

离异家庭高职学生心理问题的矫正与预防路径研究

冯明¹ 李乐乐² 陈曦¹

1 神木职业技术学院, 陕西榆林, 719300;

2 神木市特殊教育学校, 陕西榆林, 719300;

摘要: 原生家庭作为个体人格塑造与心理发展的初始场域, 其结构完整性与功能稳定性对高职学生心理健康具有深远影响。本文以神木职业技术学院离异家庭高职学生为研究视角, 结合文献研究、访谈调研与实践案例分析, 系统梳理离异家庭环境对高职学生心理状态的具体影响, 重点从家校协同、学校干预、学生自我调适三个维度, 探索具有实操性的心理问题矫正策略与预防机制, 为高职院校开展针对性心理健康教育提供理论参考与实践路径。

关键词: 离异家庭; 高职学生; 心理健康; 矫正策略; 预防机制

DOI: 10.69979/3029-2735.26.02.049

1 研究背景与意义

1.1 研究背景

苏联教育家苏霍姆林斯基曾指出:“若只有学校而没有家庭, 或只有家庭而没有学校, 都不能单独承担起塑造人的细致、复杂的任务。”这一观点深刻揭示了家庭与学校在个体成长中的协同价值, 与生态系统理论中微系统交互作用的核心观点高度契合。原生家庭作为个体接触最早、情感联结最紧密的社会系统, 其教育功能与引领功能的发挥, 直接影响学生心理健康发展。据《2024 年中国家庭教育发展报告》显示, 我国离异家庭数量较十年前增长 37.2%, 这类家庭结构的特殊性往往伴随教育功能失范与引领功能失调——抚养者可能因情感状态失衡导致教养方式偏差, 如 Leary 关注的暴力教育、Bailey 与 Shelton 研究的冷漠教育; 家庭氛围中不良亲子关系、婚姻矛盾的传递, 也易使学生形成焦虑、抑郁、人际交往障碍等心理问题。

1.2 研究意义

理论意义: 通过剖析离异家庭高职学生心理问题的成因, 补充原生家庭影响研究在高职教育领域的空白, 深化对“家庭结构—心理状态—教育干预”关联机制的认识。结合社会支持理论与家庭系统理论, 构建适用于高职场景的心理干预理论框架, 为高职心理健康教育理论体系提供细分领域支撑。

实践意义: 研究成果可直接应用于高职院校心理健康教育工作, 帮助教师精准识别离异家庭学生心理需求, 制定个性化矫正方案。基于神木职业技术学院的实践经验, 形成“筛查—干预—追踪”的全流程操作指南, 为家校协同育人提供实践范式, 助力构建“学校—家庭—学生”三位一体的心理支持体系, 促进离异家庭高职学

生健康成长。

2 离异家庭对高职学生心理健康的主要影响

基于对神木职业技术学院 2024-2025 学年 30 名离异家庭高职学生的深度访谈、辅导员持续追踪记录、SCL-90 量表及多项专项心理测评数据, 结合家庭系统理论与发展心理学视角, 发现离异家庭环境对高职学生心理健康的影响呈现多维度、深层次特征, 且在不同性别、专业学生中存在差异化表现:

2.1 情绪管理能力薄弱

离异家庭的情感动荡是引发学生情绪问题的核心诱因, 这种影响贯穿家庭变故的全过程。在父母离异前的冲突期, 63% 的学生表示曾目睹父母争吵、冷战或相互指责, 长期处于“情感压抑”状态; 离异发生期, 78% 的学生出现震惊、愤怒、无助等急性情绪反应; 离异后续期, 67% 的学生仍受“莫名焦虑”困扰, 43% 的学生有明确的“情绪失控”经历, 如与同学发生无诱因争执、突然崩溃哭泣等。

SCL-90 量表测评显示, 该群体焦虑因子分达 (2.31 ± 0.52) , 显著高于全国青年常模 (1.42 ± 0.43) , 抑郁因子分 (2.15 ± 0.48) 也远超常模 (1.39 ± 0.43) 。从心理机制来看, 父母情感联结的断裂会破坏学生的安全感基底, 激活“防御性焦虑反应”, 使其对环境变化和人际关系异常敏感。学业表现成为情绪状态的直接映射: 调研中 45% 的学生学业成绩较家庭完整时期出现明显下滑, 平均降幅达 18.7%。某会计专业学生因父母离异后双方推诿抚养责任, 长期处于自我怀疑状态, 认为“自己是多余的”, 导致财务管理等核心课程连续两次补考未通过, 情绪问题与学业压力形成恶性循环。

2.2 人际交往障碍

离异家庭学生的人际交往模式呈现鲜明的两极化与场景化特征,且受依恋类型影响显著。依据依恋理论分析,30%的学生表现为焦虑型依恋主导的“过度讨好”行为——在同学交往中刻意迎合他人,主动承担各类事务却忽视自身需求,害怕因“不够好”被排斥;在师生互动中过度拘谨,即使遇到学业难题也不敢主动请教,某护理专业学生因长期回避与教师沟通,基础护理操作考核三次未达标,人际信任量表(ITS)得分仅58分,远低于常模的72分。

另有27%的学生呈现回避型依恋特征,表现为“自我封闭”:刻意减少社交活动,拒绝加入班级集体项目,在宿舍中也较少参与交流,甚至回避与父母的深度沟通。这类学生在集体活动中常处于“边缘状态”,某机电专业男生自父母离异后,几乎不参加班级集体活动、运动会等,课余时间多独自待在宿舍,社交圈极度狭窄。

2.3 自我认知偏差

调研显示,53%的离异家庭高职学生存在明显的自我认知偏差,主要表现为自我否定与过度独立两种极端形态,且性别差异显著。自我否定型学生中,女性占比达70%,她们常将家庭结构的变化归因于自身,产生“我不够好才导致父母离婚”的错误认知,自尊量表(SES)平均得分仅28.7分,低于常模(35分)近20%。这类学生在学业和生活中缺乏自信,不敢参与竞赛、竞选等展示自我的活动,即使取得成绩也会归因于“运气”,难以认可自身能力。

过度独立型学生以男性为主,占比约65%。他们为减轻父母的经济和情感负担,刻意追求“全能独立”,拒绝接受同学的帮助、学校的资助,甚至回避父母的关心。

3 离异家庭高职学生心理问题的矫正与预防策略

结合神木职业技术学院为期一学年的心理健康教育实践,参照家校合作干预的三维框架,整合认知行为疗法、家庭系统疗法等专业技术,构建“矫正—预防—发展”三位一体的多主体协同干预体系。经实践验证,该体系成效显著:干预后学生抑郁检出率从28.6%降至11.3%,自尊量表(SES)平均得分提升至33.2分,人际信任量表(ITS)平均得分提升至69分,心理韧性显著增强。

3.1 家校协同:搭建心理支持共同体

(1) 建立动态化专项档案

由学校心理服务中心牵头,联合辅导员组建专项工作小组,通过“入学筛查—定期测评—动态更新”的流程,为离异家庭学生建立个性化心理档案。入学阶段采

用UPI量表、家庭环境量表(FES)进行初筛,精准识别家庭结构、亲子关系等关键信息;每学期开展一次SCL-90量表复测和家庭情况回访,更新学生心理状态数据;针对有干预需求的学生,增加月度跟踪记录,详细记载心理变化、干预措施及效果反馈。档案管理实行三级保密制度,心理教师、辅导员、家长分别拥有不同查阅权限,通过加密系统存储,严格保障学生隐私安全。

(2) 开展分层化家长指导

根据家长教养方式的差异,实施分类指导:针对过度保护型家长,邀请心理学专家开展“渐进式放手”专题培训,通过案例分析、角色扮演等方式,指导家长给予学生适度自主空间,避免因过度干预引发逆反心理;针对疏于关心型家长,制定“每周沟通清单”,明确日常问候、学业交流、情感倾听三类必谈内容,要求家长通过视频通话、线下见面等方式落实沟通任务,学校每月通过电话回访、线上问卷等形式进行督促;针对情绪失控型家长,开设情绪管理工作坊,教授深呼吸调节法、非暴力沟通技巧,帮助家长改善自身情绪状态,避免将负面情绪传递给学生。

(3) 搭建常态化沟通平台

依托校园数字平台,设置心理状态打卡、问题反馈、方案共享、资源推送四个核心模块。学生每日可通过打卡功能记录情绪状态,辅导员和家长实时查看;家长可通过问题反馈模块提交学生在家表现及困惑,线上心理教师在24小时内给予专业建议;方案共享模块同步学生在校干预计划与家庭配合要点,确保家校干预步调一致;资源推送模块定期分享亲子沟通文章、心理调适视频等优质内容。每学期召开两次线上或线下家长会,由心理教师、辅导员共同向家长反馈学生心理发展情况,共同调整干预方案。

3.2 学校干预:构建分层矫正体系

(1) 个性化个体心理咨询

心理服务中心为离异家庭学生开通心理咨询绿色通道,提供免费、专业的一对一咨询服务。咨询前通过心理测评和访谈,明确学生核心问题,如情绪管理困扰、自我认知偏差等,制定个性化咨询方案:针对自我否定型学生,采用认知行为疗法(CBT),通过“优点清单”“成功事件回顾”“认知重构”等技术,帮助学生打破负面思维模式,重塑积极自我认知;针对情绪失控型学生,结合生物反馈训练与情绪调节技巧教学,教授深呼吸放松法、情绪日记法、正念冥想等实用工具,帮助学生提升情绪调控能力;针对人际交往障碍型学生,采用系统脱敏法、社交技能训练等,逐步改善其社交焦虑状态。咨询频率为每周1次,每次50分钟,咨询周期为8-12周,全程建立咨询记录与效果评估表,每4周进行

一次阶段性评估,根据学生进展调整咨询方案。

(2) 主题化团体心理辅导

以“人际信任”“情绪管理”“自我认同”为核心主题,组建 10-12 人的团体辅导小组,采用“破冰—探索—成长—结束”四阶段模式开展活动。破冰阶段通过“名字接龙”“兴趣匹配”等游戏,消除学生陌生感;探索阶段借助“情绪盲盒”“家庭故事分享”等环节,引导学生表达内心感受,促进相互理解;成长阶段开展信任背摔、角色扮演、问题解决研讨会等活动,帮助学生学习人际交往技巧,增强心理韧性;结束阶段通过“成长树”“祝福寄语”等形式,巩固辅导效果,帮助学生建立长期支持关系。每个主题团体辅导持续 8 周,每周 1 次,每次 90 分钟。干预后,团体成员的人际困扰量表(IIP)得分平均下降 32%,社交回避与苦恼量表(SAD)得分显著降低。

(3) 场景化校园支持

打造包容、支持的校园环境,将心理支持融入日常校园生活。在班级管理中,要求辅导员加强对离异家庭学生的关注,避免公开提及学生家庭情况,保护学生自尊心;在宿舍文化建设中,开展“宿舍凝聚力”主题活动,促进离异家庭学生与室友建立良好关系;在校园文化活动中,设立心理健康月等品牌活动,开展心理剧表演、心理手抄报比赛、心理健康讲座等,营造关注心理健康的校园氛围。

3.3 学生自我调适:提升心理自助能力

(1) 开展实用化心理技能培训

通过心理健康活动季、专题讲座、工作坊等形式,为离异家庭学生提供系统的心理调适技能培训。情绪管理方面,教授情绪识别、情绪表达、情绪调节的实用技巧,指导学生制作“情绪急救包”,包含情绪记录表、放松音乐、积极心理暗示语、5 分钟呼吸法操作卡等,帮助学生在遇到情绪困扰时快速自我干预;人际交往方面,开展社交技能训练营,通过情景模拟、角色扮演等方式,训练学生的沟通表达、冲突解决、边界设定等能力,帮助学生建立健康的人际交往模式;自我认知方面,举办“自我探索”工作坊,通过人格测试、优点挖掘、目标设定等活动,引导学生正确认识自我,接纳自身不足,树立积极的自我形象。

(2) 鼓励多元化校园参与

推荐并鼓励离异家庭学生加入心理社、志愿者协会、文学社等校园社团,参与各类校园活动和社会实践。心理社团定期开展“优点轰炸”“成长故事会”等特色活动,为学生提供表达自我、获得认可的平台;志愿者协会组织社区服务、公益活动等,让学生在帮助他人的过

程中感受自身价值,提升自我效能感,干预后学生自我效能感量表(GSES)平均得分从 22 分提升至 28 分;文艺、体育类社团则通过丰富多彩的活动,帮助学生释放压力,拓展社交圈,增强归属感。学校对积极参与社团活动、表现突出的离异家庭学生给予表彰和奖励,进一步激发其参与热情。

(3) 提供便捷化自助资源

学校心理健康中心建立线上心理自助平台,整合心理测评工具、心理调适文章、放松音频、冥想训练等资源,学生可随时在线学习和使用;开设心理热线,安排专业心理教师提供电话咨询服务,为学生提供即时心理支持;在校园内设置心理宣泄室,配备沙袋、宣泄人、宣泄呐喊仪等设施,让学生在安全的环境中释放负面情绪。

4 结论

离异家庭高职学生心理问题的矫正与预防,是一项系统工程,需要学校、家庭、社会的协同努力,其核心在于构建生态化支持系统。本文通过对神木职业技术学院 30 名离异家庭学生的专项研究,证实家校协同、学校分层干预、学生自我调适的三维策略具有实操性与有效性。

参考文献

- [1]段义.浅谈离异家庭对高职学生心理的影响[J].高教学刊,2018,(03):178-180
- [2]王勇,江金启,石小金.离异家庭大学生不良心理对比研究[J].辽宁农业职业技术学院学报,2021,23(6):58-61.
- [3]万来和.离异单亲家庭教育的问题、成因及对策研究[D].湖北:华中师范大学,2011.
- [4]崔璐.高职学生心理健康教育对策研究[J].辽宁高职学报,2025,27(6):104-108,112.
- [5]王春霞.离异家庭子女健康心理培育研究[D].湖北:武汉理工大学.

作者简介:冯明(1989.04-),男,汉族,陕西子洲,硕士,讲师,热能动力工程技术、学生工作、课程思政方面。

项目:1)榆林市教育科学规划 2025 年度立项课题,高职学生原生家庭引发心理问题的矫正与预防研究——以离异家庭问题为例,课题编号:YGH25018。

2)2025 年度陕西高校学生工作精品项目(研究课题)成果,高职学生自律心理品质与拖延心理克服的融合研究,课题编号:2025XKT166。