

探索和调试促进五年制高职学生心理健康的相关策略

王湘萍

江苏省司法警官高等职业学校，江苏 镇江 210000

摘 要： 本论文旨在深入探索适用于五年制高职学生心理健康的有效策略，并通过调试与实践，提出一套具有针对性和可操作性的方法体系。通过对五年制高职学生心理特点的分析，结合影响其心理健康的因素，从多个维度阐述促进心理健康的策略，包括教育教学改革、心理咨询服务完善、校园文化建设以及家校合作等方面，以期为提高五年制高职学生的心理健康水平提供有益的参考和借鉴。

关 键 词： 五年制高职学生；心理健康；策略

Exploring and Debugging Relevant Strategies to Promote the Mental Health of Five-Year Vocational College Students

Wang Xiangping

Jiangsu Judicial Police Officer, Higher Vocational College, Zhenjiang, Jiangsu 210000

Abstract： This paper aims to explore effective strategies for the mental health of five-year vocational college students, and propose a targeted and operable method system through debugging and practice. By analyzing the psychological characteristics of five-year vocational college students and combining factors that affect their mental health, this article elaborates on strategies to promote mental health from multiple dimensions, including education and teaching reform, improvement of psychological counseling services, campus culture construction, and home school cooperation, in order to provide useful references and guidance for improving the mental health level of five-year vocational college students.

Keywords： five-year vocational college students; mental health; strategy

引言

（一）研究背景

五年制高职学生作为一个特殊的学生群体，面临着学业压力、职业规划、人际关系等多方面的挑战，其心理健康状况受到广泛关注。这些学生年龄相对较小，心理尚未完全成熟，在适应新的学习和生活环境过程中，容易出现各种心理问题。因此，探索有效的心理健康促进策略对于他们的成长和发展具有重要意义。^[8]

（二）研究目的

本研究旨在全面了解五年制高职学生的心理健康现状及需求，分析影响其心理健康的因素，进而探索和调试一系列切实可行的策略，以提高学生的心理健康水平，促进其全面发展。

（三）研究方法

本研究采用文献研究法、问卷调查法、访谈法和案例分析法等多种研究方法。通过查阅相关文献，了解国内外关于高职学生心理健康的研究现状和趋势；通过问卷调查和访谈，收集五年制高职学生的心理健康数据和他们对心理健康服务的需求及建议；通过案例分析，总结成功经验和存在的问题，为策略的制定和调试提供依据。

一、五年制高职学生心理特点及影响因素分析

（一）心理特点

1. 自我意识增强但不稳定

五年制高职学生正处于自我意识快速发展的时期，他们开始关注自己的形象、能力和价值，但由于认知能力和社会经验的限制，其自我意识往往不够稳定，容易受到外界评价的影响，产生

自卑、自负等情绪。

2. 情绪波动较大

此阶段学生的情绪情感丰富，但情绪调节能力相对较弱，容易受到学习、生活、人际关系等因素的影响而出现情绪波动，如焦虑、抑郁、愤怒等。

3. 人际交往需求强烈但能力不足

他们渴望与他人建立良好的人际关系，但在交往过程中可能

会因为缺乏沟通技巧、性格内向等原因而遇到困难，导致人际关系紧张或孤独感增强。

4. 职业发展迷茫

对于未来的职业发展，五年制高职学生往往存在一定的迷茫感。他们对所学专业的了解不够深入，对职业前景缺乏清晰的认识，容易产生焦虑和不安。^[6]

（二）影响因素

1. 个体因素

（1）生理因素：青春期的生理变化可能会对学生的心理产生影响，如身体发育、激素水平变化等，可能导致情绪波动、自我认同困惑等问题。^[2]

（2）心理因素：学生的性格、气质、认知方式等心理因素也会影响其心理健康。例如，性格内向、敏感的学生更容易出现心理问题。^[3]

2. 家庭因素

（1）家庭环境：家庭氛围是否和谐、父母关系是否融洽等家庭环境因素对学生的心理健康有着重要影响。不良的家庭环境可能导致学生缺乏安全感、自信心，产生心理压力和焦虑情绪。

（2）家庭教育方式：家长的教育方式，如过度溺爱、严厉惩罚、忽视等，都可能影响学生的心理发展和性格形成，进而影响其心理健康。^[13]

3. 学校因素

（1）学业压力：五年制高职的课程设置相对紧凑，学业任务较重，学生可能会面临考试压力、学习困难等问题，从而产生焦虑、抑郁等负面情绪。

（2）师生关系：师生之间的沟通和互动关系对学生的心理健康也有一定影响。良好的师生关系可以给予学生支持和鼓励，而不良的师生关系可能导致学生产生抵触情绪和心理压力。

（3）校园文化：学校的文化氛围、价值观导向等校园文化因素会潜移默化地影响学生的心理状态。积极向上的校园文化有助于培养学生的积极心态，而消极的校园文化可能加重学生的心理负担。

4. 社会因素

（1）社会舆论：社会对职业教育的认可度和评价可能会影响五年制高职学生的自我认知和心理状态。负面的社会舆论可能使学生产生自卑心理，对自己的未来发展缺乏信心。

（2）网络环境：随着互联网的普及，网络对学生的生活和学习产生了深远影响。网络上的不良信息、虚拟社交等可能对学生的心理健康造成负面影响，如网络成瘾、社交恐惧等。

三、促进五年制高职学生心理健康的策略

（一）教育教学改革

1. 优化课程设置

（1）增加心理健康教育课程比重，将心理健康教育纳入必修课程体系，系统地传授心理健康知识和技能，如情绪管理、人际交往、压力应对等。

（2）结合专业特点，在专业课程教学中渗透心理健康教育元素，引导学生正确对待学习和职业发展中的压力与挑战，培养其积极的职业心态。

2. 改进教学方法

（1）采用多样化的教学方法，如案例教学、小组讨论、角色扮演等，激发学生的学习兴趣 and 主动性，提高他们的参与度和课堂体验感。

（2）注重实践教学，通过实习、实训等环节，让学生在实际操作中锻炼自己的能力，增强自信心，同时培养他们的团队合作精神和适应能力。

3. 建立学业支持体系

（1）加强学习指导，为学生提供学习方法、学习策略等方面的指导，帮助他们提高学习效率，解决学习困难。

（2）设立学业辅导中心，配备专业的教师或学习优秀的学生担任辅导员，为学生提供一对一或小组形式的学业辅导服务。

（二）完善心理咨询服务

1. 加强心理咨询中心建设

（1）配备专业的心理咨询师，提高心理咨询师的数量和质量，确保能够满足学生的咨询需求。

（2）完善心理咨询设施，提供舒适、安全的咨询环境，如咨询室、心理测评室、放松训练室等。

2. 拓展心理咨询服务形式

（1）除了面对面咨询外，开展电话咨询、网络咨询、邮件咨询等多种形式的咨询服务，方便学生随时随地获取心理咨询帮助。

（2）定期举办心理健康讲座、心理沙龙等活动，普及心理健康知识，增强学生的心理健康意识和自我保健能力。

3. 建立心理危机干预机制

（1）制定完善的心理危机干预预案，明确心理危机的识别、评估、干预和转介流程，确保在学生出现心理危机时能够及时、有效地进行干预。

（2）加强与学校各部门、家长以及专业医疗机构的合作，形成心理危机干预的合力，保障学生的生命安全和心理健康。^[15]

（三）加强校园文化建设

1. 营造积极向上的校园文化氛围

（1）开展丰富多彩的校园文化活动，如文化节、科技节、体育节、社团活动等，为学生提供展示自我的平台，丰富他们的课余生活，培养他们的兴趣爱好和特长，增强他们的自信心和成就感。^[5]

（2）树立先进典型，通过评选优秀学生、优秀班级等活动，发挥榜样的示范引领作用，激励学生积极向上，追求卓越。^[11]

2. 加强校园环境建设

（1）优化校园自然环境，打造美丽、整洁、舒适的校园景观，为学生提供良好的学习和生活环境，有助于缓解学生的心理压力，提升他们的心理舒适度。

（2）营造良好的校园人文环境，注重校园文化的传承与创新，加强校园文化设施建设，如校史馆、文化长廊等，让学生在

浓厚的文化氛围中受到熏陶和感染。^[7]

3. 促进学生社团发展

(1) 鼓励学生积极参与社团活动, 社团可以根据学生的兴趣爱好和需求, 开展各种形式的活动, 如艺术创作、志愿服务、学术研究等, 有助于培养学生的团队合作精神和沟通能力和领导能力, 同时也为学生提供了一个情感交流和心理支持的平台。

(2) 加强对学生社团的指导和管理, 配备专业的指导教师, 为社团活动提供必要的支持和保障, 确保社团活动的质量和效果。

(四) 强化家校合作

1. 建立家校沟通机制

(1) 定期召开家长会, 向家长介绍学生的学习和生活情况, 以及学校的教育教学工作安排, 让家长了解学生在学校的表现和发展状况。

(2) 通过电话、微信、家长会等多种方式, 保持与家长的密切沟通, 及时反馈学生的心理状况和问题, 共同商讨解决问题的方法和措施。

2. 开展家长培训

(1) 举办家长心理健康教育讲座, 向家长普及心理健康知识, 提高家长对学生心理健康的重视程度和认识水平, 让家长掌握一些基本的心理健康教育方法和技巧。

(2) 组织家长经验交流活动, 邀请家庭教育成功的家长分享经验, 促进家长之间的相互学习和借鉴, 共同提高家庭教育质量。^[4]

3. 共同关注学生心理健康

(1) 家长要关注学生在家中的表现和情绪变化, 与学生建立良好的亲子关系, 给予他们足够的关爱和支持, 营造一个温暖、和谐的家庭环境。

(2) 学校和家长要密切配合, 共同关注学生的心理健康状况, 对于出现心理问题的学生, 要及时进行干预和治疗, 形成家校教育的合力。

四、策略调试与实践效果评估

(一) 策略调试

1. 根据学生反馈进行调整

在实施心理健康促进策略的过程中, 通过问卷调查、访谈等方式收集学生的反馈意见, 了解他们对各项策略的接受程度和实际效果。对于学生提出的合理建议和需求, 及时进行调整和改进, 确保策略更加符合学生的实际情况和需求。

2. 结合实际情况进行优化

根据学校的实际条件、师资力量、学生特点等因素, 对策略进行优化和完善。例如, 在心理咨询服务方面, 根据学生的咨询需求和咨询师的专业特长, 合理安排咨询时间和方式; 在校园文化活动方面, 结合学校的文化特色和学生的兴趣爱好, 创新活动形式和内容。

3. 不断探索新的策略和方法

随着社会的发展和学生心理需求的变化, 不断探索新的心理

健康促进策略和方法。关注心理健康教育领域的最新研究成果和实践经验, 积极引进和借鉴先进的理念和技术, 为学生提供更加优质、有效的心理健康服务。

(二) 实践效果评估

1. 评估指标体系的建立

(1) 心理健康知识知晓率: 通过问卷调查等方式, 了解学生对心理健康知识的掌握程度, 评估心理健康教育的效果。

(2) 心理健康水平: 采用专业的心理测评工具, 如症状自评量表(SCL-90)、抑郁自评量表(SDS)、焦虑自评量表(SAS)等, 定期对学生的心理健康水平进行测评, 对比实施策略前后学生心理健康状况的变化。^[1]

(3) 学生满意度: 通过问卷调查、访谈等方式, 收集学生对心理健康服务和校园文化活动等方面的满意度评价, 了解学生对各项策略的认可度和感受。

(4) 行为表现: 观察学生在学习、生活、人际交往等方面的行为表现, 评估策略对学生行为习惯和社会适应能力的影响。

2. 评估结果与分析

通过对评估数据的收集和分析, 发现实施心理健康促进策略后, 学生的心理健康知识知晓率有了明显提高, 心理健康水平得到了一定程度的改善, 学生对心理健康服务和校园文化活动的满意度较高, 在行为表现方面也更加积极主动、自信乐观。具体表现如下:

(1) 学生对心理健康知识的了解更加全面和深入, 能够正确认识自己的情绪和心理状态, 掌握了一些基本的心理调适方法和技巧。

(2) 心理测评结果显示, 学生在焦虑、抑郁、人际关系敏感等方面的得分有所降低, 心理健康状况总体向好。

(3) 学生对心理咨询服务的认可度较高, 咨询人数逐渐增加, 咨询效果得到了学生的肯定。校园文化活动丰富多彩, 学生参与度高, 通过参与活动, 学生的团队合作能力、沟通能力和创新能力得到了锻炼和提升。

(4) 在学习方面, 学生的学习积极性和主动性有所提高, 学习成绩有所提升; 在生活方面, 学生的生活自理能力和自我管理能力增强, 能够更好地适应校园生活; 在人际交往方面, 学生的人际关系更加融洽, 社交能力得到了提高。

然而, 评估过程中也发现了一些问题和不足之处, 如部分学生对心理健康教育课程的重视程度不够, 参与度有待提高; 心理咨询服务的覆盖面还不够广, 一些学生在遇到心理问题时未能及时寻求帮助; 校园文化活动的质量和创新性还有待进一步提升等。针对这些问题, 需要进一步加强策略的实施和调试, 不断完善心理健康促进工作体系。^[10]

五、结论与展望

(一) 研究结论

本研究通过对五年制高职学生心理特点及影响因素的分析, 探索并调试了一系列促进学生心理健康的策略, 包括教育教学改

革、完善心理咨询服务、加强校园文化建设和强化家校合作等方面。通过实践效果评估，证明这些策略在提高学生心理健康水平方面取得了一定的成效，但也存在一些需要改进和完善的地方。

（二）展望未来

1. 持续关注学生心理健康需求

随着社会的发展和变化，五年制高职学生的心理健康需求也将不断变化。因此，需要持续关注学生的心理动态，及时调整和完善心理健康促进策略，以满足学生日益增长的心理需求。

2. 加强心理健康教育师资队伍建设

提高心理健康教育的质量和效果，关键在于师资队伍建设。未来应加强对心理健康教育教师的培训和专业发展支持，提高他们的教学水平和心理咨询能力，打造一支高素质、专业化的心理健康教育师资队伍。

3. 深化家校合作机制

家校合作是促进学生心理健康的重要途径。未来应进一步深化家校合作机制，加强学校与家长之间的沟通与协作，形成教育

合力，共同为学生的心理健康成长创造良好的环境。

4. 推进心理健康教育与信息技术的融合

借助信息技术的优势，创新心理健康教育的方式和方法。例如，利用网络平台开展心理健康教育课程教学、心理咨询服务、心理测评等活动，提高心理健康教育的覆盖面和时效性。^[9]

5. 营造全社会关注学生心理健康的良好氛围

学生的心理健康不仅仅是学校和家庭的责任，也是全社会的责任。未来需要加强社会宣传和教育，提高社会对学生心理健康的关注度和重视程度，营造全社会关心、支持学生心理健康的良好氛围。^[12]

总之，促进五年制高职学生心理健康是一项长期而系统的工程，需要学校、家庭、社会各方共同努力。通过不断探索和实践，完善心理健康促进策略和工作体系，为学生的心理健康成长提供有力的保障，帮助他们更好地适应社会，实现自己的人生价值。^[14]

参考文献

- [1] 王丽华, 张伟. 高职院校学生心理健康教育模式研究 [J]. 中国职业技术教育, 2020(18): 65-69.
- [2] 曾文诗. 五年制高职学校学生管理与心理健康教育融合的思考 [J]. 青春期健康, 2023, 21(18): 70-72.
- [3] 教育部办公厅. 关于加强学生心理健康管理工作的通知 Z. 教基厅函〔2021〕10号, 2021.
- [4] 李敏, 陈晓. 家校合作对学生心理健康的影响机制研究 [J]. 教育研究, 2019, 40(3): 112-118.
- [5] 张成陆. 基于学生身心健康发展的高职体育课程研发策略 [J]. 体育风尚, 2023(9): 71-73.
- [6] 刘洋, 黄婷. 五年制高职生职业迷茫现状及干预策略 [J]. 职业教育研究, 2022(5): 48-52.
- [7] 周晓虹. 校园文化建设与心理健康教育协同发展研究 [J]. 中国教育学报, 2018(12): 77-81.
- [8] 曹寅, 陈仕祺. 高职学生职业生涯规划活动课程的开发与实施研究 [J]. 教育视界, 2023(24): 17-21.
- [9] 张红梅. 青少年网络成瘾的心理干预模式探索 [J]. 心理科学进展, 2020, 28(4): 591-598.
- [10] 陈立民, 吴刚. 职业院校心理健康课程改革实践研究 [J]. 职业技术教育, 2021, 42(16): 34-38.
- [11] 张翠. 五年制高职院校班级管理策略研究——基于马斯洛的需求层次理论 [J]. 济南职业学院学报, 2023(2): 20-25.
- [12] 国家卫生健康委员会. 中国青少年心理健康发展报告 R. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- [13] 赵琳, 孙伟. 生态系统理论视角下的高职生心理健康研究 [J]. 心理发展与教育, 2019, 35(2): 223-229.
- [14] 世界卫生组织. 全球青少年心理健康促进指南 Z. Geneva: WHO Press, 2018.
- [15] 郑晓华, 王丽娜. 职业院校心理危机干预体系构建研究 [J]. 中国特殊教育, 2021(7): 89-94.