

高职学生的心理障碍及对策^{*}

黄金凤, 杨洁

(徐州建筑职业技术学院, 江苏 徐州 221008)

[摘要] 高职学生由于某些主客观因素影响而导致各种心理障碍, 因此高职教育应结合学校特点和高职学生的生理、心理特点, 从新生入学阶段教育、稳定发展阶段教育、毕业阶段教育三方面着手, 促进高职学生的身心发展和素质提高。

[关键词] 高职学生; 心理障碍; 对策

[中图分类号] G715

[文献标识码] A

[文章编号] 1005-2909(2003)04-0099-03

Vocational college students psychological barrier and the countermeasures

HUANG Jin-feng, YANG Jie

(Xuzhou Institute of Architectural Technology, Xuzhou 221008, China)

Abstract: Various of subjective and adjective elements cause many psychological barriers of vocational college students. As a result, vocational education should come in terms with the characteristics of the college and the students in both physical and psychological cases, and raise the vocational students physical and psychological developments as well as the complicated qualities by the way of such three stages: entrance of new comers, steady development, and approaching graduation.

Key words: vocational college student; psychological barrier; countermeasure

高职院校学生因其特定的社会角色、自身条件和社会环境的客观要求, 导致部分学生出现消极自卑、逆反放任等心理障碍现象。高职院校应根据高职学生的身心发展特点, 培养学生良好的心理素质, 促进学生的身心和谐发展, 素质全面提高。

一、常见高职学生的心理障碍现象

1. 自卑心理

许多高职学生由于各种因素, 不能够从心理上正确认识自己, 因而产生自卑心理, 影响了身心发展, 这些因素主要有: ①家庭因素。贫富差距很大, 同学之间互相攀比, 导致自卑的心理障碍; ②学习能力因素。高职学生的基础参差不齐, 一些学生基础比较差、学习效率低, 认为自己技不如人而产生自卑心理; ③教育目标因素。对高职培养目标不了解, 引起认识偏差, 从而产生学无致用的心理; ④就业前景因素。自身学历低, 社会要求高, 导致学生产生自卑

心理, 认为自己与本科生无法相比, 因而不能给自己一个正确定位, 缺乏信心和动力。

2. 逆反心理

一般情况下有逆反心理的学生都是性格比较倔强的后进生。后进生因为成绩差, 加上教师或家长的过分责备和处罚不当, 常自暴自弃, 产生与教师或家长的消极对立情绪, 总是报怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公平而怨天尤人。

3. 性格孤僻

有的学生性格孤僻、冷漠、没激情, 与人交往困难, 不合群, 并与周围的一切格格不入, 远离集体, 从而影响了他们与老师和同学的正常交往和沟通, 危害了自己的身心健康。

二、高职学生心理健康教育的对策

针对目前高职学生的心理健康情况, 笔者认为应以教育为目的、引导为手段, 改善学生的心理障碍

* [收稿日期] 2003-10-03

[作者简介] 黄金凤(1978-), 女, 安徽萧县人, 徐州建筑职业技术学院助理讲师, 从事环境艺术设计教学研究。

问题,启迪学生的信心和上进心从而提高学生适应环境的能力。

1. 新生入学适应阶段的教育

①角色转变的教育

对于新生来说刚踏入校门,他们每个人面对的是一个崭新的学习生活环境,新的生活环境对他们的生活和学习更加要求独立自主,社会和家庭对他们的期望提出了更高的要求。通过军训对他们进行成人意识的教育,帮助他们克服娇生惯养的习气,养成良好的生活习惯和能吃苦、不怕困难、独立处事的坚强个性,树立明确的人生目标。

②培养目标的教育

由于高职的办学性质和培养目标很多学生不了解,所以对学生的入学教育中不能仅限于思想品德和行为规范教育,还要针对高职学生在认识上的偏差,结合高职教育的发展和实际情况,通过开学典礼、家长座谈会、主题班会等途径,增进他们对高职教育的认识,同时可以利用优秀毕业生的现身说法,引导他们转变认识,树立正确的人生观和人生目标,在改变观念的同时高职院校应在专业设置、办学方法、教育手段上开拓自己的办学特色,此外加强教学改革和师资队伍建设和,以实实在在的教学质量和适销对路的办学方针,获得同学、家长和社会的认可。

③人际交往教育

进入高校面对的是来自于不同地域的同学和老师,这就决定了高职学生需要适应与各种人交往。第一,调整认识结构。使学生充分认识到人际交往的重要意义,增强交往的主动性和积极性;第二,加强个性培养。养成豁达大度、忍让克制、和蔼待人、诚实正直的品质;第三,交往技能培养。处理人际关系既是一种能力,也是一种方法,因此教师应指导他们学会关心同学,宽以待人;第四,掌握交往过程中挫折的调适策略。使学生对人际交往过程中产生的种种心理挫折问题学会自我调适。

④学习心理教育

高职阶段的学习与高中时代学习是截然不同的两种方法,学习内容、学习方法和授课方式有很大的改变,主要是更多的培养自己自学能力。因此指导学生时,第一,引导他们树立正确的学习目标,激发学生的学习动机,增强他们的学习欲望;第二,指导他们学会客观地认识和评价自己,确定一个符合自己的奋斗目标,避免对自己的期望值过高或过低而造成心理障碍;第三,指导他们根据自己特点,养成一种适合自己的学习方法,提高学习效率,同时

应增强体育锻炼意识,培养自身综合素质的发展;第四,指导学生要有良好的考试心理,消除过度焦虑和紧张,充分备考增强考试信心。

2. 稳定发展阶段的教育

①自我意识发展的教育

我国心理学家黄希庭研究结果表明,我国大学生自我意识总体上是随年级上升而发展的,对高职学生来说,第二年是自我意识发展转折期,表现为这一时期自我调控发展较低,大学生的理想自我和现实自我之间还存在比较大的矛盾,如过分关心自我、考虑自我,而对他人、集体、社会考虑较少。这说明高职学生的自我意识还有待于进一步的引导。

第一,引导学生提高自我认识、自我体验和自我调控,必须做到“三管齐下”即通过自我分析自己的心理活动和行为,通过与自己条件相似的人比较,通过他人的态度和议论来认识自我,激起学生自我调控动机,完善自己行动的计划和程序。

第二,引导学生学会恰当地自我展示。在交往活动中能认真地、有意识地公开自己,向别人传递自己的信息,可以利用班会时间提出某一问题然后引导他们对此问题发表自己的看法,因为自我展示既是表达感情和才华的一种渠道,也是亲密人际关系的重要手段,况且自我展示有利于健康人格的形成,对于提高自我意识发展水平十分重要。

第三,培养学生的自尊和自信。也就是培养学生的一种积极的人生态度,表现为:活泼、坦诚、大度、轻松、幽默、勇敢、果断等特征,也是培养学生自尊和自信的内容。

第四,培养学生追求自我完善。教育学生一方面对自己及其周围人和物的关系有个正确的认识,包括正确认识自己的身份和地位、自己的人格特征和心理发展水平,社会、群体对自己的期望和要求等,另一方面使学生明确自己应该成为什么样的人,应具备哪些人格品质和能力。

②性心理健康教育

大学阶段是同学们青春期性机能的成熟与性意识的觉醒时期,他们的心理产生了微妙的变化,况且由于在这一时期的大学生正处于性意识、性能量最旺盛时期,由于心理的不成熟,再加上所接受的性教育的贫乏,尚未形成稳固的性道德观、恋爱观、自控力弱等,这造成了校园内男女同学之间不文明交往、错误的恋爱观,对两性交往缺少责任心,以及由于缺乏处理恋爱中情感纠葛的能力,一旦恋爱失败难以自拔,严重影响了他们的前途,也给学校的日常管理

带来了很大的麻烦,因此加强大学生的恋爱与性教育是十分重要的。

首先以讲座的形式让同学们了解性知识,了解人类性观念、性行为的发展变化,使他们懂得性是人的自然属性,但同时又要符合社会规范,学会以科学的态度对待恋爱问题。

其次通过选修课或其它授课形式让学生了解人的整个发育的过程,帮助他们分析一下大学生恋爱心理的特征,造成同学心理紧张的原因,指导他们通过恰当、合理的体育锻炼,紧张的生活节奏,适当的文娱活动等来减少由于这一时期的发育而造成的心理紧张,以及积极主动、正常、友好、文明的与异性交往,不仅要懂得互相尊重,还应该做到自尊、自重,提高自身的责任意识,与此同时要不断充实自己,提高个人修养。

第三要教育他们正确处理 and 面对恋爱中的挫折,摆脱失恋给自己的身心健康和正常的学习活动带来的影响,及时的调整自己的情绪,摆正自己目前的位置,清楚目前自己主要任务是什么,把全部精力用到学习当中来。

3. 毕业阶段教育

对毕业班的同学来讲将面临择业求职,在择业求职过程中,学生不可避免地接受着各种矛盾的冲击和考验,激烈社会竞争使他们不知所措,产生悲观的心理,也就是说就业问题也是学生产生心理障碍的原因之一,针对这种情况我们要从以下几个方面进行指导教育:第一,帮助他们了解自我,树立信心,有一个积极的人生态度,例如自身的智力、能力、兴趣、爱好以及自身的心理素质;第二,帮助他们了解近几年就业的基本情况,例如国家的就业政策、劳动力市场的供求状况,以及往届毕业生的就业情况,工资情况等;第三,引导他们转变就业观念,不能这山望着那山高,要综合考虑目前的大环境,找准适合自己发展的空间;第四,帮助他们进行个人材料的准备。个人材料在某种意义上说是个人实力的体现和

象征,做好这一步也是至关重要的,把自己的个人简历、推荐表、专业结构表、成绩表、获奖证书、平时自己具有代表性的作品、设计实例等材料做成网页、刻录光盘或装订成精美的小册子等,做好就业前充分的准备;第五,指导他们掌握面试的技巧,掌握面试的技巧是非常必要和重要的。例如学会流畅地表达自己、对待面试要有一个好的心态以及面试礼仪等;第六,正确处理择业中的挫折,择业求职往往不是一帆风顺的,由于一些主客观原因,总会遇到一些挫折,如性别歧视、面试表现不佳等。如遇到挫折不要丧失信心,否则会失去继续努力勇气,在挫折面前要放下心理包袱,仔细寻找失败的原因,分析自己的优势和劣势,调整好自己的目标和心态,充满信心争取新的机会。

三、结语

对高职院校来讲保证学生心理健康教育顺利进行,必须建立专门的心理健康教育机构,把它作为高等教育不可分割的一部分,而作为高职教师应潜心研究心理教育的方式方法,正确有效的引导学生克服学习生活中的心理障碍,健康成长。

〔参考文献〕

- [1] 伍新春. 高等教育心理学[M]. 北京:高等教育出版社, 1998.
- [2] 朱菊芳. 高等教育学教程[M]. 南京:南京师范大学出版社, 1995. 12.
- [3] 李苏建. 某校理科和文科大学生心理健康状况比较[J]. 中国学校卫生, 2000, (3): 233.
- [4] 赵砚文. 试析影响女性成才的主要心理障碍[J]. 河北学刊, 2000, (3): 108 - 110.
- [5] 赖晓凡. 对高等职业教育几个问题的思索[J]. 中国职业技术教育, 2002, (4): 55.

(责任编辑:周虹冰)