

高职院校心理健康教育初步探析

付 莉

(湖北工业职业技术学院 湖北十堰 442000)

【摘 要】随着高职院校的不断发展以及大学生队伍的逐渐壮大,学生的心理健康问题已经成为教育工作者必须正视、解决的重要问题。部分学生遇到了一些心理困扰,甚至已经对日常学习和正常生活产生了影响。如何将心理健康教育和思政教育巧妙地融合,是当代高职院校亟需解决的问题。

【关键词】高职院校;心理健康教育;解决措施

1 当前高职院校的学生的现状分析和原因探索

高职院校的学生思想情绪稳定性较差,心里的情感波动十分剧烈。在理论的角度上,高职院校的学生出现思想迷失的概率较高。随着互联网技术的发展和电子设备的普及,大学生通过媒体平台在短时间内可以接触到大量良莠不齐的网络信息。短时间内大量信息的涌现,是造成当代大学生出现心理健康问题的原因之一。学生的心理问题已经受到了国家教育部相关领导的重视,因为专业知识水平突出、心理问题尖锐的学生很难为国家社会做出贡献,其未来的发展之路令人担忧。如今学生的心理健康问题频频出现的另一个原因就是学生正视自我的能力较差,无法对自己做出正确全面的评价。而且,部分大学生无法及时的将高中心理状态调整为大学模式。高中阶段的学生只需注重学习方面即可,而步入大学之后,人际交往、生活学习等等各个方面都需要自己独自去处理。大学生正值心理最敏感的人生阶段,一件小事处理的不恰当就有可能成为心理问题出现的导火索。另外,由于高职学生对自身的真实状况无法全面认知,导致学生自信心严重不足。因为高职学生在人们的眼中都是高中成绩落后的后进生,这种刻板印象会降低学生的自身认同感,从而引发心理健康问题。目前,高职院校中的大学生心理健康水平不容乐观,再加上如今多元化价值观念的蜂拥而至,学生很有可能迷失在消极腐败的心理世界中。

2 高职院校开展的心理健康教育和思政教育的现状

2.1 高职院校开展的思想健康教育的发展现状

心理健康教育的发展是高职院校教学体系中不可或缺的重要组成部分,因为心理健康教育主要是侧重于培养学生认识自我、正视优势与缺点以及客观评价自我的自知能力。如今的高职院校不仅是提高学生专业知识的场所,也是培养学生自知能力、塑造完美人格的最佳地点。心理健康教育弥补了传统教学一味重视专业知识的传播、轻视学生心理发展状况的漏洞,有助于促进心理健康、知识全面的新型大学生队伍建设。

心理健康教育是将专业性、时效性和针对性高度结合起来的的教学任务,如今大部分的高职院校都按部就班的落

实着对学生的心理健康教育。心理健康教育在高职院校的领域中正在快速蔓延,大部分学生在大学阶段都能受到心理健康教育的熏陶和培养。如今的心理健康教育发展前景十分乐观,高职院校开展心理健康教育既可以促进学生的全面发展,同时也是对国家相关文件的响应和遵守。

2.2 高职院校开展的思政教育现状

思想政治教育,顾名思义,思想政治理念、社会行为规范、是非善恶的判断等等便是思政教育的主要内容。思政教育是当前高职院校必备的教学课程,有助于培养学生的高尚情操。在传统的高职教育模式下,思想政治教育“自成一派”,与心理健康教育关联性很小。思想政治教育对于大学生的全面发展具有精神方面的指导意义。疫情的突然爆发,使当前高职的思政教学模式产生了变化。疫情期间,大部分高职院校经过探讨一致采取“线上线下”双模式教学。总体而言,思政教育并没有因为疫情的发生就停止了前进的步伐。线上教学模式使得思政教学在特殊时期仍旧取得了阶段性成果。

3 心理健康教育与思政教育相结合的必要性

近年来,高职院校越来越意识到了大学生心理健康教育的重要意义,尝试着将心理健康教育和思政教育融合起来双管齐下。如此一来,一方面可以促进学生形成健全的人格,培养价值观、人生观正确的社会主义接班人;另一方面,能够激发学生的爱国情怀,使学生的国家认同感得到了大幅度的提高。只有打破心理健康教育和思想政治教育“各自为政”的局面,两者才能扬长避短,发挥出最大的教育价值。心理健康教育与思政教育的“双剑合璧”更加有助于帮助学生树立正确的人生观、价值观,为国家培养出一支思想健全、水平高超、技术精湛的大学生队伍。如何将心理学理论知识、教学方式和思政教育模式合二为一,是高职辅导员们探究的重要话题。高职辅导员将尽力促进心理健康教育与思政教育的融合,这是贯彻“立德树人”教育理念的重要举措。

4 高职心理健康教育与思政教育结合的实现途径

4.1 充分发挥教师的引导作用

教师积极应用网络平台增强思政教育和心理健康教

育的紧密性,如果教师无法向学生传播正确的思政观念和心理学知识,那么很可能会使学生产生焦虑、抑郁等心理问题。高职院校的学生性格倾向于活跃型,思想转变较快,对自己的未来有期待但是分辨是非的判断力较差。教师能否积极引导使学生正视自我与思政教育、心理健康教育的教学效果息息相关。教师只有扮演好“引路人”的角色,充分发挥教师的“传道、授业、解惑”的教育作用,思政教育和心理健康教育方能早日合二为一。教师的引导作用不可小觑,积极引导使学生可以最大化地避免学生形成畸形的不健全心理状态。只要教师将引导的效果发挥的精准到位,在一定程度上就可以推进思政教育、心理健康教育的顺利进行。

以教师讲解“本我、自我和超我”这一部分心理理论知识为例,教师可以将社会上助人为乐、默默奉献的感动中国人物介绍给学生。之后提出这些心怀家国的榜样是对哪一节内容的证明,积极引导使学生将理论知识和现实实际相联系。鼓励学生将自身的心理需求按照“本我、自我和超我”进行分类汇总,这样的教学方式有助于学生区分合理需求和欲望期待的根本区别,增强了学生抵御享乐主义、拜金主义等错误观念的克制能力。而且,学生在接触这些榜样人物的伟大事迹的过程中,还可以树立积极正向的价值体系。思政教育是对心理健康教育的有益补充,失去了思政教育这一重要板块,心理健康教育对学生而言好似空中楼阁、可望而不可及。只有将引导的价值充分体现出来,心理健康教育和思政教育才能够达成一致。

4.2 体制上相互融合,课程上相互借鉴

高职院校以往是将心理健康咨询中心与思政教育办公场所分别设立,这样的机制对两者的结合会产生反向作用。高职院校尝试着设置一个办公地点,赋予这个机构心理咨询和思政教育的双重作用。将原本互不打扰的两个体系从根本上合二为一,体制上的完美衔接有助于促进思政教育工作者积极学习心理健康知识,也使讲解心理知识的教师意识到思政教育的重要性。例如,可以在高职院校图书馆一楼设置一个咨询室,指派固定教师对前来咨询的学生进行心理疏导和思政教育。这个咨询室既接受心理健康教育学院的领导,同时思政学院也可以为其建言献策。双重领导若想达成一致,就需要进行学术探讨和机制研究,从而促进双方彼此的深度了解和沟通。

思政教育的教学课堂中应当适时融入心理健康方面的理论知识,这样有助于抓住学生的心理特点、调动学生的学习兴趣;同时,为学生驱散了心理阴影,传输了正确的价值观念。另外,在心理健康教育的教学过程中,教师要将思政教育成功的教学经验应用于心理健康教育课堂上。不仅可以使枯燥单调的心理知识与马克思主义世界观

进行融合教育,而且可以减少学生心理出现问题的频率,能够更好的促进学生全面发展。以教师讲解“认识心理问题”这一部分心理学知识为例,在传统的心理健康教育课堂上,教师只是将教学重点放在分析“一般心理问题”和“严重心理问题”这两个概念的异同点上面。教师应当借鉴思政教育注重实例讲解的教学方法,在心理学课堂上列举一些真实案例,帮助与学生更好地理解理论概念。同时,达到促进学生心理素质的健康发展的教学目的。

4.3 转变传统的教学理念,与时俱进,立德树人

传统的高职教育侧重于学生知识水平的提高,在一定程度上忽视了学生心理健康问题。只有转变传统的教育理念,将“立德树人乃是教育的根本任务”作为教学的原则,才能促进心理健康教育与思政教育的成功结合。教育理念是制定具体教学方案的思想指南,教师只有深刻地意识到了学生的心理健康状况同样处于重要的地位,才会彻底转变教育思维。心理健康教育和思政教育的融合是培养学生健全人格的重要决策。只有促进两者的精诚合作,高职院校教书育人的效果才会得到质的飞跃。学生心理健康状况一旦发生异常,教师可以及时给予疏导。传统教学理念的革新,会增加心理健康教育和思政教育的契合度,会大大减少高职院校学生由于心理问题而引发的意外事件的发生。

教师应当意识到心理健康教育是思政教育顺利开展的有效辅助工具,只有将心理健康教育渗透在思政教育教学结构中,才能营造“立德树人”的教育环境。教学理念的与时俱进,是拉近心理健康教育与思政教育距离的关键步骤。教学理念的转变为两者的顺利合作开辟了道路,一方面有助于提升学生的自我心理调节能力;另一方面,也有利于教师对心理健康教育和思政教育的价值进行深刻的认识。通过崭新的教学模式的应用,学生对人际交往、考试焦虑、学习瓶颈等问题都能够给予正确的看待,从而大大降低学生出现心理问题的比率。

5 结语

绝对独立的心理健康教育和思政教育在高职院校这片领域中不存在,两者存在差异是客观现实,但是也有殊途同归的相似之处。思政教育和心理健康教育的异曲同工之处为两者的高效融合提供了可能性。针对学生的心理特点,以思政教育和心理健康教育为教学工具进行指导,这样我国整个高职院校学生的心理素质才会得到提升和改变。

作者简介: 付莉(1986.10—),女,湖北十堰人,助教,研究方向:高职教育,学生管理。

【参考文献】

- [1] 曹丽丽.民办高职院校大学生心理健康问题探究——以思想政治教育为视角[J].知识文库, 2021(6): 187-188.
- [2] 张晋博.心理健康教育在高职院校学生管理中的应用[J].知识文库, 2021(3): 119-120.