

高职生抗逆力的影响因素及作用机制研究

——基于新冠疫情常态化防控背景

朱津儀

天津滨海汽车工程职业学院

DOI:10.12238/mef.v4i11.4275

[摘要] 2020年初,新冠肺炎疫情爆发,打破了很多人的生活学习节奏,这其中也包括高职学生。高职生抗逆能力较差,一些学生在面对应激性生活事件的时候,普遍不能做到头脑冷静地处理问题。本文对当前影响高职学生抗逆能力的因素及其作用进行分析,旨在为开展高职生抗逆力研究尽一份绵薄之力。

[关键词] 高职学生; 抗逆能力; 应激性生活事件

中图分类号: G717 文献标识码: A

Study on the Influencing Factors and Mechanism of Stress Resistance of Higher Vocational College Students

—Based on the Background of COVID-19 Regular Prevention and Control

ZHU Jinyi

Tianjin Binhai Vocational Institute of Automotive Engineering

[Abstract] In early 2020, the outbreak of COVID-19 broke many people's life and learning rhythm, including vocational students. Higher vocational students' ability to resist stress is poor. Some students generally can't deal with problems calmly in the face of stressful life events. This paper analyzes the factors and functions affecting the stress resistance of higher vocational students, in order to make a modest contribution to the research on the stress resistance of higher vocational students.

[Key words] vocational college students; resilience; stressful life events

根据当今社会发展趋势看,在衡量一个人是不是人才时,不仅要看这个人是否具备较高的文化素养,还要看他的抗逆能力怎么样。一个人要想能够接受社会的种种考验,就必须具备一定的抗逆能力,保持健康的心态,同时还要具备一定的专业能力,以此才能更好地适应时代的发展。

1 高职学生抗逆力的现状

据相关研究结果表明,我国当代高职学生抗逆能力普遍较低、缺乏良好的心理素质,对于生活中出现的突发情况不知道如何处理。就读高职阶段的学生正是心理矛盾和心理冲突较多的阶段,他们在家里大多都是独生子女,生活中家长对其呵护较为到位,遇到事情都是父母处理,而很少有独立处理事情的机

会。同时又因为学历层次不高、在就业中优势不明显、对将来的就业状况心存疑虑等,使得高职学生容易出现消极的心态,在生活中长期采取负向的应对方式,很难锻炼出较高的抗逆力水平。

2 影响高职学生抗逆力的因素

2.1 家庭因素

中国传统式家庭教育方式通常有片面化特征,父母只关注孩子的学习成绩,再加上当今高职学生很多都是独生子女,是父母的掌上明珠,是家里的小皇帝,在家里父母对孩子的照顾可以说是无微不至,从而忽视了对孩子抗逆能力和自理能力的培养。在家里遇到的应激性事件几率较低,他们自己处理应激性事件的机会更是少之又少。从全局的角度来讲,这种溺爱的教育方式在学生的

成长生涯中会产生许多负面的作用。

2.2 学校因素

现今,我国的教学管理制度主要有两种:一种是走读教育,另一种就是寄宿制教育。相比之下,寄宿制教育比走读教育更加能锻炼一个学生的抗逆能力。不同年级的学生对于抗逆能力的理解也不一样,出现这种情况的主要原因是不同年龄段的学生接触社会的时间不同,且心智成熟度也不一样。目前,大部分学生是实行走读教育,生活居住在家里,只有学习是在学校完成的,这就阻断了学校培养抗逆能力的一个途径。另外,学校中的一些不合理现象,如为了能让更多的学生成功就业,提高就业率,学校会把更多的精力放在提升学生分数和专业能力上,而忽视了对学生抗

逆性以及抗压能力的培养。由此可见,学校教育对学生抗逆能力的影响也是一个方面。

2.3 自身因素

当代高职学生一部分意志力薄弱,一味地放纵自己,有的甚至看清自身弱点后仍采取回避态度,通常在遇到应激性事件第一时间想到的就是向家长寻求帮助,让父母挡在前面帮助解决问题。而自己根本做不到冷静地去想办法解决,在情绪的调节和自我控制上欠缺独立的意识,不能控制自己的情绪。一些学生在遇到应激性事件后,头脑空白,情绪慌乱,容易出现逃避的现象。由此可见,高职学生在抗逆能力方面依然存在着很大的提升空间。

2.4 社会因素

随着改革开放的不断深入,我国经济蓬勃发展,带给国民越来越富足的生活,但随之也产生了一些社会问题。根据当前大学生群体数据调查研究显示,高职院校中女生的抗逆能力对比男生来讲相对较弱。究其原因可以追溯到最早的部落时期,中国自古以来的传统习俗就是男性在外狩猎、征战,女性则是在家里照顾孩子,料理家事,因此在人们思想深处潜移默化就形成了女性是弱势群体应该受到保护的意识。久而久之,一些女性也会用这种被保护的角色来定位自己,这使得部分女学生在生活中处于逆境的时候或者受到挫折的时候情绪低落,更容易产生厌烦情绪,进而对日后的生活产生消极影响。

3 提高学生抗逆能力的措施

3.1 家庭方面

每个学生都有两个最好的老师:一个是社会,另一个就是父母,因此家庭教育是培养学生抗逆能力的根基。在家庭教育中,父母应创造良好的成长环境。首先,父母要培养子女的抗逆能力。在校期间,父母应鼓励孩子善于吃苦、遇到事情不能坐以待毙、身处逆境要心态

平和等行为习惯。放假期间,父母要积极引导孩子,为孩子树立不怕吃苦、勇敢面对生活的观念。要为孩子打好“预防针”,让孩子对日后可能遇到的困难做好心理准备。并利用假期时间让孩子多参加社会实践活动,培养孩子的社会适应能力和独立意识。其次,父母要发挥榜样的作用。父母的言行举止对子女的影响很大,子女也会潜移默化地效仿父母的行为习惯。所以在日常生活当中,父母一定要注意自己的一言一行,为孩子树立正确的榜样。

3.2 学校方面

我国的素质教育,大多是在学校完成的,学生在校时间比在家时间要多得多,所以学校对学生的抗逆能力培养发挥着至关重要的作用。学校应利用校史、校训、校景中蕴涵的丰富的历史文化和精神文化,充分为学生营造不畏困难、乐观积极的精神面貌和环境氛围。也可以组织开展社会实践活动,多给学生提供一些自己独立处理事情的机会。高职学生在这样的环境和活动影响中,自身的抗逆能力也会得到显著提高。

3.3 学生自身

俗话说“三分天注定,七分靠打拼。”一个人的命运好坏、成功与否都取决于自身能力。如今,我国人民生活稳定富足。在这种背景下,高职学生的抗压能力和受抗挫折能力一般。在面临当代社会压力的时候,有些学生可能因为一时的失败而一蹶不振、自暴自弃,而只有保持积极乐观的心态,培养抗压和抗挫折的能力才能更好地面对失败,将压力和挫折当成前进的动力,进而实现在生活和工作中的自立自强。

3.4 社会方面

高职学生价值观、人生观以及世界观的形成与社会环境和时代背景紧密相关。所以要想提高高职学生的抗逆能力,首先要优化社会环境。随着我国经济的高速发展,一些社会问题逐渐显现出来,

一些年轻人意志力薄弱,容易受到歪风邪气的影响,如纵情享乐、好逸恶劳等不正之风影响着新一代的年轻人。其次要杜绝就业过程中可能出现的隐匿操作,为学生日后就业和成长开辟全新的通道,使他们相信通过奋斗一定能够实现自己的人生理想。

4 结语

在后疫情时代,教师要培养高职学生遇事要保持冷静、提高自身心理素质的能力。高校更应该着重培养学生的抗逆能力,并在此基础上帮助学生掌握良好的就业能力和社会适应能力,以期为今后就业和成长打下坚实的基础。

基金项目:

天津市教委科研计划专任项目(心理健康教育)《疫情常态化下高职生抗逆力的培育研究与思考》(课题编号2020ZXXL—GX36)。

参考文献

- [1]周海明,时勘,马丙云.职业院校大学生抗逆力的影响因素及其作用机制研究[J].中国人民大学教育学报,2015(2):16-25.
- [2]史丰源,高云娇.生态系统理论视域下的流动青少年抗逆力影响因素及其作用机制[J].武汉理工大学学报(社会科学版),2020,33(04):69-80.
- [3]姚媛.城市社区抗逆力的影响因素及治理对策研究[D].电子科技大学,2010.
- [4]孔丽华.高职生抗逆力状况调查研究——以上海某高校为例[J].科教导刊:电子版,2014(11):9-10.
- [5]侯童.抗逆力研究及对高职“问题学生”的解读[J].教育教学论坛,2013(20):182-184.

作者简介:

朱津儀(1988—),女,汉族,天津市人,助理研究员,硕士,研究方向:职业教育、生涯规划、公共管理。