在校园中缺乏归属感和认同感，容易感到孤独失落。

学业与就业指导欠缺：学习上，高职院校对学生的指导和帮扶不足，导致学生遇到问题时得不到及时解决，易产生学习困难和厌学情绪。就业指导课程内容陈旧，缺乏针对性和实用性，无法帮助学生应对就业市场挑战，加剧了他们对未来的迷茫和心理压力。

心理健康教育薄弱：一些高职院校对心理健康教育重视不够，课程设置不合理，教学内容和方式单一，难以满足学生实际需求。加之专业教师数量不足、师资力量薄弱，心理健康教育工作难以有效开展。

（四）社会因素

社会观念影响：社会对高职教育存在偏见，普遍认为高职学历不及普通本科，这让高职生在社会中易遭歧视，自信心受挫。此外，网络上传播的拜金主义、享乐主义等不良信息，也会扭曲他们的价值观和人生观，诱发心理问题。

社会竞争压力：当前社会竞争激烈，就业市场对人才的要求不断提高。高职生面临着沉重的就业压力，担心毕业后找不到合适工作，这种对未来的不确定感引发了他们的焦虑和恐慌，增加了心理危机发生的可能。社会支持系统薄弱：高职大学生面临心理危机时，需要社会的支持和帮助。但目前社会上针对高职大学生的心理支持资源相对匮乏，缺乏专业的心理咨询机构和服务平台，不能为学生提供及时有效的心理援助。

三、高职大学生心理危机应对对策

（一）打造家庭、学校、社会协同的心理危机干预体系

强化家校沟通协作：学校要定期与家长沟通，了解学生的家庭环境和成长背景，及时反馈他们在学校的学

习生活情况。同时，通过举办家长学校、开展家庭教育讲座等，指导家长采用正确的教育方式和方法，帮助家长树立科学的教育观念，共同关注学生的心理健康。

整合社会资源：政府、企业和社会组织要积极参与高职大学生心理危机干预工作。政府可以加大对心理健康教育的投入，完善相关法律法规；企业可以为学生提供实习和就业机会，减轻他们的就业压力；社会组织可以开展各类心理健康服务活动，为学生提供心理支持和帮助。

（二）强化心理健康教育课程建设

优化课程安排：高职院校要将心理健康教育课程纳入人才培养方案，开设必修课和选修课，确保学生可系统学习心理健康知识。课程内容要紧密结合高职学生的实际需求，涵盖自我认知、情绪管理、人际关系、职业规划等方面，提高课程的实用性和针对性。

（三）提高学生自我调适能力

开展心理健康教育活动：通过心理健康讲座、知识竞赛、沙龙等活动普及心理知识，提升学生健康意识，同时组织心理素质拓展训练，培养团队协作与抗挫折能力。

引导学生进行自我反思和成长：鼓励学生定期反思自身情绪与心理状态，认清自身优劣势，引导其树立正确三观与积极生活态度，增强自我调适能力。

建立学生互助支持网络：在班级与学校层面搭建学生心理互助小组，促进同伴间的关怀与帮扶，通过交流支持缓解心理压力、解决问题。

创新教学方式：采用案例教学、小组讨论、角色扮演、情景模拟等多元方法，激发学生学习热情，提升教学效果。同时借助现代信息技术开展线上线下混合教学，拓展教学资源与空间。

（四）完善学校心理服务体系

加强心理咨询中心建设：加大对心理咨询中心的投入，改善咨询环境和设施条件。配备专业的心理咨询师，为学生提供个体咨询、团体辅导、心理测评等服务。同时，建立心理咨询档案，对学生的心理状况进行跟踪和评估。

建立心理危机预警机制：通过心理健康普查、日常观察、学生报告等方式，及时发现存在心理危机的学生。建立心理危机预警名单，对高危学生进行重点关注和干预，做到早发现、早预防、早干预。

加强心理健康教育宣传：利用校园广播、宣传栏、微信公众号等多种渠道，广泛宣传心理健康知识，营造

良好的心理健康教育氛围。提高学生对心理健康的重视程度,消除对心理咨询的误解和偏见。

结论

高职生心理危机属于复杂的社会议题,受到个体、家庭、学校、社会等多方面因素的影响。从对高职大学生心理危机的归因分析中可以看出,解决这一问题需要家庭、学校和社会各方协同发力,形成合力。打造家庭、学校、社会协同的心理危机干预体系,强化心理健康教育课程建设,提高学生自我调适能力,完善学校心理服务体系等对策,有助于预防和干预高职大学生心理危机,促进他们的心理健康发展。在今后的工作中,我们要始终关注高职大学生心理健康问题,不断探索更有效的应对策略,为他们的健康成长和全面发展给予有力支撑。

参考文献

[1] 张大均.教育心理学[M].北京:人民教育出版社,2015.

[2] 黄希庭.心理学导论[M].北京:人民教育出版社,2015.

[3] 俞国良.中国大学生心理健康教育的新进展[J].高校理论战线,2010(11):4-9.

[4] 马建青,王东莉.大学生心理危机的现状、类型与成因分析[J].思想教育研究,2007(10):3-6.

[5] 樊富珉.大学生心理健康教育研究[M].北京:清华大学出版社,2002.

[6] 姚本先.大学生心理健康教育[M].合肥:安徽大学出版社,2007.

[7] 郑日昌,邓丽芳.大学生心理健康教育[M].北京:人民教育出版社,2002.

[8] 王极盛,李焰,赫尔实.中国大学生心理素质量表的编制[J].心理与行为研究,2003(01):9-13.

[9] 江光荣.心理咨询的理论与实务[M].北京:高等教育出版社,2012.

[10] 俞国良,董妍.高校心理健康教育课程建设的发展趋势[J].教育研究,2012(03):99-104.