

Brief Discussion on the Self-Regulation Measures of Vocational College Students' Mental Health

Ying Wang¹, Jianyong Wang²

¹Xi'an railway vocational and technical institute, Xi'an, China

²Xi'an metro liability co., LTD, China

Email: 13572066353@139.com, 695642997@qq.com

Received: Jun. 27th, 2013; revised: Jul. 14th, 2013; accepted: Jul. 21st, 2013

Copyright © 2013 Ying Wang, Jianyong Wang. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Abstract: This paper analyzes the causes of mental health problems of vocational college students based on the definition of mental health, and puts forward the students' self-regulation methods from four aspects: perfecting the level of self-awareness, improving the self personality traits, improving the comprehensive quality, and building harmonious interpersonal relationships. Thus students' consciousness and ability of self-discipline, self-care and self-regulation are enhanced, and mental balance is achieved gradually, which will help promote the mental health.

Keywords: Vocational Schools; Mental Health; Self-Regulation

浅谈职业院校学生心理健康自我调节措施

王 瑛¹, 王建永²

¹西安铁路职业技术学院, 西安

²西安地下铁道责任有限公司, 西安

Email: 13572066353@139.com, 695642997@qq.com

收稿日期: 2013 年 6 月 27 日; 修回日期: 2013 年 7 月 14 日; 录用日期: 2013 年 7 月 21 日

摘 要: 本文从心理健康定义入手, 分析了职业院校学生心理健康问题的成因, 提出了学生从完善自我认知水平, 健全自我人格特征, 提高自身综合素质, 构建和谐人际关系四个方面进行自我心理调节, 从而增强学生心理上自我修养、自我保健、自我调控的意识和能力, 逐步达到心理平衡, 促进心理健康。

关键词: 职业院校; 心理健康; 自我调节

1. 引言

面对 21 世纪的机遇和挑战, 职业院校学生的年龄一般在十八九岁, 是人的心理变化最激烈的青春时期, 也是产生心理困惑、心理冲突最多的时期。而从实际情况看, 随着大学教育的普及, 职业院校的社会地位日见低下, 高考后半段考分的学生进了职业院校, 学习上、品德上和行为上的差生成为现阶段职业院校学生构成的主要成份^[1]。作为学生中独特的一个

群体, 所面临的心理问题越来越多, 完全靠职业院校的心理健康教育和咨询不能起到良好的教育效果, 所以说加强职业院校学生心理健康自我调节工作也势在必行。

2. 心理健康的定义

心理健康是指人没有心理疾病或心理变态, 而且在身体上、心理上以及社会行为上均能表现出比较稳

定的心理状态。心理健康是身体健康的精神支柱，是指能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间相互关系的心理状态^[2]。心理健康是对学生心理状态的定性化描述，而心理素质则是对心理状态内在的定量化的描述^[3]。

3. 职业院校学生心理健康问题的成因

由于现代网络技术普及在职业院校校园的实验室、图书馆和各种公共场合和学生的手机上，许多精神垃圾可以畅通无阻地到达学生的手机和计算机屏幕，职业院校德育工作者在学生中的权威地位已被打破。职业院校学生相应的出现了一些和其他学生不同的、特殊心理问题，心理状态常表现出不稳定性和易冲动性。

3.1. 远大理想和现实生活之间的矛盾

对于因升学考试失败或家庭经济条件较差的职业院校学生来说，由于社会上存在的对职业院校学生的偏见与歧视，理想和现实却充满矛盾；希望学有所成，将来在社会上就业，但学业不好，很难发展；希望受到更高层次的教育，但由于各种原因，很不情愿地迈进职业院校大门；对社会的期望值很高，但因缺少社会实践而常常碰壁。他们在学习生活中不能正确地认识自我，在学生群体中自惭形秽，对自身能力缺乏应有的信心，从而丧失努力学习的动力，加之他们原有的知识基础薄弱、学习能力相对较差，面对陌生的专业理论与技能训练难免感到束手无策，困难重重。所有这些，使他们在理想和现实之间常常感到迷惘和彷徨，对自己的未来丧失信心，以致出现一定的心理问题。

3.2. 个人需要和尊重他人之间的矛盾

也有一些学生，由于家庭条件优越、生活富裕、娇生惯养、爱发脾气、以自我为中心、逆反任性、虚荣心强，对新环境的适应性较差，与同学关系处不好，不易接受他人的负面评价，在新的环境中总是希望得到他人的承认和关注。但在进入职业院校后，虚荣心得不到满足，有时为了引起他人的注意，会做出一些出人意料的、非常规的举止，往往将自己的意志强加给别人，伤害了他人的自尊，不懂得相互关心爱护和理解同情别人，造成人际关系紧张等问题。

3.3. 孤独自闭和渴望理解之间的矛盾

有些学生因为自我意识发展的迅速，渐渐的开始将很多的注意力集中在自己的内心世界里面，表现的非常成熟，有自己的思想，进入职业院校后认为自己的价值没有体现出来，在新的环境中因种种原因常常自认为不被他人所理解，为了保护自己而将自己封闭起来。渴望得到别人的理解，又怕遭到别人的讥笑和嘲弄，缺乏自信，怨天尤人，固步自封。

3.4. 热情冲动和自我控制之间的矛盾

职业院校学生处在生理发展和心理发展成熟速度不同步的阶段，对很多现象的本质一知半解，但却个性突出，敢于充满自信地表达自己的观点，缺少严谨的逻辑推理能力和自我控制能力，往往用极大的热情去投入自己想做的事却达不到预期效果，一旦受到挫折也容易丧失信心而做出极端的举动。

职业院校学生存在的矛盾问题不仅影响其学习、情感、交往、人际、择业和性心理等问题的身心健康发展，也妨碍其品格和个性的发展，更是成才的绊脚石。所以说职业院校学生能否实施自我调节是其心理健康教育成败的关键。

4. 职业院校学生心理健康自我调节措施

职业院校学生心理健康教育效果，在很大程度上以取决于自我教育的主动性和积极性，取决于自我教育能力的高低。所以他们不仅要完善自我认知水平，自觉控制和改善自我心理的内在平衡，还要逐步健全自我人格特征，以获得自我肯定，不断提高自身综合素质，大力构建和谐的人际关系，学会调节、宣泄与转移自己的情绪，随时排解自己不良心理状况，不断提高自我调节能力。

4.1. 努力完善自我认知水平

俗话说“旁观者清，当局者迷”，认识自我是一件不容易的事情。对自己，很少有人能说清楚自己的秉性、自己的优点和不足、自己的长处与短处。真正的自我认识，不仅需要认识个人动机与周围环境的关系，更需要学会换位思考，将心比心，在评价他人的同时，要找出自己的不足和劣势，不断超越自我、摆脱自我，使自我与他人、自我与环境相统一。

职业院校学生要重视自身心理健康的调节,要树立正确的人生观、价值观。首先,要正确评价自己。所谓评价自己,就是挖掘自己的闪光点,给自己一个比较客观、准确的定位,不好高务远,要量力而行,找准超越自我的切入点。其次,要正确表现自己。所谓表现自己,实质上是积极投身于实践技能操作之中,敢于向实践技能难题挑战。再次,要正确改善自己。所谓改善自己,就是努力发扬长处,弥补短处,使长处更优化,使短处变为长处。不少优秀职业院校学生的成功经验都说明,正确改善自己主要有两条途径:一条是坚持“以勤补拙”,即针对自己某些方面的不足,通过勤学苦练加以提高;另一条是努力“扬长避短”,即当认识或了解自己的长处与短处之后,用科学的方法调整自己,使“分散的”或“细小的”长处加以优化组合,形成系统的长处。

4.2. 逐步健全自我人格特征

人格是人的性格、气质、能力等特征的总和^[4],性格是人的个性的重要组成部分,而气质和能力是在学习过程中逐步培养起来的,健全的人格还包含有高尚的道德情操和思想修养。我们知道,只有健全人格的人,才能自觉地调节和控制自己的行为 and 态度,使自己的行为方式和客观环境的态度符合社会规范,而且做事比较稳定,不朝三暮四,不出尔反尔,对任何事情都富有责任心和自信心。职业院校学生要积极调整心态,克服自私心理,以积极的心态迎接学习和生活中的挑战和机遇,完善性格,健全人格,把自己的青春与热情积极地投入和释放,心底无私一点,要有海纳百川的气度,无欲则刚的心胸。

4.3. 不断提高自身综合素质

心理学研究认为,人的内在素质的高或低,与主体心理活动的的能力具有“血缘关系”。要排解心理障碍,最根本的途径还在于努力提高自身素质^[5]。首先,坚持自我修养。职业院校学生自我修养,当前应注重于培养自己具有强烈的进取精神,有鲜明的自立、自强,自尊、自爱之心,有顽强的意志力、谦虚好学、富于创造性等为主要内容。其次,坚持自我调节。一方面,要在意识上坚定不移地支持优良品质的发展壮大,缩小或弱化内部冲突的程度,实现心理上的相对平衡;另一方面,要保持情绪的稳定,防止大起大落,

只有这样,才能真正使素质修养健康地发展。再次,坚持自我激励。在培养和完善自己内在素质的过程中,采取规范激励、榜样激励、修养目标激励、群众监督激励等形式,使自己处于亢奋进取的状态之中,不断向新目标迈进^[6]。

4.4. 大力构建和谐人际关系

有不少职业院校学生的情感情绪均表现出多变、丰富、矛盾的特点,缺乏适应新环境的能力。在这点上,学生积极构建和谐的人际关系,使自己能感受到班级产生温馨和谐的气氛,让学生走出孤独,消极心理,使师生心情欢畅,心理相容,也有利于使自己身心舒畅、有利于个性潜能的发挥,形成乐观、向上的心理品质,使其能够在愉悦、友好环境中快乐生活。

尊重是保持良好心态的营养剂,尊重他人是心理健康调节的前提,要在尊重他人的基础上,理解他人,同时激发学生努力向上的内部动力。只有通过真诚沟通,才能使人与人之间互相理解,互相尊重,才能建立起平等和谐的人际关系,学生的心理健康自我调节才能实现。

5. 结束语

由于职业院校学生心理健康存在一些问题,我们不能仅仅局限于心理辅导和咨询工作,而是要应用新的思想、内容和方法从多方面进行自我调节,解决自身在人际交往、婚姻恋爱、社会就业等方面存在的问题,从而健全自己的人格倾向,形成正确的道德价值观,进而优化心理素质,最终促使他们的自我心理评价能力、自我心理调节能力及社会生活适应能力的全面提高,真正实现心理健康教育目标。

参考文献 (References)

- [1] 丁家永 (2006) 现代教育心理学. 广东高等教育出版社, 广州.
- [2] 翁文艳, 玛尔卡姆·托马斯 (2007) 辽宁省沈阳、抚顺、铁岭三市中小学健康教育与健康促进状况比较. *中国健康教育*, 1, 10-12.
- [3] 刘学敏, 黄少罗 (2002) 独生子女心理健康状况的调查研究. *健康心理学杂志*, 1, 6-8.
- [4] 于萍 (2006) 论中专生心理健康教育. *中国社区医师*, 8, 16-18.
- [5] 李萍 (2005) 谈中专生心理健康问题及对策. *职业教育研究*.
- [6] 李响 (2007) 浅谈如何促进中专生心理健康. *辽宁教育学院学报*, 6, 28-29.