

融合教育背景下高职学生心理问题疏导策略

史洋

云南特殊教育职业学院，云南 昆明 650504

DOI: 10.61369/TACS.2025040023

摘要：融合教育理念强调为所有学生提供平等、包容的教育环境。在高职教育中，学生面临着学业、职业规划、社交等多方面的压力，容易产生各种心理问题。本文探讨了融合教育背景下高职学生常见心理问题的表现及成因，分析了当前心理问题疏导工作存在的不足，并提出了相应的改进策略，包括构建完善的心理疏导体系、加强心理健康教育课程建设、提升教师心理辅导能力、营造良好校园心理文化氛围以及促进家校合作与社会支持等，旨在促进高职学生的心理健康和全面发展。

关键词：融合教育；高职学生；心理问题；疏导策略

Strategies for Psychological Counseling of Vocational College Students under the Background of Inclusive Education

Shi Yang

Yunnan Vocational College of Special Education, Kunming, Yunnan 650504

Abstract : The concept of inclusive education emphasizes providing an equal and inclusive educational environment for all students. In vocational education, students are faced with pressures from various aspects such as studies, career planning, and social interactions, and are prone to various psychological problems. This paper discusses the manifestations and causes of common psychological problems of vocational college students under the background of inclusive education, analyzes the deficiencies in the current psychological counseling work, and puts forward corresponding improvement strategies. These strategies include building a sound psychological counseling system, strengthening the construction of mental health education courses, improving teachers' psychological counseling ability, creating a good campus psychological and cultural atmosphere, and promoting home – school cooperation and social support. The purpose is to promote the mental health and all – round development of vocational college students.

Keywords : inclusive education; vocational college students; psychological problems; counseling strategies

一、融合教育与高职学生心理健康的关系

融合教育倡导接纳和包容所有学生，不论其身体、智力、情感等方面差异。在高职教育中，这意味着为不同背景、不同学习能力和心理特点的学生创造一个公平、和谐的学习和生活环境。良好的融合教育环境有助于高职学生建立自信，增强归属感，减少因被边缘化或歧视而产生的心理困扰。

二、高职学生常见心理问题表现

（一）学业压力引发的心理问题

在学业方面，学生可能会出现学习难度太大、学习方法不得当及对专业不喜欢等^[1]。面对这些学业压力，学生久而久之便会出现一系列消极心理问题，甚至会对学习产生强烈的抵触情绪，并且会出现逃避校园等行为。比如，某些高职学生在面对专业难度较高、专业技能较复杂的部分内容感到无能为力，也就不再抱有

学习积极性，对自己的能力产生怀疑，而陷入自我否定的心理误区之中。

（二）职业发展困惑导致的心理压力

高职教育主要培养目标是技术应用型专业人才，高职学生进校后就面临着自身的发展规划问题，然而由于他们缺乏对社会企业市场的认识、定位自己在职业中的自我等问题，很多高职生在职业的自主选择与发展中存在困扰和焦虑^[2]。另外，高职生担心自己找不到合适的工作或是自己在竞争中处于一个劣势，这样的未知性给他们带来的心理压力大，因此影响到他们在校时的学习和生活态度。

（三）人际关系问题引发的心理困扰

受区域、家族文化的影响，高职生在宿舍、班级集体中，常因性格、生活观念、价值观等的不同而产生人际关系冲突，例如宿舍内部的矛盾、同学间嫉妒、孤立等问题层出不穷^[3]。另外，未能与同学融洽相处，可能会使高职生出现孤独、失望、恼怒等心理情绪，这些情绪会对学生的心健康产生不良影响，如社交恐

惧症，这显然不利于学生实现持续发展。

三、高职学生心理问题成因分析

(一) 个人因素

1. 心理调适能力不足

高职学生大多处于青少年向成年过渡的时期，心理尚未完全成熟，情绪波动较大，在面对各种压力和挫折时，缺乏有效的心灵调适方法和技巧，难以快速恢复心理平衡^[4]。

2. 自我期望与现实差距

部分高职学生对自己的期望过高，希望在学业、职业和社交等方面都取得优异成绩，但由于自身能力、资源等限制，往往难以达到预期目标，这种理想与现实的落差容易导致心理失衡。

(二) 家庭因素

1. 家庭教养方式不当

一些家庭过度溺爱孩子，使他们缺乏独立性和应对挫折的能力^[5]；而另一些家庭则过于严厉或忽视孩子的情感需求，导致孩子在成长过程中形成不良的性格和心理品质。

2. 家庭经济和社会背景影响

家庭经济困难或个人情况特殊的高职学生可能会因经济压力、社会歧视等因素产生自卑心理，在与其他同学交往中存在心理障碍，影响其心理健康。

(三) 学校因素

1. 学业评价体系不合理

当前高职教育的学业评价往往侧重于考试成绩，忽视了学生的综合素质和学习过程，这种单一的评价方式容易使学生将学习成绩作为唯一的衡量标准，一旦成绩不理想，就会产生强烈的挫败感。

2. 心理健康教育资源不足

部分院校存在对心理健康教育重视不够，师资力量薄弱，心理咨询设施不完善，心理健康教育课程设置不合理等问题，无法满足学生日益增长的心理需求^[6]。

(四) 社会因素

1. 社会竞争压力

当今社会竞争日益激烈，就业市场对高职学生的要求不断提高，这种社会大环境给高职学生带来了巨大的心理压力，使他们在学习和职业规划中充满焦虑。

2. 社会偏见与歧视

社会上对高职教育存在一定的偏见，认为高职学生学历低、能力差，这种观念会影响高职学生的自我认知和社会认同感，导致他们产生心理困扰。

四、融合教育背景下高职学生心理问题疏导现状及不足

(一) 心理疏导体系不完善

虽然多数高职院校都建立了心理辅导中心、心理辅导机构，

可是不同部门之间没有建立协同配合的机制，未能构建综合多级的心理疏导体系^[7]。比如，心理健康教育老师、辅导员、班主任、各专业课教师等，他们在处理心理问题常常各自为单位，彼此之间的交流和合作较为松散，这无法对学生心理问题进行全覆盖式的监控和及时干预。

(二) 心理健康教育课程实效性有待提高

高职院校在设计课程内容与选择教学内容时，对理论知识过于强调，与高职学生现实生活、职业发展联系不紧，导致无法引起学生关注与共鸣等问题。教学方法也存在单一化问题，只是以课堂讲授为主，缺失交互式教学环节，造成学生参与不足，未能有效预防与疏导学生心理问题，进而影响了心理健康教育课程实效性。

(三) 教师心理辅导能力参差不齐

当前，部分高职教育工作者由于缺乏心理学专业知识和心理辅导业务培训，在处置学生心理问题时往往无能为力，难以提供有效的帮助和指导。另外，少数教师对学生心理问题存在误解或者视而不见，认为这是学生的事，不是教师的任务，这样，并不能做到及早发现和处理学生心理问题。

五、融合教育背景下高职学生心理问题疏导策略

(一) 构建完善的心理疏导体系

1. 建立多部门协同合作机制

组建一支由校长、心理学专家、教师（指导员）、班主任、学科教师、校长工作室心理教师等组成教师团队，明确各方在校内对学生心理预防、观察、控制处理职责，强化信息传递、共享，提高工作合力，形成全方位介入、全学校覆盖的帮扶工作团队^[8]。

2. 完善心理问题预警机制

做好学生心理档案，定期对包括特殊学生在内进行心理评估，做到早发现学生心理问题隐患。同时，密切注意学生的生活状态、学习动态、人际交往以及情绪变化等方面的情况，并通过辅导员、班主任、舍友等各种渠道进行捕捉，发现不良征兆即刻启动预警机制、启动干预措施。

(二) 加强心理健康教育课程建设

1. 优化课程内容

在实践中，应该主动与高职生真实需求与特点相结合^[9]。如，职业素质发展、社会交往能力、情绪调适以及抗压能力相结合，使心理健康教育与心理问题辅导更具实用性、针对性，并开设职场心理调适、职场人际交往管理类课程，为学生顺利迈入职场，灵活处理未来职场中可能遇到的心理问题助力。

2. 创新教学方法

灵活运用多元方式疏导心理问题，比如，心理拓展、合作学习、情境体验以及任务驱动等方式，促使学生主动参与到心理健康教育与问题疏导中，通过真实事例的考察，使学生熟知常见的心理健康问题的表现、原因与处理。在情境体验中，通过体验不同角色，在增强学生团队合作能力的同时，促使他们站到他人角

度思考问题，做到换位思考，并增强学生的自我调适能力。

（三）提升教师心理辅导能力

1. 开展教师心理健康教育培训

高职院校应该结合实际情况，定期组织形式多样的培训活动，其中培训内容主要是由辅导技能、基础知识以及应对与识别心理问题能力等组成，由此在提升教师专业素养的基础上，增强他们的心理问题疏导能力^[10]。同时，高职院校应该鼓励教师积极考取相关资格证，如，心理咨询师，促使其专业水平与素养得到进一步提升。

2. 建立教师心理支持机制

高职院校应该向教师提供疏导服务、心理支持等，提高他们的心理健康水平。比如，高职院校充分利用现有的资源，成立心理咨询室，定期组织团体辅导、知识讲座等多元活动，这不仅能调整教师的心理状态，也能使他们的工作压力得到有效缓解，确保教师能够以积极向上的态度投入到疏导心理问题工作中。

（四）营造良好校园心理文化氛围

1. 加强心理健康宣传活动

高职院校应该积极拓展宣传渠道，如，抖音、快手、小红书以及微信公众号等，学生则会有更多渠道获取心理问题疏导技巧与知识，使学生更加关注心理健康，并保障其自我保护意识得到进一步增强。另外，高职院校应该定期组织形式多元的心理活动，如，知识竞赛、健康讲座、征文比赛以及电影展播等，在校园内营造出良好的心理健康氛围。

2. 开展心理健康社团活动

支持和指导学生成立心理健康社团，鼓励学生自主开展心理健康宣传、朋辈心理辅导、心理拓展训练等活动。通过社团活动，培养学生的自我管理能力和互助精神，让学生在参与活动的

过程中，增强心理调适能力，获得更多的心理支持和帮助。

（五）促进家校合作与社会支持

1. 加强家校沟通与合作

建立健全家校沟通机制，通过家长会、家长学校、电话、微信等多种方式，定期与家长沟通学生的学习、生活和心理状况，让家长了解学生在学校的表现，共同关注学生心理健康。同时，为家长提供家庭教育指导，帮助家长掌握科学的教育方法和心理辅导技巧，营造良好的家庭心理环境。

2. 拓展社会支持资源

积极与社会专业心理服务机构、社区等建立合作关系，整合社会资源，为高职学生提供更广泛的心理支持服务。例如，邀请心理专家到校开展心理咨询、心理讲座和培训活动；组织学生到社区开展心理健康志愿服务活动，增强学生的社会责任感和心理调适能力；与企业合作，开展职业心理健康培训和实习就业心理辅导，帮助学生更好地适应职场环境。

六、结论

在融合教育背景下，高职学生的心理健康问题不容忽视。通过对高职学生常见心理问题的表现、成因进行深入分析，我们认识到当前心理问题疏导工作存在的不足。构建完善的心理疏导体系、加强心理健康教育课程建设、提升教师心理辅导能力、营造良好校园心理文化氛围以及促进家校合作与社会支持等策略的实施，有助于提高高职学生心理问题疏导工作的实效性，促进高职学生的心理健康和全面发展。高职院校应高度重视学生心理健康教育工作，不断探索和创新心理问题疏导方法和途径，为培养适应社会发展需求的高素质技术技能人才提供有力保障。

参考文献

- [1] 曹林. 高职院校心理健康教育与思想政治教育融合育人路径探究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 40(12): 82-84.
- [2] 莫欣妍. 高职院校学生心理健康教育与思想教育结合的研究 [J]. 中小企业管理与科技 (中旬刊), 2019, (04): 92-93.
- [3] 李端鹤. 高职学生职业生涯教育和心理健康教育的融合探究 [J]. 教育信息化论坛, 2023, (05): 105-107.
- [4] 黄桂玲. 产教融合下高职院校大学生职业心理素养提升路径研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2019, (03): 184-186.
- [5] 杨莉娟. 高质量发展背景下高职院校学生心理健康教育模式探究 [J]. 山西青年, 2024, (24): 111-113.
- [6] 钱利. 积极心理学视角下高职学生学习动机的培养与激发 [J]. 中小学心理健康教育, 2017, (30): 53-55.
- [7] 李春. 让学生身心健康全面发展 [N]. 凉山日报 (汉), 2024-04-10(005).
- [8] 唐小桃. 新时代高职辅导员进行学生教育管理路径思考 [J]. 经济师, 2020, (07): 215-216.
- [9] 李玮玮. 论高职院校学生心理健康教育与思想教育的有机结合 [J]. 大学, 2023, (04): 189-192.
- [10] 王青松. 高职班主任的教育“法宝” [J]. 家庭科技, 2021, (09): 32-33.