

封控期间高职院校女大学生心理健康教育问题研究

刘蓝田

合肥幼儿师范高等专科学校学生处, 安徽 合肥

收稿日期: 2022年12月12日; 录用日期: 2023年1月6日; 发布日期: 2023年1月13日

摘要

本研究基于封控期间高职院校女大学生心理健康教育的基本内涵,分析了在特殊形式下可能存在的问题:缺少针对性的专题心理健康教育课程,心理咨询工作不够灵活应变,心理健康教师队伍较为薄弱;探讨了女大学生心理健康教育问题的成因:交际困难造成心理压力,对网络产生过于强烈的依赖性,角色转换与适应障碍,学习与生活的压力;并提出了针对封控期间高职院校女大学生心理健康教育工作水平提升的主要对策:提高对封控期间学生心理问题异常的重视程度,在心理健康教育工作方式方法上开拓创新,不断壮大、强化师资队伍建设,以期更好的为学生、学校服务。

关键词

封控期间, 高职院校, 心理健康教育

Research on the Mental Health Education of Female College Students in Higher Vocational Colleges during the Closure Period

Lantian Liu

Hefei Preschool Teachers College, Hefei Anhui

Received: Dec. 12th, 2022; accepted: Jan. 6th, 2023; published: Jan. 13th, 2023

Abstract

Based on the basic connotation of mental health education for female college students in higher

vocational colleges during the period of closure and control, this study analyzed the possible problems under the special form: the lack of targeted thematic mental health education courses, the inflexibility of psychological counseling, and the weakness of mental health teachers; this paper discusses the causes of female college students' mental health education problems: psychological pressure caused by communication difficulties, too strong dependence on the Internet, role transformation and adaptation barriers, the pressure of study and life; and puts forward the main countermeasures to improve the mental health education level of female college students in higher vocational colleges during the closure period: increase the importance of students' psychological problems during the closure period, innovate in the working methods of mental health education, constantly expand and strengthen the construction of teachers, in order to better serve students and schools.

Keywords

Blocking Period, Higher Vocational Colleges, Mental Health Education

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 封控期间高职院校女大学生心理健康教育问题研究概述

心理健康问题一直以来都是高职院校日常教育教学活动中尤为重视的关键问题，不仅是校园问题，更可能涉及到广泛社会问题，成为全社会、全民关注的关键问题[1]。而由于部分高职院校在专业设置、发展路径、市场宣传方面存在性别差异，致使不同专业特色的院校会存在差异较大的男女比例。已有研究表明，高职院校中女性学生比例与大学生心理健康问题发生率成正相关，即女性学生存在的概率越大，学生中越容易产生心理健康问题，这也说明了女大学生更容易产生心理健康问题，其心理健康水平相对更为脆弱，更需受到关注。因此，此前我国的各级各类高职院校也一直十分重视对女大学生开展心理健康教育，关注女大学生的心理发展与问题。学校通过对女大学生开展系统、科学的心理健康体系教育，可以让学生掌握基础的心理健康教育知识以及内在的逻辑关系，从而更好的处理日常学习、生活中可能出现的各种心理困惑，尽可能避免学生出现更多的心理障碍、心理困扰，从本质上“授人以鱼不如授人以渔”的解决心理问题。基于以上工作的良好开展，我国高职院校中女大学生的心理健康问题得到了有效缓解，极大程度上使学生的心理健康水平得到良好发展，减少心理障碍、心理问题的出现。然而，自疫情封控以来，学生为配合国家、地方防疫政策，无法自由的往返出入校园，更无法时常与家人、亲朋好友相聚，更无法在任何节假日去往自己想去的地方，甚至有部分学生自疫情伊始就进入了这样的校园生活状态，直至今日都仍然封控在校园中，整个大学时光都是在校园内度过的，不得随意离开校园。因此，这种难以走出校园的封控状态，势必会给女大学生的心理健康增加许多此前未曾拥有的负担与困扰，而更多潜在的矛盾和心理问题也在此特殊情况中得到了滋生和蔓延，甚至是徒然的爆发，学校的心理健康教育工作也因此面临更多问题和挑战。

2. 封控期间高职院校女大学生心理健康教育中存在的问题

2.1. 缺少针对性的专题心理健康教育课程

高职院校一直在国家及地方发展规划的背景下协同开展大学生心理健康教育课程，课程中的各项专

题也都经由各类专家评审经过多方打磨才总结和凝练出来，并加以推广使用，具有很高的推广价值和实用性[2]。但当在校女大学生身处于这种封控期间的校园氛围时，学生们的身心状态都潜移默化的发生了极大的转变，许多原本不存在的心理健康问题都逐渐显露，许多原本不是问题的问题都得到的强化和加剧，致使学生的各类心理问题都不断加码和升级。因此，在封控期间仍旧开展日常的心理健康教育课程已经无法满足学生真正的心理诉求，学生都不再具备足够的专注度在以往感兴趣的课程内容和课程形式上。

2.2. 心理咨询工作不够灵活应变

在日常的学校心理咨询工作运行中，心理咨询专兼职教师只需要处理一些日常的人际交往、学业、恋爱等的心理问题，这些心理问题的出现在频率、时间段上都有迹可循，有一定的规律可以依据[3]。女大学生的心理健康水平也时常会依据学校各学期、各阶段的各类教育教学活动或日常活动而发展阶段性的变化，对于学校心理咨询工作来说是有章法可依的，相对来说较好处理。另外，部分女大学生即使平日在学校出现了一些问题或困扰，但只要周末或节假日返回家乡，得到环境、地域上的变化，许多问题也会自然迎刃而解，不需要过多外力去干预和推动。然而自疫情防控以来，所有学生都不得不待在学校里，在教室和宿舍两点一线，无法从外部环境的变化获取新的能量，只能通过自身的心理健康防御系统去进行自我防御和调节。对于心理健康水平较高的女大学生来说，是能够花一定时间、精力去建立相适应的防御系统的；但对于心理健康水平和能力较弱的女大学生来说，外部环境的一成不变会不断压抑其心理防线，甚至会很容易因为一点小的消极事件而突然崩溃。因此，心理咨询工作量也会因此而变得更加密集和棘手，但许多高职院校心理咨询师仍绕延用此前一般情况下的心理咨询方法，去应对各类突发问题和棘手问题。显然，在封控期间，在这种特殊环境给女大学生的心理健康状态带来特殊状态的情况之下，此前的心理咨询工作是不够细致和灵活应变的。

2.3. 心理健康教师队伍较为薄弱

当前我国各级各类高职院校的心理健康教师队伍都不足以形成较为成熟和完备的队伍建设阶段，许多学校尚且停留在以心理健康中心的专职教师为主，以校内的辅导员、班主任、思政教师、行政教师为辅。其中真正的中坚专业力量仍旧只局限在心理健康中心专职教师中，并且通常只有 1~3 人。这样的心理健康教师队伍是不够完备和健全的，在专业发展和专业认可度上也有很大欠缺，无法满足日常女大学生的心理健康教育问题以及任何突发的、棘手的心理健康问题和困难。更有甚者，在开展心理健康教育工作前，未对教师队伍中教师的心理健康水平和状态做全面了解，致使一些本身就具有心理健康问题的教师也工作在心理健康教育的一线岗位，运用自身不佳的状态去“治愈”学生，这本身就是有背心理健康教育工作伦理和纲常的，同时也是对于教师自身和学生都不负责任的。

3. 封控期间高职院校女大学生心理健康教育问题成因

3.1. 交际困难造成心理压力

女大学生的心理状态相较于男大学生来说更加的细腻和敏感，更容易体察在自身和他人发生的细微情感变化，因此在实际的学习生活中，许多女大学生都会容易将注意力更集中于人际交往问题中。而当交际环境中女性比例占大多数时，这种情况就会大大加剧，学生日常的生活不再专注于学习和生活，而是完全专注于同性间的人际交往。当交往对象双方都是非常敏感且细腻时，许多细小的、微不足道的矛盾都容易被进一步放大和激化，从而形成更加紧张的人际交往氛围。在这种艰难的人际交往氛围和环境中共存，女大学生都会容易产生和造成更大的心理压力。除此之外，许多在校女大学生都是独生子女出

身，在此前并没有住宿或与兄弟姐妹长期共处一室的经历，更不懂得如何与年龄相仿的同学朋友友好相处，在为人处世、独立自主方面都存在一定的偏差，因此也更容易在人际交往时与交往对象产生摩擦，从而造成更多的心理问题。

3.2. 对网络产生过于强烈的依赖性

如今随着网络的飞速发展和科技的不断渗透，学生的生活已经充斥着各种各样的新型技术手段用以进行生活、娱乐、学习等日常活动。学生更愿意利用各种碎片化时间来吸收大量自媒体、互联网的各领域、各类多维信息。在这种形式和大环境的不断演变下，加之学生在现实人际交往中的频频受挫，越来越多的学生更愿意在虚拟空间开展人际交往。虚拟网络的人际交往给予了女大学生更多的自由、平等、匿名、包容等积极体验，也让学生更容易沉浸其中，使虚拟世界的交往对象逐渐覆盖自己原本的真实生活。因此，也更不愿意和现实世界中的人进行交往，以此来躲避更多的交往压力、负担或问题。

3.3. 角色转换与适应障碍

学生自进入大学校园后，有许多角色的转变和生活方式的适应，都需要学生去自主的做出改变来适应新环境、新世界。这种自我调节、改变对于每个学生在成长和蜕变的过程中是感到痛苦的且并非自觉自愿的。以往和谐、自主选择的人际交往关系与现如今的落差也使得学生容易出现心理落差和心理失调，严重者可能会产生一定程度的认知失调。

3.4. 学习与生活的压力

现如今，高校毕业生数量是与日俱增的，而全球经济形势下行的变化也是被全球范围内大肆渲染和传播的，这种社会环境和形势也是对学生心理上的一种视觉和心理冲击，学生即便在校期间，不用承担生活上的责任和压力，也不得不在社会舆论环境下对未来有更多的担忧和心理压力，进而表现出对学业和未来生活的心理压力。

4. 封控期间高职院校女大学生心理健康教育提升对策

4.1. 提高对封控期间女大学生心理健康异常状态的重视程度

在高职院校有序开展学生的心理健康教育工作时，应注意区分日常状态和特殊状态，例如封控期间学生的特殊心理健康状态。学校应从根本上认识到学生在不同的环境中可能会处于什么样的心理健康状态，应清楚的认识到的环境的变化会极大的促进或是抑制学生的心理健康水平发展，对学生的心理健康状态造成极大的影响。如今在校的学生几乎都是 00 后、05 后，学校对于学生的教育方式、教育观念也需不断的适应新时代学生的思想发展脉络，切实了解学生的所思所想、所需所求，而不是一味的运用以往陈旧的教育方法、教育观念去套用，致使学生在校期间只能感受要约束和压抑，从而无法获得更好的自我发展和心理健康水平发展。学校层面应该对学生的心理健康教育工作更加予以重视，对在封控期间特殊情况的学生们予以更多的体谅和理解，给予学生更多的关注和爱护，这样才能够帮助学生和学校平稳度过封控期间的学生心理健康异常状态。

4.2. 创新心理健康教育工作方法

在有效开展心理健康教育课程方面，学校层面及教师层面都应尽可能的根据学生当前的特殊心理健康状况而开展有针对性的心理健康教育专题课程。教师可在课程开展前或初期对学生进行摸底和调研，了解和掌握学生当前真实的心理健康状态与问题，以及学生当下急需解决的各种心理问题和障碍，从而有的放矢的开展心理健康教育课程。专题活动的开展也会更有利于学生在活动中充分得到释放和感受愉

悦的体验,能够极大的改善学生的心境和心理健康水平。在一对一或一对多的进行心理咨询工作方面,可以从封控期间的特殊需求和状况方面来结合学生当下的心理问题,综合处理各类情况和问题,对个案制定更加有针对性的预案和处理方案、方法。若有较多学生有共同的心理问题,且多以班级或寝室为单位,则可采取团辅的心理健康活动,更加高效的帮助学生处理当前急需解决各类问题,同时协助学生处理、改善当前所处的人际关系状态。

4.3. 建设更完备、专业的心理健康教育师资队伍

高职院校层面需要在人才引进上加大力度,吸引更多的专业人士、高端人才能够加入我校心理健康教师队伍,帮助我校师资队伍变得更多完备和强大,从而有助于学校心理健康教育工作的积极开展和运作。师资队伍的专业程度很大程度上决定了学校心理健康教育工作的成效和逾限,以及任何的发挥空间和可能性。因此,学校层面需对人才引进加大重视力度。另外,对于本校现已存在的师资队伍,学校应多给予培训、进修机会,在专业知识储备和专业技能上不断精进,以期更好地为学生、为学校心理健康教育工作发展服务,促进学生自我的健康发展。

5. 结语

大学生是社会未来快速发展的必要储备力量,高职院校对于女大学生的身心健康发展也尤为重视。因此,无论是在课程的开发、设计、运行上,还是在心理健康教育工作的方法运用、创新上,都应该推陈出新,不断根据当前的形式、环境、特殊心境的变化而相适应,以期为学生乃至学校心理健康教育更好的服务。在未来的发展道路上,高职院校女大学生仍然可能会面临各类特殊情境下所带来的心理困境,现今是疫情封控,明日是什么样的情境尚未可知,作为学校层面应加大重视力度,在师资队伍、专业储备上都不断加强和壮大,以做好万全准备去应对任何困境。

参考文献

- [1] 王美娟. 高职院校学生心理健康教育存在的问题及改革路径[J]. 职教论坛, 2017(5): 19-22.
- [2] 方瑗. 高职院校大学生心理健康教育存在的问题及其对策[J]. 亚太教育, 2016(26): 77.
- [3] 王浩, 俞国良. 高职院校心理健康教育的现状与对策研究[J]. 中国职业技术教育, 2016(2): 10-14.