

高职院校学生心理压力源分析与应对策略

范珊伊

黑龙江旅游职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v7i10.9697

[摘要] 高职院校学生心理压力源分析与应对策略研究旨在探讨学生心理压力的主要来源及其应对方法。研究发现，学业压力、人际关系、家庭期望和经济负担是主要压力源。通过实施心理健康教育、建立支持系统及提供专业辅导，可有效缓解学生心理压力，提升其心理健康水平。

[关键词] 高职院校；心理压力；压力源；应对策略；心理健康

中图分类号：G71 **文献标识码：**A

Analysis of Psychological Stressors and Coping Strategies for Vocational College Students

Shanyi Fan

Heilongjiang Vocational College of Tourism

[Abstract] The study on the analysis of psychological stressors and coping strategies for vocational college students aims to explore the main sources of psychological stress and coping methods for students. The study found that academic pressure, interpersonal relationships, family expectations, and economic burdens are the main sources of stress. By implementing psychological health education, establishing support systems, and providing professional counseling, students' psychological stress can be effectively alleviated and their mental health levels improved.

[Keywords] Vocational colleges; Psychological pressure; Pressure source; Coping strategies; Mental health

引言

随着社会竞争的加剧，高职院校学生面临的心理压力日益增加。这些压力不仅影响学生的学业表现，还对其身心健康产生深远影响。本研究旨在系统分析高职院校学生心理压力的主要来源，并提出相应的应对策略。通过深入探讨学业、人际关系、家庭期望和经济负担等压力源，本研究为高职院校提供科学的心理健康教育和管理建议，以促进学生全面发展。

1. 高职院校学生心理压力源分析

1.1 学业压力

高职院校学生在学业上面临着多重压力，这些压力主要来源于课程的难度、考试的频率以及对未来职业发展的焦虑。高职院校的课程设置往往注重实践与理论的结合，这要求学生短时间内掌握大量的专业知识和技能。这种高强度的学习节奏使得许多学生感到难以适应，进而产生焦虑和压力。高职院校的考试频率较高，期中、期末考试以及各种专业技能考核频繁进行，这使得学生几乎没有喘息的机会。高职院校的学生普遍对未来的职业发展感到迷茫和焦虑，担心自己无法达到社会和行业的期望，这种对未来的不确定性也加剧了他们的学业压力。因此，学业压力是高职院校学生心理压力的主要来源之一。

1.2 人际关系压力

高职院校学生在人际关系方面也面临着诸多压力，这些压力主要来源于与同学、老师以及室友的相处。高职院校的学生来自不同的地区和背景，他们的生活习惯、价值观和兴趣爱好存在差异，这使得他们在相处过程中容易产生摩擦和矛盾。高职院校的学生在学习和生活中需要与老师保持良好的互动，但许多学生在与老师沟通时感到紧张和不安，担心自己的表现不够好，这种师生关系的不确定性也给他们带来了压力。高职院校的学生通常需要与室友共同生活，但室友之间的性格差异和生活习惯的不同可能导致冲突和矛盾，这种宿舍生活的不和谐也会给学生带来心理压力。因此，人际关系压力是高职院校学生心理压力的重要组成部分。

1.3 家庭期望压力

高职院校学生在家庭期望方面也承受着巨大的压力，这些压力主要来源于父母对子女未来的期望和要求。许多高职院校学生的父母希望子女能够通过教育改变命运，实现社会阶层的跃迁，这种期望往往转化为对子女学业成绩的高要求。高职院校的学生在选择专业和未来职业方向时，往往会受到父母的强烈影响，父母可能会根据自己的经验和期望来指导子女的选择，这种干预可能导致学生感到迷茫和压力。高职院校的学生在经济上往往依赖家庭，父母的经济支持使得他

他们在面对学业和生活压力时不敢轻易表达自己的困惑和不满，这种经济依赖也增加了他们的心理负担。因此，家庭期望压力是高职院校学生心理压力的重要来源之一。

1.4 经济负担压力

高职院校学生在经济负担方面也面临着较大的压力，这些压力主要来源于学费、生活费以及未来就业的不确定性。高职院校的学费和生活费对于许多家庭来说是一笔不小的开支，尤其是对于来自农村或低收入家庭的学生来说，经济负担尤为沉重。高职院校的学生在毕业后往往需要面对就业市场的竞争，许多学生担心自己无法找到满意的工作，进而无法回报家庭的经济支持，这种对未来的经济不确定性也给他们带来了压力。高职院校的学生在学习和生活中可能需要购买各种教材、实验器材和生活用品，这些额外的开支也增加了他们的经济负担。因此，经济负担压力是高职院校学生心理压力的重要组成部分。

2. 高职院校学生心理压力的影响

2.1 学业表现的影响

高职院校学生的心理压力对学业表现有着显著的负面影响。学业压力过大会导致学生注意力不集中，学习效率下降。学生在面对繁重的课业任务和频繁的考试时，往往感到焦虑和紧张，这种情绪状态会影响他们的学习效果，导致成绩下滑。心理压力还会影响学生的学习动机和兴趣。当学生长期处于高压状态时，他们可能会对学习失去兴趣，甚至产生厌学情绪，这进一步削弱了他们的学业表现。心理压力还可能导致学生出现拖延行为，他们可能会因为害怕失败或感到无助而推迟完成作业或复习，这种拖延行为最终会影响他们的学业成绩。因此，心理压力对高职院校学生的学业表现有着不可忽视的负面影响。

2.2 身心健康的影响

高职院校学生的心理压力对身心健康也有着显著的影响。长期的心理压力会导致学生出现各种身体不适，如头痛、胃痛、失眠等，这些身体症状往往是心理压力的直接反映。心理压力还会影响学生的心理健康，导致焦虑、抑郁等情绪问题的发生。学生在面对学业、人际关系和家庭期望等多重压力时，容易感到无助和绝望，这种负面情绪如果得不到及时缓解，可能会发展成为严重的心理问题。心理压力还会影响学生的免疫系统，使他们更容易感染疾病，进一步影响他们的身体健康。因此，心理压力对高职院校学生的身心健康有着深远的影响。

2.3 社会适应能力的影响

高职院校学生的心理压力对其社会适应能力也有着重要的影响。心理压力会影响学生的自信心和社交能力。学生在面对学业和人际关系的双重压力时，可能会感到自卑和孤立，这种情绪状态会阻碍他们与他人建立良好的人际关系，

进而影响他们的社会适应能力。心理压力还会影响学生的决策能力和问题解决能力。学生在高压状态下，往往难以冷静思考和理性决策，这可能导致他们在面对社会挑战时表现出不适应和无助。心理压力还会影响学生的情绪管理能力，使他们在面对社会压力时容易情绪失控，进而影响他们的社会适应能力。因此，心理压力对高职院校学生的社会适应能力有着重要的影响。

3. 高职院校学生心理压力的应对策略

3.1 心理健康教育

高职院校应当重视心理健康教育，通过系统的课程和活动帮助学生认识和管理心理压力。学校可以开设心理健康课程，教授学生基本的心理学知识和压力管理技巧，如情绪调节、时间管理和放松训练等。学校可以组织心理健康讲座和workshop，邀请心理专家和成功校友分享他们的经验和应对策略，帮助学生更好地理解 and 应对心理压力。学校还可以通过心理健康宣传活动，提高学生对心理健康问题的认识和重视程度，鼓励他们在遇到心理困扰时主动寻求帮助。通过这些措施，高职院校可以帮助学生建立积极的心理健康观念，增强他们应对心理压力的能力。

3.2 支持系统的建立

高职院校应当建立完善的支持系统，为学生提供多方面的帮助和支持。学校可以设立心理咨询中心，配备专业的心理咨询师，为学生提供个性化的心理咨询服务。学生可以通过预约咨询，获得专业的心理辅导和建议，帮助他们缓解心理压力，解决心理困扰。学校可以建立学生互助小组，鼓励学生在小组中分享自己的心理压力和应对经验，通过同伴支持减轻心理负担。学校还可以与家长和社会资源建立联系，形成多方位的支持网络，帮助学生在面对心理压力时获得更多的支持和资源。通过这些措施，高职院校可以为学生提供一个安全、可靠的支持系统，帮助他们更好地应对心理压力。

3.3 专业辅导的提供

高职院校应当提供专业的辅导服务，帮助学生更好地应对心理压力。学校可以为学生提供学业辅导，帮助他们制定合理的学习计划，提高学习效率，减轻学业压力。学校可以为学生提供职业规划辅导，帮助他们明确职业目标，制定职业发展计划，减轻对未来职业发展的焦虑。学校还可以为学生提供人际关系辅导，帮助他们改善与同学、老师和室友的相处，减少人际关系压力。通过这些专业的辅导服务，高职院校可以帮助学生更好地应对各种心理压力，提高他们的生活质量和心理健康水平。

4. 高职院校心理健康管理的建议

4.1 建立心理健康档案

在高职院校中，学生的心理健康问题日益受到关注。为了有效预防和管理学生的心理问题，建议学校为每位学生建

立个人心理健康档案。这些档案应包括学生的基本信息、家庭背景、学习情况、社交活动、心理测评结果以及心理咨询记录等。通过这些详尽的信息，教师和辅导员可以更好地了解学生的心理状况和需求，及时发现潜在的心理问题，并采取相应的干预措施。

心理健康档案的建立还应包括定期更新的机制，以确保信息的时效性和准确性。学校可以设立专门的心理健康管理部门，负责档案的维护和更新工作。同时，学校应加强对学生隐私的保护，确保档案信息的安全。

通过建立心理健康档案，学校不仅可以为学生提供更加个性化的心理服务，还可以通过数据分析，识别出学生群体中普遍存在的心理问题，从而制定针对性的心理健康教育和干预计划。这种以数据为基础的管理方式，有助于提高心理健康服务的科学性和有效性。

在实施过程中，学校需要确保心理健康档案的建立和使用符合相关法律法规，尊重学生的隐私权。同时，学校应定期对心理健康档案进行审核和评估，确保其内容的准确性和完整性。此外，学校还可以利用现代信息技术手段，如云计算、大数据等，提高心理健康档案的管理效率和服务水平。

建立心理健康档案是高职院校心理健康管理的重要组成部分，对于提升学生心理健康水平、构建和谐校园环境具有重要意义。通过不断完善和优化心理健康档案管理制度，学校可以更好地服务于学生，促进他们的全面发展。

4.2 定期心理测评

为了全面了解学生的心理状态，高职院校应定期进行心理测评。这些测评可以是线上或线下进行，采用标准化的问卷或量表，如焦虑自评量表（SAS）、抑郁自评量表（SDS）等。通过这些工具，学校可以收集到关于学生心理状态的客观数据，为后续的心理服务提供依据。

心理测评的频率可以根据学校的具体情况和学生的需要来确定，一般建议每学期至少进行一次。测评结果应由专业的心理咨询师进行分析，并根据分析结果对学生进行分类管理。对于测评结果显示有较高心理风险的学生，学校应及时提供心理咨询服务，必要时进行更深入的心理干预。

心理测评的过程也是对学生进行心理健康教育的过程。学校可以通过测评向学生普及心理健康知识，提高他们的自我认知能力，帮助他们学会如何面对和处理心理问题。通过这种方式，学校不仅能够及时发现和解决学生的心理问题，还能够提升学生的自我保健意识和能力。

在实施定期心理测评的过程中，学校需要注意以下几点：确保测评工具的科学性和有效性，避免使用不准确或过时的测评方法；保护学生的隐私权，确保测评结果仅用于心理健康服务和研究；根据测评结果及时调整心理健康教育和干预策略，以满足学生的实际需求。

4.3 心理危机干预机制

高职院校应建立一个完善的心理危机干预机制，以应对可能发生的紧急心理事件。这个机制应包括明确的预警信号识别、快速响应流程、专业的心理干预团队以及后续跟踪支持。

学校需要培训教职工识别心理危机的预警信号，如学生的行为突变、情绪异常等。一旦发现这些信号，应立即启动干预流程。快速响应流程应包括紧急联系学生、评估情况、决定是否需要专业干预以及通知家长等步骤。

心理干预团队应由专业的心理咨询师和有经验的辅导员组成，他们应接受过专门的培训，能够在危机发生时提供有效的心理支持和干预。在干预过程中，团队成员应保持与学生的沟通，了解他们的需求，并提供适当的帮助。

心理危机干预机制还应包括后续跟踪支持。在危机事件发生后，学校应继续关注学生的恢复情况，提供必要的心理辅导和支持，帮助他们尽快恢复正常生活和学习。通过这样一个全面的干预机制，学校可以最大限度地减少心理危机对学生的影响，保护学生的心理健康。

5. 结语

通过对高职院校学生心理压力源的深入分析，本研究提出了系统的应对策略和管理建议。这些策略不仅有助于缓解学生的心理压力，还能提升其心理健康水平，促进其全面发展。高职院校应重视心理健康教育，建立完善的支持系统，为学生提供专业的心理辅导，以应对日益增加的心理压力。

[参考文献]

- [1]王明.高校大学生心理压力因素与应对策略研究[J].心理学研究,2019,12(2):56-68.
- [2]李红,张强.大学生心理健康教育的实施与效果分析[J].教育科学,2020,36(4):78-92.
- [3]郭亮,黄雯.职业学校学生心理压力因素及应对策略分析[J].职业教育研究,2021,18(1):34-47.

作者简介：

范珊伊（1990-），女，汉族，黑龙江哈尔滨人，硕士，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。