

# 高职学生顶岗实习期心理干预对策研究

章晓凤 陆屹琳

杭州科技职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v3i12.3230

**[摘要]** 顶岗实习是高职教育培养一线复合型专业人才的一种重要手段和方式,是高职学生完成角色转换、适应社会的重要过渡期。本文连续三年对顶岗实习学生的心理状态进行评估,结果表明2018届、2019届、2020届自评抑郁量表的抑郁严重指数为中至重度的学生比例有逐年上升的趋势,学生会因生活环境、社会角色、人际交往等原因产生心理问题。针对这种现象,提出心理健康五级工作网络进行心理干预,做到早发现、早预防、早干预。

**[关键词]** 顶岗实习;心理干预;工作网络

中图分类号: G41 文献标识码: A

## Research on the Countermeasures of Psychological Intervention of Vocational College Students in Internship

Xiaofeng Zhang, Yilin Lu

Hangzhou Polytechnic

**[Abstract]** Internship is an important means and method for higher vocational education to train first-line compound professionals, and it is an important transition period for higher vocational students to complete the role change and adapt to the society. This article has evaluated the mental state of intern students for three consecutive years. The results show that the proportion of students whose depression severity index is moderate to severe in the 2018, 2019, and 2020 self-evaluated depression scales is increasing year by year. Students have psychological problems due to living environment, social roles, interpersonal communication and other reasons. In response to this phenomenon, a five-level mental health work network is proposed to conduct psychological interventions to achieve early detection, early prevention, and early intervention.

**[Key words]** internship; psychological intervention; work network

顶岗实习是高职理论教学的一种有效补充,是高职教育的一种教学模式。2019年颁布的《国家职业教育改革实施方案》提出:推进职业教育要促进产教融合校企“双元”育人机制,建设多元办学格局,着力激发企业参与和举办职业教育的内生动力。但是学生在顶岗实习期离开学校深入企业,远离了班级同学和老师,生活环境、人际交往圈、社会角色发生了巨大改变,许多学生因而产生心理冲突、角色冲突、自我认知偏差等问题,容易引发心理危机。因此,顶岗实习学生的心理健康

表1 毕业生自评抑郁量表测评结果

毕业班届别	参测总人数	抑郁严重度指数				总数	占总人数的比例
		0.7以上	0.65-0.69	0.6-0.64			
2020届	485	2	5	25	32	6.60%	
2019届	447	2	5	32	39	8.72%	
2018届	507	2	9	10	21	4.14%	

状态不容忽视。本文连续三年通过心理测评的方式调查顶岗实习学生的心理健康状态,从学生本人、学校、企业三方面分析学生心理问题产生的原因,并在此基础上提出了切实可行的心理干预对策。

### 1 顶岗实习学生的心理健康现状调查分析

学校每年4月对顶岗实习中期的学生进行一次心理普查,通过学生填写《大学生心理健康普查问卷》、《自评抑郁量表》、《焦虑自评量表》三份

心理问卷的方式初步了解学生的心理健康状态。

本文对2018届毕业生507人, 2019届毕业生447人, 2020届毕业生485人的自评抑郁量表结果进行分析, 结果显示中至重度抑郁的学生分别为21人、39人、32人, 占总人数比例分别为4.14%、8.72%、6.60%, 比例有逐年上升的趋势。

## 2 顶岗实习学生心理问题产生的原因分析

### 2.1 学生本人因素

(1) 职业生涯规划不明确。大部分学生还沉浸在学校教学中, 不知道将来要做什么, 也不知道自己想做什么, 只是把顶岗实习简单的看做一项学习任务, 没有与未来职业发展联系起来, 因此以消极的态度来面对顶岗实习。

(2) 环境适应困难。顶岗实习是学生第一次零距离的接触社会, 没有了老师的指导, 同学的陪伴帮助, 成为了企业的准员工, 很多学生很难适应这些变化, 导致心理上的不适应。

(3) 理想与现实的差距。学生对顶岗实习没有明确的认识, 有的学生把它单纯的当做一门课程, 有的学生把它当做一个赚钱的机会, 有的学生只想找工作环境优越、工作状态轻松、工资待遇好的实习企业。当工作难度、薪资待遇与自己预期的有出入时, 情绪就会有波动, 叫苦连天。

(4) 工作能力有待提高。学生在校期间的学习侧重于理论, 在企业里虽然有师傅指导, 但面对工作难免手忙脚乱, 对工作中遇到的问题和困难解决能力较弱, 从而出现挫败、排斥心理。

### 2.2 学校因素

(1) 顶岗实习期间, 学校难以掌握学生心理动态, 不能第一时间排查到心理问题。顶岗实习期间, 班主任、辅导员很难第一时间了解到学生的心理变化, 大部分学生也不会主动联系老师, 造成学生的管理难度相对较大, 不能第

一时间排查到心理问题。

(2) 关心帮助缺失或不及时, 学生心理问题得不到及时疏解。学校开设的心理健康教育课程、心理咨询服务、心理健康活动很少覆盖到顶岗实习阶段, 导致学生不能通过心理健康教育资源疏解自己的心理问题。其次, 班主任、辅导员、指导老师、同学只能通过电话、QQ、微信、顶岗实习平台等线上的方式沟通交流, 关心帮助会缺失或不及时、不到位。

(3) 实习学生的心理干预和应急机制尚未完全建立。目前大部分学校重视顶岗实习机制和平台建设, 忽视心理健康在顶岗实习中的重要性。

### 2.3 企业因素

企业的目的是实现经济利益与社会利益的最大化, 在实习中关注学生工作能力的培养和提高, 更多的将学生作为廉价劳动力。企业并不关注学生的适应、情绪、人际交往等心理健康状态, 即使发现有异常也很难引起重视, 不会将情况第一时间反馈给学校。

## 3 顶岗实习学生的心理干预对策

目前, 高职院校还没有针对实习学生心理健康的具体管理举措; 对实习学生心理状况缺乏有效的跟踪管理手段; 在校期间对学生心理品质的塑造也缺乏系统指导。因此, 探究顶岗实习期间学生心理健康干预对策有着重要意义。

3.1 完善顶岗实习学生的心理健康教育机制, 提升学生的心理素质。实习前, 通过各种途径帮助学生做好职业生涯规划、角色转换的心理准备, 让学生用积极的心态对待即将到来的顶岗实习。

3.1.1 做好职业生涯规划教育, 帮助学生明确职业生涯规划。在一大二通过就业指导课程、团学活动、暑期社会实践等渠道帮助学生尽早明确自己的职业生涯规划, 用于指导顶岗实习岗位的

选择。

3.1.2 将顶岗实习阶段心理教育纳入到心理健康教育课程中。在顶岗实习阶段, 通过线上教学等方式继续开展心理健康教育课程, 提高学生对心理健康的重视度, 帮助学生主动与心理健康课程老师联系沟通。

3.1.3 开展丰富多彩的心理健康线上宣传教育活动。通过学院公众号平台发布顶岗实习心理宣传材料, 帮助学生全面科学的看待顶岗实习期间的心理健康。组织开展丰富多彩的线上心理健康活动, 激发学生的积极性。

3.2 成立心理干预工作五级网络, 做到早发现、早预防、早干预。为了有效防止顶岗实习学生心理危机的发生, 对发生的心理危机进行及时有效的干预, 建立切实可行的心理干预工作五级网络, 通过各级心理干预工作网络的关注, 及早发现学生在顶岗实习中的异常心理。对出现异常心理的学生, 及时干预, 帮助其尽快恢复到心理健康状态。

3.2.1 顶岗实习组长: 选拔热情开朗、乐于助人、善于沟通、乐于奉献的学生作为顶岗实习组长, 每周与组内的顶岗实习同学通过QQ、微信、电话等方式交流, 关注同学在实习、生活、身体、交往、情绪等方面的动态。如组内同学有心理异常情况, 顶岗实习组长第一时间向顶岗实习指导老师汇报。

3.2.2 顶岗实习指导老师: 通过与组内学生实习交流、与组长沟通等方式, 关注顶岗实习指导学生的心理状态, 及时发现学生各类心理问题。如发现心理异常的学生, 第一时间反馈给班主任和带班辅导员。对一般心理问题学生给予及时、初步的疏导, 帮助学生解决顶岗实习遇到的困难。

3.2.3 班主任、辅导员: 如发现心理异常的学生, 班主任和辅导员要及时进行干预, 并将学生情况反馈给分管院

领导及心理辅导员。对严重心理问题、已列为重点关注对象的学生,持续关注,每月与该生深入交流一次。

3.2.4心理辅导员:负责做好顶岗实习学生心理健康状况普查与测试、建立顶岗实习学生心理档案。对严重心理问题、已列为重点关注对象的学生,心理辅导员将该生心理档案告知班主任和顶岗实习指导老师,一起建立实习期间帮助引导方案,并每月与顶岗实习指导老师交流。对顶岗实习期间出现的心理问题进行评估,确定关注级别,建立相应的干预方案。与班级心理委员保持紧密联系,每周查看心理周报表,对反应的问题及时反馈给顶岗实习指导老师、班主任和辅导员。保持与校心理健康中心、院分管领导的紧密联系,通报信息、交换意见,反馈顶岗实习学生心理动态。

3.2.5院分管领导:指导制定学院顶

岗实习学生心理干预工作方案。研究、解决心理异常学生的干预方案。当学生在实习期间出现严重的心理问题或心理危机时,工作小组直接干预。如情况特殊,工作小组到学生实习所在地对学生干预。

3.3学校、家长、企业加强联系,共同呵护学生健康成长

3.3.1学校应主动作为,与学生家长建立联系,共同呵护学生成长。在顶岗实习前,学校将顶岗实习安排,实习期间的心理健康教育等主动告知家长。顶岗实习中,学校与家长保持联系,共同关注学生的心理动态。

3.3.2加强与企业的沟通,定期开展顶岗实习走访。深入企业了解学生的工作环境、工作岗位、面临的困难等详细情况,主动帮助学生疏导心理困扰。同时,顶岗实习指导教师、走访教师与企业沟通交流,提高企业对学生心理健康

的重视。

#### [参考文献]

[1]高明.高职学生顶岗实习期心理健康状况与人格特征、社会支持的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2012,20(8):1236-1238.

[2]汪小凡.不同心理类型顶岗实习学生的心理危机状况研究[J].武汉交通职业学院报,2019,21(2):65-68.

[3]杨柳,宁言军.心理资本"四维"因素对高职学生顶岗实习期心理问题消解的实践研究[J].湖北广播电视大学学报,2020,40(06):34-38.

[4]张伟虹."互联网+"时代职业院校学生实习的心理管理问题及对策[J].现代职业教育,2020(26):214-215.

#### 作者简介:

章晓凤(1986-),女,汉族,浙江建德人,讲师,硕士,研究方向:学生思想政治教育。