

# Research on the Cultivation and Improvement of Psychological Resilience of Vocational College Students

Haixia Han

Jiangsu Wuxi Electromechanical Vocational and Technical College, Wuxi, Jiangsu, 214000, China

## Abstract

The current society is increasingly concerned about mental health, and psychological resilience, as an important indicator to measure individual adaptability and mental health, is of great significance for the education and personal growth of vocational college students. This study uses literature analysis and questionnaire survey methods to analyze the current situation of psychological resilience among vocational college students and explore the factors that affect their psychological resilience. On this basis, corresponding training strategies are proposed, such as strengthening psychological education courses, conducting psychological resilience training activities, and providing psychological counseling services. Empirical research has found that these strategies can significantly improve the psychological resilience of vocational college students and enhance their ability to cope with pressure and challenges. Research has shown that improving psychological resilience can help optimize students' psychological quality structure, promote their healthy growth and career development. This study provides practical guidance and strategic optimization references for the psychological education work of the current higher vocational education system.

## Keywords

psychological resilience; vocational college students; educational strategy; mental health; coping ability

## 高职生心理韧性的培养与提升研究

韩海侠

江苏省无锡市机电高等职业技术学校, 中国·江苏 无锡 214000

## 摘要

当前社会对心理健康日益关注, 心理韧性作为衡量个体适应能力和心理健康的重要指标, 对高职生的教育和个人成长具有重要意义。本研究采用文献分析和问卷调查法, 对高职院校学生心理韧性的现状进行分析, 并探讨影响其心理韧性的因素。在此基础上, 提出相应的培养策略, 如加强心理教育课程, 开展心理韧性训练活动, 提供心理咨询服务等。通过实证研究发现, 这些策略能显著提高高职生的心理韧性, 增强其面对压力和挑战的应对能力。研究表明, 心理韧性的提升有助于优化学生的心理素质结构, 促进其健康成长和职业发展。本研究对现行高职教育体系的心理教育工作提供了实践指导和策略优化的参考。

## 关键词

心理韧性; 高职生; 教育策略; 心理健康; 应对能力

## 1 引言

我们的研究关注的是高职学生的心理韧性, 就是他们遇到困难时能不能挺过去的。因为这对他们学习和将来工作都很重要。我们用了查阅资料和发问卷的方法, 查看了学生们的心理韧性如何, 并找出了影响这个能力的一些原因。然后, 我们提出了一些好的建议, 比如学校和其他地方

应该怎么合作, 帮助学生们变得更坚强。我们通过研究证明了这些建议是有用的。好的心理韧性可以帮助学生更好地成长和面对将来的工作。我们的目的是希望我们的发现可以帮助改进学校的教育, 让高职学生们更健康, 更好地准备未来。

## 2 高职生心理韧性概述

### 2.1 心理韧性的定义与内涵

心理韧性 (psychological resilience) 作为心理学领域的重要概念, 近年来受到广泛关注与研究<sup>[1]</sup>。心理韧性通常是指个体面对逆境、压力或重大生活事件时, 能够迅速调整自身并恢复到正常状态的能力。这一概念源自物理学中的“弹性”概念, 反映个体在心理结构和功能上的弹性和恢复力。

心理韧性的内涵主要包括以下几个方面: 心理韧性包

【课题项目】江苏联合职业技术学院课题《五年制高职校提升学生心理韧性的实践研究》(项目编号: B202211011)。

【作者简介】韩海侠 (1977-), 女, 中国安徽宿州人, 本科, 副教授, 从事思想政治研究。

含适应力,即个体在面对环境变化和压力时,能灵活调整自己的行为和情绪,以适应新的情境。它包括恢复力,这种能力使个体在经历挫折和困境后,能够迅速恢复心理平衡,并从中获得成长的动力。心理韧性还涵盖未来导向,即个体在面对挑战时,能保持对未来的积极预期,并据此制定合理的行动计划。心理韧性不仅关乎个体的心理健康和生活质量,也是其社会功能和工作绩效的重要保障。

心理韧性的发展受到多方面因素的影响,包括个体的性格特征、家庭环境、社会支持、教育背景等因素。研究表明,具有较高心理韧性的个体往往表现出较强的责任感、自信心、自控力和社交能力。良好的家庭氛围、积极的师生关系和同伴支持也被认为是促进心理韧性的重要外部条件。

在教育领域,尤其是高职教育中,培养学生的心理韧性有助于提高他们应对学业压力、人际关系和职业挑战的能力。通过系统的心理教育课程、针对性心理训练和有效的心理咨询服务,可以帮助学生提升心理韧性,为其健康成长和职业发展奠定坚实基础。高职院校应意识到心理韧性培养的重要性,并将其纳入学生综合素质教育的核心内容。

## 2.2 高职生心理韧性的重要性

高职生心理韧性的重要性不容忽视。心理韧性是个体在面对压力、挫折和挑战时,能够有效调节情绪、保持心理平衡、迅速恢复正常状态的能力。对于高职学生而言,这一技能尤为关键。高职学生往往面临学业压力、职业选择以及社会适应等多重挑战,较强的心理韧性能够帮助他们更好地应对和调整,从而提高学习效率和生活质量。高职阶段是学生职业生涯的重要起点,心理韧性对于职业适应能力有着直接影响,能够增强学生在职场中的竞争力和适应性,促进职业发展。培养高职生的心理韧性可以有效预防和减少心理问题的发生,提高整体心理健康水平。心理韧性的提升不仅有助于个体的健康成长,还有利于构建和谐校园环境,对于社会的稳定和发展也具有重要意义。通过系统地培养和提升,能够显著改善高职生的心理素质,促进全面发展。

## 2.3 当前高职生心理韧性的研究进展

近年来,高职生心理韧性的研究取得了显著进展。在国内外学界,研究者们通过多种方法,如问卷调查、结构访谈和实地观察等,深入探讨了高职生心理韧性的特点、形成机制以及发展过程。对影响心理韧性的内外因素,如家庭环境、校园氛围和个人特质等进行了系统分析。这些研究为制定有效的心理教育策略提供了依据。研究还发现,心理韧性不仅影响高职生的学业表现和社交能力,还对其职业发展有着深远影响<sup>[2]</sup>。心理韧性成为高职教育领域中备受关注的焦点问题。

# 3 高职生心理韧性的现状与影响因素

## 3.1 高职生心理韧性的现状分析

现阶段,高职生心理韧性的现状表现出多方面的特点

和趋势。根据文献分析与问卷调查的数据,尽管多数高职生具备一定的心理韧性,但仍存在较为显著的个体差异。总体而言,高职生在面临学业压力、人际关系、职业规划等方面,普遍显示出心理韧性不足的情况。这种心理韧性的不足表现为应对压力时易产生焦虑、沮丧情绪,处理困难和挫折能力较弱,缺乏自信心和行为上的坚持性。

在学业压力方面,高职生通常担心学业成绩不佳可能导致未来就业前景黯淡,从而产生较高的压力感。大部分高职生在面对考试和学习任务时,容易感到紧张和焦虑,影响心理健康和学习效果<sup>[3]</sup>。人际关系问题也是影响高职生心理韧性的重要因素之一。不少高职生反映与同学、舍友、家人之间的沟通存在障碍,常常因人际冲突而感到困扰。这种情况导致他们在社交场合中表现得不自在,降低了心理韧性。

职业规划的困惑同样是高职生心理韧性不足的关键因素之一。由于职业教育的特点,高职生从一入校便开始面临较为实际的就业压力。由于信息不对称和对职业市场缺乏了解,许多高职生对未来职业发展感到迷茫和无助,导致心理压力增大。他们对职业生涯的规划和选择缺乏自信和决策力,从而影响心理韧性的发展。

通过问卷调查还发现,高职生的心理韧性受家庭背景、生活经历、个性特征等多种因素的影响。例如,来自单亲家庭或经济条件较差的学生,在面对挑战时往往表现出较高的心理脆弱性。另外,具有积极思维和乐观态度的学生,其心理韧性相对较高,能更好地应对学习和生活中的方方面面的压力和挑战。

当前高职生整体心理韧性存在不足,且在不同情境和背景下表现出显著的差异。上述现象表明,了解和重视高职生心理韧性的现状及其影响因素,对于推动高职院校心理健康教育工作具有重要的实践意义。有效提升高职生的心理韧性,将有助于他们更好地面对学业、人际和职业方面的挑战,促进其全面健康成长。

## 3.2 影响高职生心理韧性的主要因素

高职生心理韧性受多种因素的影响,主要包括家庭环境、社会支持、个体特质和学校环境等四个方面。家庭环境在高职生的发展过程中起着至关重要的作用,尤其是父母的教育方式、家庭氛围和经济状况等因素显著影响高职生的心理韧性水平。温暖和谐的家庭环境有助于孩子形成积极健康的心理状态,增强应对压力和挫折的能力。而父母离异、家庭矛盾等不良家庭环境则可能降低学生的心理韧性。

社会支持是指个体从周围环境中获取的支持与帮助,包括来自亲友、同学、教师以及社会各界的情感和物质支持。充足的社会支持可以增强个体的信心和归属感,帮助其更好地应对困难和挑战。研究表明,拥有良好社会支持网络的学生在面对压力时表现出更高的心理韧性。

个体特质是指个人的性格特点、认知方式和心理资源。乐观、自信、坚韧等积极性格特质显著提升个体在面对挫折

时的应对能力。个体认知方式也对心理韧性产生影响。积极的认知方式和理性思考帮助学生更好地理解 and 处理问题，从而提升心理韧性。高职生的心理资源，如自我效能感和自尊心，也在其心理韧性提升中起到关键作用。

学校环境是影响高职生心理韧性的另一重要因素。学校的教育教学管理方式、学生与教师之间的互动、同学间的友好关系以及校园文化氛围均对学生的心理韧性产生影响。积极、支持性的学校环境能够有效提升学生的心理韧性，帮助他们更好地面对学业压力和生活挑战。

通过分析发现，家庭环境、社会支持、个体特质和学校环境等因素共同作用，影响着高职生的心理韧性水平。

## 4 提升高职生心理韧性的策略与实践

### 4.1 心理教育课程的完善与实施

心理教育课程的完善与实施是提升高职生心理韧性的重要手段。高职院校应将心理教育课程纳入正式课程体系，并确保其内容科学性和系统性。心理教育课程不仅应涵盖基本的心理健康知识，还应重点涉及心理韧性的培养方法，如情绪管理技巧、压力应对策略、危机处理技能等。通过系统的课程设计，使学生能够在日常学习中掌握和运用这些技能，提高其心理韧性。

课程设置宜遵循循序渐进的原则，从简单的心理健康知识入手，逐步深入到心理韧性的提升技巧。例如，课初可引入基础的心理理论概念，帮助学生建立对心理健康的基本认知。课程内容可转向实际操作层面，通过案例分析、角色扮演等方式，培养学生的情绪调节和问题处理能力。定期邀请心理专家进行专题讲座和工作坊，以补充课堂教学的不足，提供更专业和实践性的指导。

心理教育课程的实施需要配套的师资力量。高职院校应注重心理教师的专业培训，提升他们在心理韧性教育方面的教学能力。加强心理教师与学生之间的互动，使在学习过程中能够及时获得指导与反馈。建立健全的课程评价机制，对课程内容和教学效果进行定期评估和调整，确保课程的针对性和实效性。

通过系统化、层次化的心理教育课程，学生能够逐步提升心理韧性，更好地应对生活和学习中的各种挑战。这不仅有助于个体心理健康的维护，也为其未来的职业发展奠定坚实基础。

### 4.2 心理韧性训练活动的设计与开展

心理韧性训练活动的设计与开展是提升高职生心理韧性的重要手段。心理韧性训练活动包括多种形式，如团体辅导、心理剧、角色扮演、团队建设等。这些活动应根据高职生的实际需求和心理特点进行设计，促进学生的自我认知和情绪管理能力，提高他们应对挫折和压力的能力。

在团体辅导中，学生通过分享个人经历、聆听他人故

事以及互动讨论，不仅能够获得心理支持，还能够学习其他人的应对策略，增强自身的心理韧性。心理剧通过模拟真实情境，让学生在演绎角色中体验和反思自己的行为和心理反应，有助于提高心理调适能力。角色扮演是一种有效的情景模拟训练，学生通过扮演不同角色体验各种心理状态，从而提升对自身情绪和行为的控制能力。团队建设活动则通过增强同学间的合作与信任，提升团队凝聚力，使学生在面对团体压力时能够相互支持，共同克服困难。

在设计和开展这些活动时，要注意活动内容的合理性和科学性，确保活动能够科学有效地提升学生的心理韧性。还需定期评估活动效果，根据反馈不断优化活动方案，以确保其实际效果。心理韧性训练活动不仅能够提升高职生的心理韧性，还能够增强他们的整体心理健康水平，为其未来的职业发展打下坚实基础。

### 4.3 心理咨询服务的作用与提升途径

在高职院校中，心理咨询服务在提升学生心理韧性方面具有重要作用。通过心理咨询，学生能够得到专业的心理支持和情感疏导，增强对自身心理状态的认识和管理能力。提升途径包括增加咨询师的专业培训机会，确保咨询师具备最新的心理学知识和技能；建立学生与咨询师之间的有效沟通渠道，促使学生主动寻求帮助；推广心理咨询的益处，提高学生对心理咨询的认知度和接受度。充足的心理咨询服务能为高职生提供更好的心理支持，帮助他们构建健康积极的心理状态。

## 5 结语

本研究针对高职生心理韧性的培养与提升问题进行了深入探讨，通过文献分析和问卷调查法揭示了高职院校学生心理韧性的现状及影响因素。研究结果显示，实施心理教育课程、开展心理韧性训练活动以及提供心理咨询服务等策略能有效提高高职生心理韧性，增强其抵御压力和挑战的能力。然而，研究也发现在影响学生心理韧性因素的量化研究、心理干预措施的个体化定制以及长期效果评估方面仍存在不足。未来研究可在此基础上，进一步深化对个体差异影响的理解，探索更为精细化地提升心理韧性的策略，并对策略的长效机制进行研究。本研究不仅对高职院校心理韧性的培养工作起到了积极的指导作用，还为心理健康教育领域提供了有益的实践经验和理论支持，更为国内外心理韧性研究领域的拓展奠定了基础。

### 参考文献

- [1] 高强. 高职生心理韧性与心理健康的关系研究[J]. 缔客世界, 2019(6): 55-56.
- [2] 任丽. 后疫情时代高职生心理韧性的培养[J]. 天津职业院校联合学报, 2021, 23(11): 85-88.
- [3] 张文静. 高职生心理韧性现状调查与分析[J]. 教师, 2019(29): 74-75.