

# 心理健康教育在水利职业院校人才培养中的作用

李爱冰 徐礼超 杨菊娟 姚显耀

(云南水利水电职业学院, 云南 昆明 650000)

**摘要:** 本文结合水利建设人才职业性与针对性特征的特殊需求, 分析了当前水利高职院校学生心理健康状况特点和目前水利高职院校课程设置重专业轻心理、体育育人模式的现状, 对水利职业院校人才培养中心理健康教育及体育教学的重要性提出要求和建议, 旨在引导水利职业院校人才培养目标更符合水利建设人才职业性与针对性特征, 引导水利职业院校学生正确认识自己的职业, 提高适应职业环境的能力。

**关键词:** 心理健康教育; 水利院校; 体育教学

高等职业教育是一种有着明确的职业指向性的定向式教育, 这种教育具有鲜明的职业性与针对性特征。水利职业院校以培养水利水电行业建设和管理高素质劳动者为主, 是为水电站建设、五小水利工程、中小型水库建设、大型引水工程等提供人才保障, 这些工程几乎都在深山峡谷, 条件艰苦周期长, 所以水利职业院校的人才培养除了必要的基础专业知识与实践动手能力外, 健康的身体, 吃苦耐劳的精神, 忍受孤独寂寞的勇气、面对艰苦环境的乐观心态和战胜困难挫折的决心和毅力等, 就是水利职业院校鲜明的职业性与针对性特征, 为提高他们的职业心理健康度与角色岗位意识培养, 学生的身体素质和心理素质就有着特殊的要求, 因此, 心理健康教育和体育教育在水利职业院校人才培养中有着独特的作用。

## 一、当前水利高职院校学生心理健康状况特点

有研究成果显示高职学生的心理健康状况与普通本科生相比有一定的差异, 心理健康总体水平较低。卡特尔 16PF 测验显示高职生的心理健康水平及学业成就水平略低于全国大学生常模, SCL-90 中人际关系敏感、焦虑、抑郁的因子得分上高于普通大学生。我校多年来新生入学的心理健康测评和心理问题筛查也有逐年提高的趋势, 具体心理健康状况表现如下:

### (一) 厌学现象较为普遍

高职生厌学情况较普遍, 大部分高职学生学习基础较弱, 学习能力不强, 缺乏正确的学习方法, 学习上独立性、自主性、探究性均低于普通大学生。

### (二) 心理承受能力差, 意志品质不坚定

心理承受能力是个体对逆境(困难与挫折等不顺利的情况)引起的心理压力和负面情绪的承受与调节的能力, 高职学生缺

发学习成功的体验, 自我调节能力弱, 认知水平不够, 缺乏客观公正的评估, 自卑心理严重, 自我肯定不足, 独立性、坚定性、果断性和自制力均有不足, 缺乏坚定的信念, 而这些往往都是事业成功的关键因素。

(三) 团队合作意识淡薄, 处理和维持人际关系能力不强  
微博、微信、人人网、QQ、短信、E-mail 等已成为高职院校学生不可缺少的生活内容, 网络的匿名、化名功能具有的隔离作用, 使他们在网络上呈现的自我有可能是真实的也有可能是想象的, “自我”“孤独”“冷漠”已成为他们贴得最多的标签, 所以他们在现实中往往又缺乏大局意识和团队合作精神, 人际关系淡漠, 不善处理和维持人际关系。

这些心理特点与水利建设人才职业性与针对性特征的需求有着较大差异, 需要水利职业院校用心培养, 但目前水利职业院校的培养模式却显示出重专业轻心理的现实情况。

## 二、目前水利高职院校课程设置重专业轻心理、体育育人模式的现状

目前高职院校的课程培养模式非常注重学生的专业能力培养, 很多学校都花了大量精力经费发展专业建设, 各种专业教师的国培省培、学生的实习实训、各种专业技能竞赛、各种专业实验室建设搞得有声有色有规模上档次。

而以此相对比的是, 体育课是传统基础课, 是学生职业能力的基础却不被看重; 心理健康课程在很多学校更是定性为公共选修课, 存在完成学分就行的情况, 两类课程不论师资配备、课时安排、教师进修、场地设备、设施投入等和专业课程无论是思想意识上还是现实状况都无法相提并论, 从本课题调查中可以看出(表 1), 由于体育教学的不受重视, 学生连最基本的锻炼习惯都没有养成, “有计划锻炼”选项男女都是最低, 10% 不到。心理健康教育就更是师资力量不足所以大班授课, 以云南水利水电职业学院来看, 合班学生达 90-120 人, 大班教学对心理健康教育特别强调的参与、体验教学显然达不到理想的教学目标, 课时严重不足, 一遇专业实训全部停课, 很多班级只能上 3 周 6 个课时的课程, 课时少且零散, 配套设施不全, 这种过分强调专业建设而忽视心理健康教育和基础体育的做法严重影响到了水利职业院校鲜明的职业性与针对性特征。

表 1 目前在工作单位你还有体育锻炼的习惯吗（毕业生）

X\Y	从不锻炼	偶尔	经常	有计划锻炼	小计
女	13(9.09%)	100(69.93%)	21(14.69%)	9(6.29%)	143

三、心理健康教育在水利高职院校培养人才特殊需求中的重要作用

（一）水利建设人才职业性与针对性特征的特殊需求

水利院校就是为国家水利和水电建设事业提供人才资源保障，但因特殊的工作环境，学生就业后往往面临的是远离城市喧哗在大山深处的水电站，又或者是行走于甲方乙方的工程监理，都是在大山里，离城市比较远，所以选择水利水电行业，

就意味着选择大山，远离城市，那么，要能在远离城市喧哗大山深处的水电站工地扎根，就要求水利院校的学生们身体健康，能吃苦耐劳，要拥有坚强的意志品质、忍受孤独寂寞的毅力、面对诱惑时不忘牢记初心和使命的坚定信念，要有面对艰苦环境的乐观心态，要有战胜困难挫折的决心和坚持，水利高职院校对培养人才有着自己对于身心素质的特殊需求，这是水利建设人才职业性与针对性特征的需求。本课题通过对在校 1407 人的调查表明（表 2）：80% 以上的男女学生均认为健康的心理素质健康的身体素质是从事艰苦的水利行业的重要影响因素；

表 2 你认为对未来选择从事艰苦的水利水电事业影响因素（在校生）

X\Y	健康的心理（如适应能力和抗压能力强等）	健康的身体	工资及福利待遇	其他	小计
男	919（85.33%）	878（81.52%）	417（38.72%）	47（4.36%）	1077
女	289（87.58%）	289（87.58%）	131（39.70%）	21（6.36%）	330

（二）心理健康教育和体育教育在水利高职院校培养人才特殊需求中的重要作用

心理健康教育和体育教育都能够帮助大学生提升积极心理品质、塑造健康人格，调适情绪、正确面对挫折、团结协作、培养坚强的意志、积极进取的乐观主义精神和谐互动的人际关系等，在水利高职院校培养人才特殊需求中具有重要作用。

些品质和能力帮助你适应工作”的选项中，“善于与人合作沟通”这一项，男女选择均超过专业技术水平和业务能力，“身体好”和“有毅力”两个选项都较高占比，因此，水利高职院校要重视心理健康教育和体育教育的重要作用，急需改变一些传统育人观念，摒弃过分强调专业能力而忽视学生心理健康品质和身体素质的育人模式，

本课题通过 478 名已经毕业学生调查得出（图 1）：在“哪

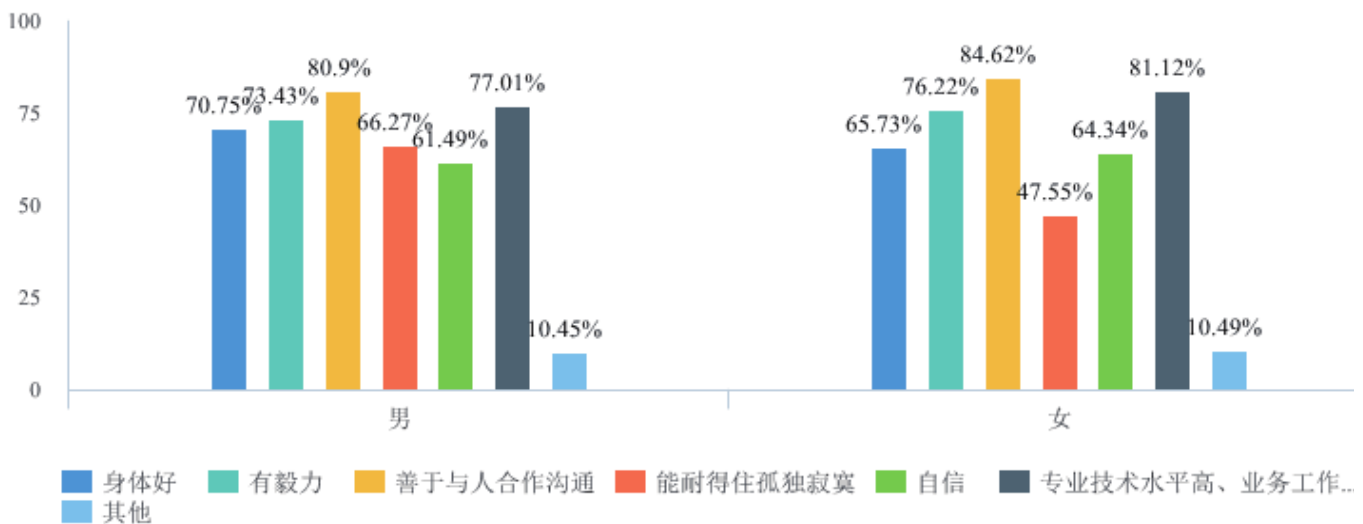


图 1 你觉得需要哪些品质和能力帮助你适应工作（毕业生）

#### 四、水利职业院校加强心理健康教育和体育教学的建议措施

##### (一) 提升认识, 加强重视

从学校层面来看, 在水利高职院校注重专业建设和学生专业能力的培养很重要, 但要知道, 健全的人格和健康的身心素质才是一切的载体, 皮之不存毛将焉附? 所以提升认识, 重视水利职业院校人才培养职业性与针对性特征就必须加强重视心理健康教育和基础体育教育, 必须保证师资配备, 避免大班授课; 保证课时安排不被实训实习侵占; 重视心理咨询中心建设、体育锻炼设施和场地建设; 重视心理健康教育和体育教育师资培训等。

(二) 开设心理健康教育课程系列体系, 营造全校心理育人的积极氛围, 真正实现“立德树人”的根本任务

当前, 绝大多数水利职业院校的心理健康教育课程只放在一年级开, 2个学分修完就再没有其他安排, 但大学生在不同的年级有不同的心理发展和需求, 我们需要根据各年级学生的生理、心理和社会性发展水平、特点和需求制定各个年级的教育要求和内容, 让心理健康教育贯穿大学生涯始终, 而且, 除了显性课程, 我们还要重视像校园文化等心理健康教育的隐性

课程作用, 要重视培训提升全体教职员尤其是辅导员的心理健康教育能力水平和素质, 营造全校心理育人的积极氛围, 将心理健康教育融入到日常学习生活和课堂教学之中, 给大学生创设一个良好的心理育人环境, 这也恰好更是契合了目前三全育人、课程思政的方向, 真正实现“立德树人”的根本任务。

(三) 将心理健康教育元素融入体育教育之中, 利用心理学原理提升体育教育效果, 同时, 也通过体育教学提升学生心理健康品质

心理健康教育和体育有密切关系, 课题调查结果显示: 绝大多数学生都认为可以将心理健康教育元素融入体育教学之中(表3), 运用心理学的相关知识和教学方法融入体育教学, 能增加体育教学的趣味性和吸引力, 增强体育教学质量效果, 同时也能帮助学生健康人格培养的深刻认识, 超过一半多的男女学生都认为体育教学能培养坚强、团结、毅力等健康人格品质(表4), 对养成学生主动参与体育锻炼, 养成“终身体育”的思想有极大推动作用, 二者相得益彰, 互为促进, 共同加强水利职业学院学生健康的身体和心理素质, 提升了水利职业院校人才职业性与针对性特征培养。

表3 你认为哪些元素最应该融入到体育教学中(毕业生)

X\Y	心理健康教育元素(如克服胆怯、抑郁、孤独等心理问题的教学)	思想政治教育元素	专业知识元素	高强度训练元素	小计
男	298(88.96%)	192(57.31%)	240(71.64%)	165(49.25%)	335
女	134(93.71%)	85(59.44%)	101(70.63%)	62(43.36%)	143

表4 你是否因为体育教学培养了乐观、坚强、团结协作的品质和精神(在校生)

X\Y	是的	有一点	没有	其他	小计
男	654(60.72%)	361(33.52%)	52(4.83%)	10(0.93%)	1077
女	183(55.45%)	126(38.18%)	19(5.76%)	2(0.61%)	330

#### 五、结语

水利建设人才有着职业性与针对性特征的特殊需求, 就是由于艰苦的工作环境导致对健康的心理素质和身体素质有着更高的要求, 水利高职院校培养人才目标应该充分考虑到这种需求, 而当前水利高职院校课程设置重专业轻心理、体育育人模式的现状导致当前水利高职院校学生心理健康状况特点和水利建设人才的职业性和针对性特殊需求有着较大差异, 因此, 本文通过对478个已经毕业学生和1407在校生进行调查, 对水利职业院校人才培养中心健康教育及体育教育的重要性提出了要求和建议, 使水利职业院校人才培养目标更符合水利建设人才职业性与针对性特征, 帮助水利职业院校学生更加正确认

识自己的职业, 提高今后适应职业环境的能力与素质, 为水利事业的发展贡献自己的青春。

##### 参考文献:

- [1] 石海涛. 拓展训练课程对促进高职学生心理健康、团队精神的效果研究[J]. 青少年体育, 2019(71), 44, 29.
- [2] 朱桂兰. 高职院校体育课程对学生心理健康的影响研究[J]. 体育世界, 2016(2): 72-73.

基金项目: 全国水利职业教育教学指导委员会、中国水利教育协会课题“心理健康教育融入高职院校体育教学的策略研究”研究成果 2019SLZJ66。