

高职学生心理自助与帮扶疏导策略研究

杨慧敏 章晓凤

杭州科技职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v3i11.3197

[摘要] 2020年初新冠肺炎爆发, 危及着我们的身体健康的同时也对我们的心理造成了一定的冲击, 这时加强心理疏导与帮扶、做好人文关怀就至关重要。作为我们社会中的重要群体——学生, 由于其存在着特殊性, 心灵较为脆弱, 容易造成起伏波动。因此, 本文从高职学生角度出发, 采用了文献研究法, 研究在突发事件背景下, 学生如何通过心理自助进行自我调节, 以及政府、学校、社会如何给予他们帮扶与疏导进行研究, 并提出疏导帮扶的具体策略。

[关键词] 高职学生; 心理疏导

中图分类号: G42 **文献标识码:** A

Research on the Psychological Self-help and Helping Strategies of Higher Vocational Students

Huimin Yang, Xiaofeng Zhang

Hangzhou Polytechnic

[Abstract] The outbreak of new coronary pneumonia in early 2020 has endangered our physical health and also caused a certain impact on our psychology. At this time, it is very important to strengthen psychological counseling and assistance and do a good job in humanistic care. As an important group in our society—students, due to their particularity, their hearts are relatively fragile and easily cause ups and downs. Therefore, from the perspective of vocational students, this article adopts the literature research method to study how students can self-regulate through psychological self-help in the context of emergencies, and how the government, schools, and society can provide them with assistance and guidance, and proposes specific strategies for diversion and assistance.

[Key words] vocational students; psychological counseling

1 心理自助的内涵和重要性

1.1 心理自助的内涵

心理自助是指人根据自身心理发展需要, 通过自我意识对自身心理和行为状况进行自我观察和自我评价, 并使用一定的心理调节方法来维护心理健康、发展心理、开发心身潜能的过程。

高校心理健康自助教育即以学生为本为首要原则, 以大学生个体或者群体为主体, 开展促进主体心理提升和心理发展的教育活动以及维护主体心理健康的辅导活动。心理健康自助教育既对心理疾病的预防和治疗有帮助, 同时也有助于大学生进行自我探索、自我教育。心理健康自助教育的终极目的是要由“帮他自助”逐步转变内化为学生的“我

要自助”需求, 培养学生健康向上的自我发展观。

1.2 高职学生心理自助与帮扶疏导的重要性

大学生正发展至人格再造时期, 心理品质渐成熟但又尚未稳定, 学业规划、职业生涯规划、人际交往等现实事件需要其更成熟、从容、成功地去应对。研究表明, 对于存在非先天性心理问题的大学生而言心理健康自助教育是一种更为有效的心理健康教育方式, 尤其是在对大学生的自我肯定等积极心理品质方面有显著的改善, 更能够帮助学生实现个体潜能的开发。

高职学生是大学生群体中的重要组成部分。与本科生相比, 当前的高职学生

心理素质问题更为凸显, 主要表现在人际交往存在一定障碍、遇到心理困境应对不够积极、学习就业压力过大等。高职学生具有这样的心理素质, 不利于他们应对突发事件。因此, 高职学生的在突发事件期间的心理自助和疏导尤为重要。

2 突发事件期间高职学生心理问题的主要表现及成因分析

2.1 突发事件期间高职学生心理问题的主要表现

面对自新中国成立以来传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件, 恰逢寒假居家的高职学生们产生了各种各样的不良心理问题, 如疑病、焦虑、恐慌等, 主要表现有:

2.1.1 侥幸心理

部分学生认为感染肺炎毕竟是绝大多数人,自己又不在湖北、武汉,不必过于担心,表现出麻痹大意,我行我素,对社会、学校的严格要求和防疫措施带有抵触情绪,认为是多此一举,不理解、不支持。

2.1.2 逆反心理

部分学生对突发事件的严重性认识不足,认为宣传是夸大其词,反对执行突发事件防控相关管理规定,认为这些规定没有道理,限制了人身自由,常常处于困惑的矛盾焦灼状态。

2.1.3 焦虑心理

部分学生对突发事件什么时候结束、何时开学、何时能参加实习,对学习、就业的影响等表现出明显的焦虑,导致如失眠、口干、胸闷、心悸、厌食、便秘等不良反应。

2.1.4 孤独心理

部分学生因宅家期间,缺乏朋辈沟通、交往,又不愿和家人沟通,不能有效得到情绪宣泄而感到孤独无助。

2.1.5 抑郁心理

部分学生过度关注突发事件的负面影响,表现为兴趣下降,情感变得迟钝、麻木,注意力不集中,还可能感到做事缺乏动力。

2.2 突发事件期间高职学生心理问题的成因分析

2.2.1 特殊类别学生面对突发事件容易引发心理问题

长期在家不能返岗实习的学生,原本就是心理重点关注对象的学生等,不同类别的学生会产生不一样的心理问题。

2.2.2 长时间居家家庭关系紧张带来负面情绪

全覆盖式的社区管控、自主居家隔离状态,生活方式单一,会使学生因与家长情感矛盾、观点分歧或沟通不畅而致亲子关系出现敏感、紧张。

2.2.3 部分学生因缺乏心理自助能力,不能及时地进行自我疏导

面对网络中为了吸引眼球赢流量而故意爆出的大量片面猎奇、不实信息,甚至谣言,加剧了部分学生的烦躁、抱

怨、愤恨等不良情绪。在学生居家分散的情况下,学校心理健康教育成效面临新挑战。

3 高职学生心理自助与疏导帮扶的具体策略

3.1 加强突发事件相关宣传教育,引导学生采取积极应对的策略

在学生居家分散背景下,研究依托各种新媒体平台开展适合现代大学生特点的线上突发事件防控知识宣传,形式要新颖,可采取动画、短视频等贴近学生喜好,帮助学生正确理性看待疫情,增强自我防范意识,培养理性平和的积极心态,养成良好卫生习惯,注意劳逸结合,保证睡眠,提高自身的免疫力。

3.2 借助“互联网+教育”技术,构建促进心理自助和帮扶服务系统的策略

积极开展互联网+心理健康服务”的研究,注重建设适合大学生心理自助和帮扶服务系统。

开通线上心理自测服务:向学生推送线上心理测评服务,便于学生针对自身的心理状态根据提示建议及时调整。

开通线上咨询服务:组建线上咨询师资队伍,依托微信、QQ等平台,及时与大学生咨询交流,针对疫情防控情况,给予心理帮助。

开展线上心理健康教育活动:如开展线上心理知识讲座、心理社团活动,制作心理健康教育“抖音”视频大赛等。

3.3 引导学生学会设置负能量“防火墙”,减少或消除不良影响的策略

突发事件期间,面对五花八门的网络舆论,高职学生容易被负面或消极信息引导,心理受到干扰和伤害,情绪也会波动,导致大脑不停地在消极状态中运作,增加无形的压力、恐惧和焦虑。

3.4 构建并发挥社会支持系统的作用,形成心理疏导帮扶合力的策略

构建社会支持系统能及时有效地帮助个体解决心理问题。要充分发挥社会支持系统的作用,建立学校老师、家庭、街道社区及学生朋辈的联动教育机制,形成合力,及时帮助学生克服负面心理。

3.5 组织开展丰富的居家文体活动,引导学生积极投身“战疫”的策略

通过组织开展丰富多彩的宅家文体比赛活动,调动积极因素,加强运动锻炼。鼓励学生在做好自身防疫安全的前提下,参与抗“疫”志愿服务。挖掘“抗疫”学生典型宣传,发挥正向引导作用。

[参考文献]

[1]赵蓓.疫情中大学生家庭弹性与心理状态:希望感的中介作用[J].心理月刊,2020,15(04):24-25.

[2]新冠肺炎疫情期间如何戴好“心理口罩”?[N].重庆日报,2020-02-18(07).

[3]谢丽君.构建高职院校“五位一体”心理育人工作新格局[J].智库时代,2020(02):133-134+260.

[4]吕京京.社会支持与大学生心理健康及人格特征的关系[J].心理月刊,2019,14(18):57-58.

[5]余燕.自育工作体系下大学生心理健康自助平台建设的探索与实践——以湖北大学教育学院为例[C].武汉新榕创意文化传播有限公司.荆楚学术2019年6月(总第三十二期).武汉新榕创意文化传播有限公司:武汉新榕创意文化传播有限公司,2019.

[6]蔡圳阳,胡小清,陈鑫祥,等.基于朋辈心理疏导的高校心理健康教育工作体系探索[J].高教学刊,2019(09):164-166.

[7]刘香娥,鲁彬.基于家校合作理念的高职生心理健康教育研究[J].卫生职业教育,2018,36(23):153-155.

[8]宋学珍.高职学生心理素质的调查研究[J].智库时代,2018(45):80+85.

[9]张冠华.新媒体背景下大学生心理自助能力的培育[J].山西大同大学学报(自然科学版),2018,34(05):90-92.

[10]张斌,王瑞丽.突发疫情时大学生心理波动的控制策略[J].教育探索,2009(12):123-124.

[11]刘建林,王辉,马宁.“非典”时期大学生心理问题及教育对策[J].高等理科教育,2003(S2):226-229.

作者简介:

杨慧敏(1996--),女,汉族,山东德州市人,辅导员,硕士,研究方向:税务。