

高职院校心理健康教育的现状及优化策略探讨

王 颜

(湖南吉利汽车职业技术学院, 湖南 湘潭 430302)

摘要: 高职院校作为向社会输送优秀专业技术人员的场所, 对社会技术与文化知识推广具有突出贡献。在高职人才培养工作中, 人才技能培养与人才思想心理教育是重要环节, 其中心理健康教育是整个教育的基础工程, 良好的心理健康教育能够促使学生保持积极的学习生活状态, 为今后的生活做好规划。目前, “00后”是高职院校的主力军, 这一阶段的学生特性和社会环境, 导致学生心理健康受到不小的影响。因此, 高职院校实施心理健康教育过程中, 需要结合“00后”自身特性和心理特征, 健全完善心理健康教育模式, 实现学生心理健康发展。

关键词: 高职; 心理健康; 优化策略

职业教育改革的不断发展, 高职院校的重要性不言而喻, 逐渐成为综合性人才培养的主阵地。高职院校要想充分发挥自身所长, 需要传授学生知识和技能的同时, 重点关注学生的心理健康教育, 在教学和心理健康教育的双重作用下, 实现学生的全面健康发展。这一阶段的学生处于心理健康和价值观念形成的关键时期, 心理健康状态容易受到外界因素的影响, 高职院校应当加强对学生心理健康教育的重视程度。受传统教育的影响, 部分高职院校尚未意识到心理健康教育的重要性, 没有获得最佳的教学效果。因此, 为了充分发挥心理健康教育的重要作用, 高职院校需要优化调整心理健康教育模式和理念, 促进学生全面、健康发展。

一、高职院校心理健康教育实施的重要性

“00后”泛指在2000年之后出生的人口, 且在2017-2018年段实现高等教育阶段, 很大一部分学生选择在高职业院校就读, 完成职业技能的学习, 并做好今后人生的发展规划。“00后”是当前我国最先进的人才储备, 其自身所处的环境和教育条件都是最佳的。虽身处良好的学习环境, 但不代表学生不存在心理压力, 因此高职学生教育过程中, 心理健康教育仍是教学的重点。第一, 从教育的角度来看, 心理健康教育是基础。心理健康教育主要包含心理健康调查、健康辅导、思想教育和意识引导等多方面, 能够有效指导学生健康发展的关键内容。如果不设置心理健康教育, 学生的高职业院校中只完成专业知识和实践技能的学习, 学生不能树立正确的认知、价值取向, 也无法有效步入社会, 是当前教育的缺失。因此, 高职教育过程中, 心理健康教育十分重要, 良好的心理健康教育能够帮助高职院校实现人才心理健康构建, 从而组织长远的发展目标, 同时接受良好的价值观念导向, 实现自我的价值。第二, 从学生和社会的角度来看, 对人才的培养是为了促进社会的进步, 实现人才的自我价值。拥有良好的心理状态能够充分发挥人才的能力。心理健康的人才充满自信、活力, 会对社会做出巨大的贡献, 用所学知识和技能建设祖国。反之, 高职教育阶段, 学生因为学习的压力和外界环境的不良影响, 会导致学生产生畏惧、自卑的心理, 从而出现错误思想, 影响学生的一生, 部分学生可能出现极端行为, 成为社会不稳定因素的一部分。因此, 高职院校教育过程中, 实现学生心理健康教育是处于个体发展和社会进步的综合考量。

二、高职院校心理健康教育的现状

(一) 心理健康教育机制有待完善

心理健康教育相关机制尚未完善, 和西方发达国家相比, 我国心理健康教育的起步阶段较晚, 正处于持续发展时期, 因此还存在很多不足之处。部分高职院校领导层没有深度了解心理健康教育的核心和价值, 单纯认为学生出现心理问题不会影响学校的形象和社会地位。在上述情况下, 缺少对心理健康教育的正确认识, 没有将这一内容放在教育重点, 也没有联系学校的实际情况, 无法逐渐科学合理的教育机制, 不能推动高职院校心理健康教育的稳步进行。

(二) 心理教育专业队伍有待提升

实际教学过程中, 心理健康教育对有关人员提出更加严格的要求, 和其他专业课程相比, 仍存在要求不足的情况。作为心理健康教育者, 不仅需要具备一定的心理学教育知识, 还要掌握基础的心理测试软件工具使用, 具备团队建设、心理辅导和心理治疗的技巧。就当前的情况来看, 我国教育部门针对心理健康加大扶持力度, 但是高职院校仍存在师资队伍不充足的情况, 不利于心理健康教育的开展。

(三) 锻炼学生心理能力途径欠缺

对心理承受能力的培养, 也是实施心理健康教育的重点内容之一。目前, 很多高职院校通过组建各类社团完善心理健康教育, 但是部分高职院校没有加强心理健康教育的重视程度, 使得心理健康教育缺少资金支持。另外, 要想通过开展社团活动锻炼学生的心理承受能力, 应当加强和部分企业的联系。大多数高职院校尚未与企业形成稳固的发展关系, 使得社团无法和企业对接, 不能采取社团活动锻炼学生心理承受能力。因此, 高职院校应当注重开展社团活动, 有效锻炼学生心理承受能力的同时, 提升心理健康教育的效果。

三、高职院校心理健康教育的优化策略

(一) 加强心理健康教育宣传工作, 提升心理健康教育效果

心理健康教育的宣传工作有序进行是完善心理健康教育模式的关键组成部分, 有助于推动教育阶段教学效果, 从而将心理健康教育成效最大化。心理健康教育开展过程中, 需要做好各项管控工作, 针对心理健康教育的宣传, 应当注重宣传模式的创新, 引导学生熟悉并接受心理健康教育。第一, 高职院校可以设置微信公众号、微博、校园网站等形式宣传心理健康教育。借助互联网资源让学生对心理健康教育的组织形式有更深层次的理解, 创新互联网传播形式, 也能不断增强学生学习心理健康知识的兴趣; 第二, 心理健康教育的宣传工作应当做好准备工作, 才能吸引学生注意力, 对于学生的学习也有一定的促进作用。实际教学过程中, 应该落实教育教学管控工作, 有助于提升课堂教学的质量。教师应当做好提前准备工作, “00后”学生学习和生活中, 要给予学生适量的关怀和爱护, 通过和学生之间的沟通交流, 使其对心理健康知识有正确认知, 尽最大课程提升学生心理健康状态。学生在学习过程中也可保持初心, 避免产生逆反心理。

（二）完善心理健康教育课程体系，确保健康教育合理实施

高职院校学生心理健康教育模式构建过程中，需要健全完善心理健康教育课程体系，通过这些课程体系的构建，保障健康教育实施的合理性，从而提升健康教育的综合效果。高职院校实施心理健康教育，注重各个环节的衔接，实现健康教育的综合化。组建“00后”健康教育心理课程，保障心理健康教育的顺利进行。

1. 组建心理健康教育的课程

高职院校的教学目标是为了培养具备综合性人才的健康教育。但是，职业教育的目标也为学生创造一定的压力，其中包含学生就业和学习两方面的压力。实际教学过程中，如果无法完成职业心理方面的疏导，从而给学生增加不小的压力。因此，心理健康教育课程框架中，高职院校应当结合当前学生的职业心理教育，其中包含学生就业理念教育、劳动教育、职业素养教育等几方面的内容。引导学生正确面对就业压力，从而解决就业问题给学生造成的心理压力。

2. 组建业余心理疏导教育课程

业余心理疏导教育课程设置相对自由，在这一框架下，构建高职心理健康咨询室。课程

时间不受限，学习人数也不固定，以课程的形式引导学生自主选择是否咨询心理健康方面的问题，从而深度拓展心理健康教育。通过一对一形式解决心理健康问题，为学生树立良好的沟通环境，让学生感受心理健康教育的重要作用，促使心理健康教育实施更加科学化，有效提升高职院校心理健康教育的教学效果。借助这一课程的设置，让学生能够拥有多种倾诉的渠道，缓解自身学习的压力，通过一对一辅导咨询可以保障学生的隐私问题，为学生提供充足的安全感。

3. 组建思政意识的心理健康课程

将课程思政和心理健康教育相融合，通过这一过程完善心理健康教育框架。将毛概课程作为心理健康教育的主课程，对实施心理健康教育有着十分重要的意义，有助于提升心理健康教育的教学效果。帮助学生完成心理和思想的升级，引导学生树立正确的价值取向和思想意识，有助于其实现自身的理想。

（三）拓宽学生心理能力锻炼途径，推动高职学生健康发展

新时代发展背景下，学生心理承受能力较差，高职院校心理健康教育过程中，要有效拓展学生心理承受能力的途径，联系相关企业，稳固校企之间的协作关系，使学生在接受教育的环节，对企业自身发展的情况有所了解，从而帮助学生熟悉未来工作岗位的内容。在企业实训阶段，要不断拓展发展途径，为学生树立自信心，有效提升其心理承受能力。校企之间形成稳固的合作关系后，需要将教学的重点放在创业团队建设和社团发展两方面，致使学生在创业和社团发展过程中提升自身价值，深度发掘学生学习的兴趣点，积极参与心理社团活动，促使学生具备较强的心理承受能力和实践操作能力。另外，高职院校设置创业团队和社团活动，都要根据相关教师的安排，避免产生不良思想对学生造成不良影响。校企合作模式下，高职院校会将学生心理承受能力作为重点内容，制定合理措施，开展有效培养，实现学生全面、健康发展。

1. 优化心理健康咨询体系

在积极心理学等内容作用下，高职院校心理健康咨询工作要转换传统教育理念，将教学的重点放在疏导学生心理健康问题层面，加强对学生心理问题的干预，注重对学生潜能的发掘，培养其健康人格。通过健康咨询工作的开展，有助于学生增强自身承

受能力、理解能力和发展意识。另外，在积极心理学的引导下，咨询工作者还要贯彻学生为主的工作理念，加强对学生的跟踪调查，逐渐学生心理档案，将发展学生潜力、展现学生个性化特征、预防学生可能出现的心理问题为主，从而使得心理健康教育能够融合积极心理学的内涵，着重关注学生的健康发展。有效提升学生心理咨询的效果。再者，优化教学指导形式。高职院校设置心理咨询室，能够实现一对一辅导，在此基础上组建指导平台，使得存在心理健康问题的学生能够勇于面对自身的问题，并积极探寻解决问题的方法。心理教师结合学生反馈的问题，进行优化整合，明确学生在学习过程中存在的各类问题，随后设置相应的教学课程，为学生提供全方位的心理辅导。基于辅导的形式，需要着重关注学生的个人潜力，探究其积极行为和情感体验，加强学生的自我认知，从而有效养成其健全人格和积极行为，避免出现学生心理方面的问题。

2. 组建社会支持系统

高职院校需要增强学生心理健康教育指导，实现心理咨询室和医院、研究所和学校之间的协作交流，通过人才互用、资源共享的方式，补齐高职心理健康教育在解决严重心理阻碍及心理问题所存在的短板和不足。其次，高职院校应与政府部门建立联系，通过政府部门的职能发挥，营造出良好的心理健康教育氛围，让积极心理学内容以网络、报纸、电视、广播等方式呈现出来，从而在社会氛围的引导下，帮助学生更好地面对和解决自身所存在的心理健康问题。再次，加强家校合作。在家庭心理教育的影响下，学生能够更好地理解积极心理健康知识，可以在家长的关怀下，预防并解决自身在情感、就业、学业、生活等层面所存在的心理疾病、心理障碍。但在家庭心理健康教育的过程中，心理教师不仅要积极心理学知识传授给家长，还需要将相关的教育手段、方式和方法，共享给家长，使家长形成以发掘学生潜能，注重学生发展为主的心理健康教育理念，切实地提升学生培养和教育的成效。

四、结束语

学生健康发展过程中，心理健康教育有着不可忽视的作用，也是高职院校开展教学活动的重要组成部分，对学生健康发展责任重大，能够有效解决学生在学习过程中产生的心理问题，引导学生更加积极地面对生活，拥有较强的心理素养。在心理健康教育的作用下，有助于激发学生内在潜能，有效锻炼学生调节自身情绪的能力，从而成为高素质人才。高职院校开展心理健康教育需要合理分析，优化调整教学体系，借助多样化教学模式，完善心理健康教育的内容，满足新时期发展对高素质人才的需求，从而推动高职院校稳步发展。

参考文献：

- [1] 夏洁雯. 心理健康教育融入高职院校学生管理工作的模式思考[J]. 知识窗(教师版), 2021(11): 62-63.
- [2] 郑春雨. 高职心理健康教育课程思政建设的实践研究[J]. 晋城职业技术学院学报, 2021, 14(06): 58-61.
- [3] 冯丽, 谢春玲. 高职院校心理健康教育课程优化路径——基于心理弹性理论的视角[J]. 天津中德应用技术大学学报, 2021.05.017.
- [4] 巫昭海. “互联网+”时代高职心理健康教育模式探索[C]//《新课改教育理论探究》第八辑. 2021.068810.
- [5] 张凯. “点、线、面”三维高职心理健康教育模式研究初探[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(16): 57-58.