

高职学生心理危机状况与影响因素研究

鞠 慧

常州纺织服装职业技术学院

摘 要：由于高职教育的特殊性，高职学生较本科学生而言相对敏感而自卑，他们在生源结构、学制特点、目标理想、文化素养、自我认知、行为习惯等方面会体现出更多的不安定因素，高职学生的心理问题相较本科学生而言日益突出。本文通过对高职学生心理危机特点、类型、表现、影响因素的研究，为高职学生心理危机的预防提供了理论依据。

关键词：高职学生；心理危机；影响因素

DOI:10.16645/j.cnki.cn11-5281/c.2019.09.145

高职学生年龄特点都处于18-24岁，他们的生理成熟但是心理尚未成熟，情绪尚不稳定易冲动。而这个时期又是人生发展的关键时期，当个人面对的重大问题和烦恼解决不好时候，容易引发情绪和心理问题，严重的导致心理危机发生。而准确把握高职生应对危机反应的心理特点、类型和表现则为心理危机的预防提供了宝贵的时机，也为心理危机预防的可行性提供了理论依据。

一、心理危机的概念

美国心理学家卡普兰Gerald Caplan(1954)首次提出心理危机的概念“当个体面临突然或重大生活逆境(如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸等)时所出现的心理失衡状态。”^[1]心理危机是当个体遭遇影响到自身的重大事件，并且无法用惯有的方式进行解决而产生的心理失衡的状态。

二、高职大学生心理危机特点

1、普遍性和发展性。心理危机的普遍性和发展性体现在每个人都会在人生发展的某些阶段遭遇心理危机，尤其对于处于快速发展成长中的高职学生个体而言，心理危机是普遍存在，不可避免和必须经历的，个体正是在这个过程中通过维系自身和环境的平衡而获得成长和发展。因此，面对心理危机，要有一颗平常的心态，首先不要恐慌而是要接受现实。

2、复杂性和突发性。心理危机的复杂性体现在引起心理危机的来源可以来自外部客观世界，也可以来自于个体自身。而引发心理危机的原因受到多维因素的共同作用和影响，既可以是生理影响(如病痛)、也可以是心理影响(如自尊和需要)、也可以是社会影响(如就业压力等)。心理危机分类中的境遇性危机非常准确地体现出心理危机发生的不可控制性，无法提前预知，突然而强烈的危机刺激往往让个体无所适从。

3、潜在性和易发性。心理危机是潜伏在个体中，当遇到客观刺激源时候，易感个体容易产生心理危机。而高职学生处于人生发展的关键期，20多岁的年龄让他们心理和生理都处于不成熟向成熟的过渡期，外界事物更容易冲击他们的心理防线，如果不能及时解决，就会引发心理危机，并且还会反复发作。

4、破坏性和成长性。遭遇到心理危机的高职大学生若长期处于身心失衡的状态，会引发各种身心疾病，甚至失去生活的希望和勇气，因此心理危机对高职大学生生活质量的破坏性是显而易见的。同时，埃里克森提出人的一生必须经历八个阶段，每个阶段间的更替便是一次潜在的危机，如能顺利度

过则人格得到成长。因此，危险与机遇并存，在危机中高职大学生拥有将自身转危为机的源动力，而每一次心理危机的成功度过和有效转化是孕育高职大学生成长的重要契机。

三、高职大学生心理危机的类型

1、发展性危机。心理学家埃里克森认为此类危机属于成长性危机，即每个人在自身正常的成长、发育、学习、生活、恋爱、工作的不同成长阶段中遭遇到的外界客观变化而导致的内在失衡引起的心理危机。就高职学生而言，这类危机大都表现在恋爱危机、学习危机、就业危机上，这些危机都发生在学生的不同的重要成长阶段，是走向成熟过程中必然伴随的现象，是比较正常和常见的，同时也是可以预见的。

2、境遇性危机。它的发生并不是是常见并可以预见的，最大特点是不可控、不可预见、不可抗，因此它给人带来的伤害是突发意外的、灾难震撼的。对于高职学生而言，比如亲人意外事故、遭遇重大疾病、人际暴力和冲突等，这样的心理危机让人主观体验特别强烈，让人在毫无准备的情况下措手不及。

3、存在性危机。此类危机是人体在成长中遇到的对自身而言中最重要的事件，会引起个体内在的焦虑和烦恼。对于高职学生而言，比如人生的意义，自我认知等，存在性危机关系学生个体价值观和人生观的形成和发展，对于个人心理健康成长有着至关重要的影响和作用。

四、高职大学生心理危机的表现

虽然危机事件和危机个体的表现千差万别，但是心理失衡的个体通常都会有不良的情绪和行为表征：如抑郁、焦虑、躯体行为异常等。具体可以从认知、情绪、行为、生理等方面表现出来。

1、情绪失调。情绪是个体对外界事物的主观感受和态度评价。陷入心理危机的高职学生在情绪上会表现出不稳定，主要为焦虑、烦躁、紧张等。

2、认知障碍。认知也可以称为认识，是指人认识外界事物的过程，或者说是作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。当高职学生处于危机事件中时，感觉、知觉、记忆、思维、想象、言语这些认知系统都会受到一定的影响。比如：失眠健忘、反应迟钝、感觉敏感等。

3、消极行为。是高职学生在遭遇重大事件后为使得身心维持平衡才采取的一系列应对措施。比如：严重的酗酒、依赖药物、抽烟、赌博、暴力逃避行为。

4、躯体症状。生理是机体在心理危机状态下，神经系统对身体生理反应的调节功能会发生改变主要表现为身体免疫力下降，如胸闷、头晕、睡眠质量差、梦魇、消化障碍、呼吸障碍、紧张等。

五、高职大学生心理危机的影响因素

当高职学生面对冲突和矛盾靠自身无法排解疏导时候，容易产生焦虑、紧张、抑郁等不良情绪，严重的会造成心理问题

(下转第197页)

一种要求。而且,从拓展能力培养的维度上来讲,不仅包括了学生的专业理论知识的拓展与培养,还包括了学生实践能力与思维拓展创新能力的培养,在现代化的形势下,学生作为思想最为活跃的群体,想要学习的知识点皆可以通过多方位的方式获取。通过企业提供的实训平台,所有的理论方面的研究则可以转化为实践,且企业在相关技术方面取得的经验与成就,也更可以作为创新的基础,有了基础做后盾,对于学生创新能力的培养方面,起到的助推力则更大^[2]。

(三)抓好校内综合实训课工作

将校内综合实训课作为重点工作来抓,且需要分散到整个学期。实训课程教学的开展,一方面有利于锻炼学生的实践能力,另一方面,也能帮助学生通过实践对所学的理论知识进行检验。从而及时发现理论学习中的不足和问题,采取针对性的措施进行优化和完善。但从目前的实际情况来看,普遍的情况下,部分高职院校的实训课都是集中式的,都是统一化抽出一定时间开展实训课。此种实训模式开展的时候,往往学生已经把理论知识都忘记得差不多了,再去开展实训,得到的效果并不是很理想,为此,理论与实践相结合的方式,边学习理论并边实践的方式,将是必须要主抓的方面^[3]。

(四)开拓不同类型的校企合作模式

学校通过与企业建立合作的模式,使得企业能够提供相应的暑期岗位给予学生进行实践,通过实践、实训工作的开展,学生能够更好地将理论知识应用到实际的工作中去,同时通过实践活动的开展,相应的理论知识更能够得到深入的消化,记忆力方面也更深刻^[4]。

通常情况下,学生在学校学习到的知识,都存在落后于企业,或与企业脱离的困窘之处。而通过与企业之间的合作,企

(上接第195页)

业中的一部分先进的技术,能够快速化地被学生接触并掌握,待学生熟练掌握后,毕业后则可实现零培训进入到企业进行工作的目的。

通过实践及实训工作的开展,学生有了一定的扎实技能及工作经验,在毕业后找工作方面更加占据了优势,不再被迫陷入毕业了因没有工作经验而找不到工作的尴尬之地。同时企业也不用再为招聘不到合适的人才而烦恼,不用再为辛苦去培养新人而苦恼,最大化实现双方共赢的目的。

三、结语

协同创新理念的应用,符合并适应了当下高职院校培养技术型人才的需求。同时,各院校需要积极地去通过不同的方式,以获取这些优秀的资源,为己所用,以提升自己的实力。通过与其他社会资源方面、部分企业的合作,使得学校开展的实践活动能够最大化实现与社会接轨。而作为高职院校的学生,更是需要充分利用剩余不多的学习时间,积极学习理论知识的同时,通过参加社团活动的方式、校外、校内实践活动的方式,锻炼自己,使得自己能够更好地得到成长与进步。

参考文献:

- [1]刘巧芝.协同创新背景下高职专业人才职业能力培育新范式[J].职教通讯,2017(32).
- [2]易启明.基于协同创新理念的高等职业教育校企合作研究[J].科技资讯,2015,13(17).
- [3]甘益慧,陈大力.协同创新视阈下高职院校人才培养模式的改革与实践[J].职业教育研究,2015(8).
- [4]杨正校.协同创新视角下的高职创新创业能力训练体系[J].江苏工程职业技术学院学报,2018,v.18;No.66(1).

题,直接导致心理危机的发生。但并不是每个外界刺激事件的发生都会导致个体的心理危机。同一个危机事件不同的人会有不同的反应,会造成个人心理危机的最终原因并不是外界的危机事件本身,而是个人对于危机事件的看法,当个人认为危机事件对自身的有着重大威胁并且无力解决造成心理失衡时,才能构成心理危机。并且,心理危机的程度与生活事件的强度不一定成比例的,这是由个体对生活事件的认识、既往经历、以及个体的应对能力等决定的。高职学生遭遇某个重大事件后,最终是否会转变成心理危机,主要是由以下几个因素影响。

1、个性特质。个性特质包括个性心理特征(气质、性格、能力)和个性心理倾向性(需要、动机、兴趣等)。相对于性格活泼外向的高职学生,性格内向孤僻的高职学生则更容易在面对压力事件时产生不良情绪反应。个性中的认知特征也会影响心理危机的产生,即高职学生对于危机事件的看法和观点,以及事件对自己的影响。不合理的认知如绝对化、以偏概全、糟糕至极等都会让高职学生陷入自责、抱怨、愤怒、痛苦等的情绪旋涡里,容易走极端造成过激行为。

2、社会支持系统。高职学生在事件发生时候,拥有的社会支持系统是否及时有效非常重要。拥有良好的社会支持系统,对于提升高职学生的心理健康水平有着积极的作用。社会支持既包括主观和客观,也包括物质和精神。对于高职学生而言,社会支持的来源更多是从家庭(父母)、同学、朋友、恋人、老师等,从家庭处可以得到有效的物质支持,同学恋人处可以提供有效的情感支持,朋友老师则是更多地提供信息支持。良好的社会支持系统能够有效地预防心理危机的产生。而社会支持较少,人际关系不良的高职学生则更容易在压力

事件发生时候孤单无助,内心苦闷因为无人倾听而无法排解,哪怕是一件微小的负性事件都极有可能因为缺乏良好的社会支持系统而产生心理危机。

3、应对方式。应对方式是指个体在面对压力事件时所采取的方式方法和手段。应对方式受到学生个体特质和外界情景的双重影响。面对压力事件,高职学生是采取消极逃避、否定放弃还是主动面对,积极寻求帮助对于心理危机的产生有着重要的影响。使用积极应对方式越多,心理问题就越少,而使用消极应对方式越多,心理危机越容易产生。高职学生中女生相对于男生更习惯于向他人求助,而男生则因为社会文化性别角色更习惯于把问题放在心里自我消化。高职学生是否能从过去的经历和经验中获取有效的解决问题的策略和方法来应对此次的危机事件也是重要的影响因素之一。找出危机的起因可以确定危机预防管理的目标,提高危机预防的有效性和针对性。

参考文献:

- [1]Caplan G. .Principles of preventive psychiatry[M]. New York: Basic Books, 1964.
- [2]孙静.高职院校学生心理危机状况调查与分析[J].赤子(上中旬),2015(17)
- [项目]2016年度常州纺织服装职业技术学院重点课题《基于树理论的高职学生心理危机预警机制研究》,(课题编号:RJZ201603)。

作者简介:鞠慧(1983-),女,汉族,江苏常州人,学士,常州纺织服装职业技术学院,讲师,研究方向:心理健康教育、思想政治教育。