**新时代下“00后”高职生心理健康教育思考**

郑雪春（浙江长征职业技术学院，浙江 杭州310023）

**摘要：**2018年开始，全国高等职业教育迎来了“00后”高职生，接下来的十年，“00后”是高职院校的主力军。本文通过分析“00后”高职生的成长特点和主要心理特征以及目前“00后”高职生心理健康教育存在的问题，提出相应的对策，对高职院校人才培养有重要意义。

**关键词：**新时代；“00后”高职生；心理健康教育

十九大报告提出了中国发展新的历史方位——[中国特色社会主义](https://baike.so.com/doc/110027-116096.html)进入了新时代。不同的时代大背景，对一代人个性特征塑造影响深刻。新时代开启，我国高等职业教育也迎来了新一代的主力军——“00后”高职学生。这些学生是新世纪的产物，具有代表新时代的特点，在物质比较富裕的环境下出生，在信息化、网络化、智能化社会中成长，身上被贴满了标签，如：“网络原住民”、“二次元世代”、“数字一代”等等。与“80后”，“90后”高职生相比，有很多的不一样。“00后”高职生独特的心理和行为方式，给高职院校学生教育管理工作提出了新的挑战。如何积极引导、做好这些新世纪出生的“宠儿”的心理健康教育，使其健康成长为祖国的栋梁，把他们培育成为社会主义事业的建设者和接班人，是高等职业教育发展中不可忽视的问题。作为一线学生教育工作者，更需深刻把握接下来近十年都是高等职业教育对象主体的“00后”的心理成长特点和规律，有针对性地开展教育管理，对高职院校学生教育管理工作有重要意义。

**一、“00后”高职学生的成长特点**

**（一）家庭背景更优，成长环境更宽松**

“00后”高职生的父母主要出生于70年代，这一代人受十一届三中全会精神影响，改革开放的政策让家家户户变得富裕起来，一定程度上没有吃过太多的苦，因此在为人父母后，大多家庭能提供相对丰裕的物质生活，对自己的孩子百般呵护。加上义务教育的普及和高校的扩招，“00后”父母的受教育程度相比过往代际有普遍提升，教育观念和教育行为有很大变化，不再是用“家长式”、“棍棒式”的传统教育方式，而是能够听取孩子的意见，尊重孩子的决定，因此家庭氛围更民主，成长环境更宽松。

**（二）互联网和科技伴随成长，善于吸收新知识**

“00后”成长的20年，是科技创新发展的20年，更是互联网飞速发展的20年，网络科技的发展和应用伴随着这一代人的成长。电脑和智能化手机的普及，使得“00”后接受新鲜事物快，学习上能求新存异，有强烈的好奇心和求知欲，求知方式丰富，如：实践学习、网络学习。通过各类APP的使用，查询资料更便捷，知识理解更容易，能够快速吸收新知识。据统计，“00”后高职生对微信、抖音等新媒体软件下载率达到100%。因而，被专家称为“微一代、划一代、搜一代……”。

**（三）个性张扬，价值多元化**

“00后”从一出生，就享受着全球互联、科技发展、消费升级带来的种种红利，他们见证着国家经济腾飞，科技快速发展，伴随着国家综合国力和国际影响力不断提升，无论是物质生活还是精神生活，和父辈们相比都有了很大的提高。父母都比较注重他们综合能力的培养，除了文化课学习以外，父母还比较注重对孩子的兴趣爱好及特长的培养，因此，大部分的“00后”手里都有自己的刷子，如：舞蹈、绘画、乐器、书法等，喜欢追求“我们不一样”的感觉。他们个性更加鲜明，在学习、生活中的表现得更加自信且张扬。另外，他们从小就熟练使用手机、电脑等互联网工具，见闻和视野更宽阔，每个“00后”几乎都能找到适合自己的文化体验形式或娱乐方式，如：手游、动漫、独特语汇等，对多元文化有更深的认同和创造。

**（四）主体意识强烈，心理问题凸显**

“00后”一代，很多都是“421”或“422”家庭模式，也有人称很多“00后”的家庭是非常“6+1”模式。这就意味着“00后”从一出生就比父辈们受到更多的爱和关心，每个孩子都是全家的中心，每个孩子在家都有很高的话语权。这样的生活环境，极易导致“00后”从小养成一切以自我为中心。除了家庭环境外，“00后”表现出来的强烈主体意识得益于开放包容的社会大环境，还有“以学生为中心”的教育环境。受多重环境的影响，新时代“00后”高职生表现出来的强烈的自我意识会使得在校期间人际关系更紧张，宿舍矛盾更多。也因为“00”后在非常受宠受关注的环境下成长，心理素质比较脆弱，适应能力较差，一旦遇到挫折，容易钻牛角尖，做出极端的事情，心理问题凸显。

**二、“00后”高职生的主要心理特征**

**（一）内心孤独**

虽然在家庭结构模式上，多数“00后”的家庭是非常“6+1”模式，从一出生就能有6个大人宠爱，但是他们没有兄弟姐妹，他们的成长过程，父母不能感同身受，爷爷奶奶姥姥姥爷就更不能了。还有一些父母，要么为事业、要么为生计需要努力奋斗，陪伴孩子成长的时间少，与孩子沟通交流的时间也少。虽然孩子的成长不缺少爱，但可能缺少陪伴、缺少心灵沟通和交流。就算现在放开二胎了，父母可能给这些“00后”高职生添了弟弟妹妹，由于年龄差距，也无法和差个十几岁的弟弟妹妹谈心事。而且他们会觉得原来一心关注自己的长辈们，重心都转移到弟弟妹妹身上，更感孤独了。人一孤独，就无端伤感，思考力就变得非常强。在如今物质比较富裕的时代，不需要思考吃穿，就容易过早思考一个哲学问题——为什么活着，存在有什么意义？ 因此，很多学生高考结束后，进入大学就开始“迷茫”起来。

**（二）情感负担重**

“00后”高职学生从一出生除了父母全身心的投入外，还有爷爷奶奶外公外婆全部的爱，这么多重爱对于孩子没有别的要求，不求回报，就希望能够好好读书，考上名牌大学。但是名牌大学毕竟招生有限，而且学习、考试还是受很多因素影响，对于承受了长辈们很多的爱和期待没有考上名牌大学而上了高职院校的孩子来说，可能会觉得愧对父母，愧对长辈，因此在学校里颓废，自暴自弃。

**（三）抗挫能力差**

一位美国心理儿童学家说过：“有十分幸福童年的人常有不幸成年。”“00后”在成长过程中不愁吃穿，父辈尽量做到有求必应。大学之前，孩子除了学习，其他事情均有长辈包办，在重重呵护下，从小几乎没有遇到过困难、挫折和失败。进入高校后，离开父母温暖的怀抱，独自面对集体生活，便出现种种不适应，往往特别容易受到打击，如：因一次考试成绩不理想而产生自我怀疑；室友之间几句稍重的话语难以承受；不能正确处理男女朋友之间的摩擦等等。他们对意外打击的心理承受能力低，并且心理修复速度比较慢。学习、生活中遇到的一些普通问题会引起极度的心绪不平，皆是心理脆弱的表现。一旦出现挫折，就容易焦虑，无法有效解决问题，很多“00后”高职生在入校不到一个学期，就因不适应校园生活而感到压抑和痛苦，继而选择休学调整或直接退学。

**（四）自我为中心**

曾有人戏言“00后”是既想要西式自由、又想要中式宠爱的一代。他们是家庭的核心，从小在富裕的环境中成长，养成了孩子的养尊处优，唯我独尊的思想，不愿意去迁就或包容其他同学，无法和同学、室友很好相处。所以“不合群”是“00后”高职生突出的心理特点，往往体现在一些日常生活小事上，如寝室关系不和谐，不能很好融入班集体等。另一方面，他们从小上各种兴趣班，生活在网络智能化时代，知识面更宽光，他们有自信，有个性，也强烈表现出来以自我为中心，他们欣赏自己的独特性，排斥他人的独特性，很多偏见也由此产生，同学之间矛盾加剧。这两年，因寝室之间矛盾要求换寝的学生明显增多，尤其是女生。

**（五）现实感弱**

“00后”的一代，是电脑、手机普及化的一代，电视就更不用说了。可能爷爷奶奶在喂饭的时候都是在边看动画片边完成的。孩子从小到大一切事物都有人代劳，上大学之前只要负责好好学习，就是为了能够考上好的大学，成长过程中忽略了日常事物处理能力的培养，远离了现实中的人情世故。结果，名牌大学没考上，只上了第三段线来到了高职院校，内心的那个落差。加上，从小就在电脑、手机、网络中熏陶，在现代化的互联网世界里生活，现实感很弱，他们在虚拟的世界体会到真实感，在真实的世界里有虚拟感。在进入高职院校后，专业特点、生活环境和人际关系等方面都有了较大的改变，就容易会感到失望、不安、嫉妒、压抑等等问题。

**三、“00后”高职生心理健康教育存在的主要问题**

**（一）心理健康教育师资力量薄弱**

当前，各高校都普遍认识到心理健康教育的重要性，也在校园里成立专门的心理健康咨询室，开设了心理健康教育课程，但是受师资力量的影响，心理健康教育能力不足，心理健康教育水平还亟待提高。

1、心理健康教育专职教师缺。目前精神卫生问题已经成为中国公共卫生领域突出问题，但是解决精神卫生问题的专业人士却很缺，再加上薪资、待遇、工作量等因素影响，立志到高职院校从事专业心理健康教育的师资力量有限。2019年高职扩招100万后，心理健康教育师资力量更是跟不上扩招力度，一个心理健康教师配比几千生甚至上万生的心理健康问题，大大影响“00后”心理健康教育成效。

2、辅导员的心理健康教育理论水平偏低。目前，高职院校都配备专职或兼职辅导员来开展学生工作，但多数院校在招聘专职辅导员时对专业不作特别要求，因此，多数非专业出生的辅导员心理健康教育理论水平偏低，心理健康教育能力不足，对“00后”心理健康指导有限，直接影响了思政育人的工作效率和质量。

**（二）对“00后”高职生心理健康教育认识不够**

1、对健康心理的预防和培育不够

虽然越来越多的人意识到心理健康的重要性，很多高职院校也都开设了心理健康教育课程，但和其他课程相比，还有一定差距。心理健康教育是一个持续的过程，但是开设的心理健康教育课程可能只有几个课时，或者只是针对新生入学时开设几周，对可持续发展的普适性教育存在明显差距。一些高职院校往往将心理健康教育作为一项教学任务来完成，不是针对以提高学生心理健康状态为目标。领导和老师也可能不重视心理心理健康教育，他们认为心理健康教育是针对有心理疾病的病人的，不是针对普通学生的，这也导致“00后”高职生对参加心理健康教育缺乏积极性。

2、被动的心理健康干预教育模式

目前很多高职院校开设的心理健康教育采用的是一种被动的干预教育模式。如“00后”新生入校后先做心理健康测试，根据测试结果建议辅导员给予不同的关注度和心理干预。也就是说这样的心理健康教育模式更多采取的是一种补救式的教育方式，发现学生存在心理问题后，再来决定如何疏导学生心理。将心理健康教育作为一种诊断、治疗方式对“00后”高职生心理健康所起得作用并不理想，这样的心理健康教育存在一定的滞后性，不利于“00后”高职生养成能够自我预防、自我修复、自我疏导的积极心理健康教育能力。

3、心理健康教育对“00后”高职生心理特点缺乏针对性

时代已是新时代，高职主力军已是个性鲜明的“00后”，但是心理健康教育却还是传统的教育。高职院校开设的心理辅导类课程单一，已然不能满足在互联网中泡大的，从小参加多个兴趣班、特长培训班的“00后”高职生。心理健康教育并非是心理出现问题后才需要疏导和治疗，教育的目的是为“00后”高职生群体提供能够更加全面、客观认知自我的一种新方式，在心理辅导教育中完成自我认知和构建。

**（三）心理健康教育活动单一，教育手段落后**

尽管各高职院校都开设了心理教育方面的课程，校内设立了心理咨询室，和以前相比，心理健康教育活动已增加，但总的来说，活动形式单一，内容不丰富，比较普遍的是开一些心理健康知识讲座，在心理健康教育实践活动落实上还有一定受限：如经费不足、薄弱的师资力量对活动指导有限、活动开展的制度不完善、实践活动的平台少等等，导致“00后”心理健康教育还停留在形式上。

另外，现有心理健康教育手段也比较落后，学生心理健康教育相关硬件不足。很多学校没有考虑到“00后”的特性和成长心理，更愿意把经费用于主要课程及专业实训室建设，对心理健康教育的相关投入、基础建设、设备引进等则呈现普遍的简陋状况，学生可选择的心理疏导及心理减压方法比较陈旧，很多“00后”高职生不愿意面对面交流，导致心理健康教育过程中不能积极配合，心理健康令人堪忧。

**四、提高“00后”高职生心理健康教育工作的对策**

**（一）重视心理健康教育，针对“00后”心理特点完善心理健康教育体系**

高职院校要高度重视心理健康教育工作，尤其是分管此项工作的院校领导，在师资队伍建设、实践活动场地、办公条件、活动经费等方面给予全力支持。只有领导重视，才能使近十年我们的职业教育对象——“00后”高职生的心理健康教育工作能够真正落到实处，取得实效。建立健全“校级-院系级-班级-公寓”的四级工作平台：校级有心理教育中心，院系级有心理辅导室，班级有心理委员，公寓有心理辅导站。定期对心理委员和专兼职心理工作者开展培训，建立一支专业化、系统化的心理健康教育队伍。学校应该把学生的心理素质教育纳入重点工作，研究部署“00后”学生的心理健康教育工作，定期召开专题工作会议，总结经验交流，深入探讨新时代新情况新问题，开设心理研究教研室，制定适合“00后”的心理危机干预流程，把心理健康教育贯穿到高职教育全过程。

传统的心理健康教育功能只停留在比较初级的阶段——被动地干预，也就是学生出现了明显的心理健康问题之后，再去考虑如何解决，对学生心理疾病进行调解，而不是从根本上培养学生良好的、可自我修复的心理品质。随着我国高等职业教育的不断发展，每一所高职院校都有自己的办学特色和亮点，只有当课程建设、课堂创新、校园文化、党建特色、人才培养模式等教育价值与心理健康教育价值相协调时才能真正发挥教育的作用，才能真正实现育人的目标。

针对“00后”高职学生的心理特点，学校应当转变心理健康教育教学观念，改善心理类课程教学。近几年，“翻转课堂”很热，很多课程都在做课改、课堂创新，心理健康教育也急需创新。学校可以改变单一的心理学课程设置，给“00后”提供多种类型心理辅导类课程，如：社会心理学、文化心理学、行为心理学、心性心理学、艺术心理学等来丰富学生们的心理课程。通过课程的学习，再结合“00后”多特长多爱好的特点，开展一些心理辅导，如演讲心理辅导、书法心理辅导、音乐心理辅导、美术心理辅导等。课堂上可以多开展一些情景模拟活动，加强师生之间的互动，改变心理健康教育“教”与“学”的传统模式。除了课堂创新以外，在课程安排上，应设置全过程的心理健康教育环节。比如大一的时候，更多的是新生对陌生环境的适应问题；大二的时候，更多的是情感恋爱、人际交往等问题；大三的时候，更多的是就业和继续教育的问题。针对不同阶段，不同环节产生的问题，设置全过程心理健康教育环节，才能满足“00后”高职生的可持续心理发展需求。

**（三）加强心理健康教育师资队伍建设，提升心理健康教育教学质量**

1、按学生比例配备专职心理咨询教师

当前一些高职院校对心理健康教育工作还不够重视，专职心理咨询师欠缺，万人高校可能就只有1-2个专职心理咨询师，配比严重不足，大大影响心理健康教育成效。高素质的心理健康教育师资队伍是高职院校心理健康教育发展的保证，才能够成为“00后”高职生健康心理的指引者和维护者。学校应该根据学校办学规模、学生数量来配备专业心理咨询教师，设置心理教育教研室，经常组织教学研讨、案例探析、心理督导等活动，定期开展心理培训，参加学术会议，以此来提高教育水平。

2、加强对班主任、辅导员的心理学培训

进入大学后，班主任、辅导员是和学生接触最多的一线老师，很多辅导员都非常年轻，容易和“00后”交流和沟通。因此，学校应该重视辅导员队伍素质，让这支队伍接受心理健康教育培训，掌握相应的心理学知识，有利于“00后”高职生健康心理的培养，也有利于第一时间发现学生心理异常现象，及时疏导，把问题解决在萌芽状态中。

3、任课教师也要结合“00后”的特点，课程中渗透心理健康知识

任课教师也应该学点心理学知识，了解“00后”的心理特征，有针对性地备课、授课，授课过程中渗透心理健康方面的知识，也就是说近来常常说起的“课程思政”中能够“润物细无声”似的加一些心理方面的引导，效果会很好。

**（四）充分发挥互联网优势，实现“00后”心理健康教育无缝对接**

“00后”是伴随着互联网成长的一代，不止在互联网里发微博、发朋友圈表达自己的想法，还在互联网、在游戏中找乐趣、找朋友，当然也有很多通过互联网学习知识。学校需要审时度势，及时构建多媒体心理健康教育体系，借助互联网平台，可以第一时间了解学生的喜怒哀乐、学习生活恋爱等情况。学生也可以随时给自己信任的心理教育老师留言，在课堂以外寻求帮助。现在的“00后”在网络上异常活跃，但是在实际生活中却表现得很安静，所以要打破过去传统的面对面咨询，实现线上线下咨询双渠道，进一步拓宽心理危机干预渠道。同时，要建立从宿舍到班级到院系到学校的网络监察员队伍，时刻关注学生在各互联网平台上晒出来的文字、图片、表情、链接、分享等，一旦有苗头，就采取有效措施，及时干预。另外，还可以借助互联网，密切和学生家长保持联系。家庭是社会最基本的单位，也是学生最主要的成长环境，有了互联网，家校距离更近了，联系更方便了。只有家庭、社会、学校三位一体，共同协作才能做好高职院校的心理健康教育工作，才能形成良好的社会心理健康环境。

**五、结语**

近几年，心理健康越来越受到重视。随着我国职业教育快速发展，心理健康教育也成为高职院校教育不可缺少的工作。越来越多的“00后”走进高职院校，学校要把握新时代“00后”高职生的心理特点，创新心理健康教育教学模式，提升心理健康教育教学质量，培养他们积极向上的精神面貌、健全的人格、健康的心理，更好实现高职院校人才培养的目标 。

参考文献：

[1]赵平.创新高职生心理健康教育路径实践与探索[J].宁波广播电视大学学报.2019（2）：102-106

[2]储兆晶，朱梁.“00后”大学生思想政治教育引导刍议[J].黑河学院学报.2019（5）：37-39

[3]厉昌晓.关于00后大学生心理教育问题的探讨[J].青春岁月.2019（5）：185

[4]2019腾讯00后研究报告[EB/OL].（2019-11-03）. http://www.199it.com/archives/960156.html

作者简介：郑雪春（1976—），女，浙江缙云，讲师，硕士，党建思政方向

联系电话18057141689

Email:99259744@qq.com