

职业院校心理健康教育现状及提升策略分析

诸 凯 廖 倩

广东省食品药品职业技术学校, 中国·广东 广州 510100

【摘要】职业院校学生正处于心理成长与观念塑造的关键时期, 其心理健康状况不仅对个人全面发展具有深远影响, 同时也直接关联到职业院校教育质量和效益的高低。当前, 职业院校在心理健康教育方面面临着许多挑战, 包括重视程度不够、专业师资力量薄弱、教育内容及方法缺乏多样性等问题。本文将对职业院校心理健康教育的现状进行深入剖析, 并在此基础上提出针对性的改良策略。

【关键词】心理健康教育; 职业院校; 现状

引言

在职业教育体系迅速扩张的背景下, 职业院校作为培育技术技能型专才的关键平台, 其学生的心理健康水平正逐渐成为社会各界瞩目的焦点。职业院校学生正步入青春期末至成年期的关键转型期, 需应对学业负担、就业竞争、人际交往等多重挑战, 此阶段的心理成长、价值观念的塑造显得格外关键。

1 职业院校学生心理发展特点与需求

首先, 职业院校学生心理发展的特点。职业院校学生正处于脑细胞连接构建的活跃阶段, 通过教育引导与训练实践, 其逻辑思维能力得以显著增强。在学习及生活中, 随着对周遭事物的深入思索, 学生们的辩证思维也日趋成熟。这一阶段的学生开始更为关注自我形象、能力潜力及人格特质等方面的审视与剖析, 依据个人特质与社会需求规划未来, 展现出强烈的自我意识。他们的情绪情感充沛且真挚, 但情绪调控能力尚待成熟, 容易波动。面对由不适应引发的内心紧张, 他们可能做出多种行为反应。在价值准则方面, 职业院校学生主要依赖间接经验构建, 直接经验相对匮乏, 导致价值判断具有离散性。实行社会行为判断时, 可能出现过分苛求或理想化倾向。部分学生因学业负担、就业前景模糊等因素, 易产生自卑与焦虑情绪, 特别是与本科生相比, 他们在文凭、就业市场等方面感到劣势, 会持续加剧自卑与焦虑。

其次, 职业院校学生心理发展的需求。职业院校学生热切期望深入认识自我, 明确自身长处与短板, 从而不断进行自我完善。他们需借助心理健康教育课程、心理咨询等途径, 强化自我认知、自我调适能力。正值青春期的他们, 渴望建立深厚的人际关系, 实行真挚的情感交流。参与心理健康教育活动、社交活动等成为提升人际交往与情

感沟通能力的有效方式。面对职业选择与就业重压, 职业院校学生亟需获得专业指导。通过职业规划课程、就业指导服务等渠道, 他们可深入了解职业动态与市场需求, 制定出切实可行的职业规划。在学习与生活中遭遇挫折与压力时, 他们需学会应对与调节。心理健康教育课程、心理辅导等手段, 正是提升他们应对挑战的能力与心理韧性的关键所在。

2 职业院校心理健康教育现状

2.1 国家层面的政策与指导

首先, 心理健康教育专家指导委员会的成立。为加速职业院校心理健康教育走向规范化与专业化, 国家层面组建了心理健康教育专家指导委员会。该委员会汇聚众多心理健康教育领域内的资深专家与学者, 凭借其丰富的经验和深厚的专业知识, 为职业院校提供心理健康教育的政策顾问、专业引领及评估监督服务。此外, 国家教育部等相关政府机构出台了一系列针对职业院校心理健康教育的政策文件, 如《中等职业学校学生心理健康教育实施指南》等。这些文件清晰地界定了职业院校心理健康教育的核心理念、基本原则、核心内容以及实施路径, 为职业院校有效推进心理健康教育提供了坚实的政策支撑与方向指引。

2.2 职业院校心理健康教育的实施情况

首先, 心理咨询服务的提供。职业院校广泛设立心理咨询中心或咨询室, 致力于为学生提供全方位的专业心理咨询服务, 涵盖个体咨询、团体咨询及心理测评等多个方面, 旨在有效应对学生心理问题, 促进其心理健康发展。职业院校还积极组织心理健康相关活动, 如心理健康讲座、心理剧演绎、心理知识竞赛等, 以多样化的形式与丰富的内容, 广泛传播心理健康知识, 增强学生的心理健康意识与自我调适能力, 这些活动深受学生喜爱与好评。最

后, 心理健康教育课程的开设。职业院校已将心理健康教育正式纳入其课程体系之中, 推出必修或选修的心理健康教育课程。这些精心设计的课程, 核心在于传授心理健康知识, 并着重培养学生的心理素质及面对挫折时的应对能力。此外, 部分职业院校还创新性地采用在线课程、慕课等新型教学模式, 为学生提供更加灵活便捷的学习渠道, 以满足不同学生的学习需求。

2.3 职业院校心理健康教育存在的问题

尽管国家高度重视职业院校心理健康教育, 但在实际操作层面, 部分院校仍显重视不够, 将心理健康教育视为边缘任务, 缺乏系统性规划与执行。师资短缺是职业院校心理健康教育面临的普遍难题, 专业教师的匮乏使得相关课程难以有效落实, 且现有教师的专业能力和教学水平尚待提升。当前, 职业院校心理健康教育主要局限于课堂教学与心理咨询等传统形式, 这些模式虽对学生有一定帮助, 但缺乏创新与针对性, 难以适应学生心理需求的变化和社会的发展。此外, 职业院校与家长在心理健康教育上的沟通不够充分, 家长对此领域的认知与支持不足, 致使家校难以形成协同教育的力量, 从而影响心理健康教育的整体成效。

3 职业院校心理健康教育提升策略

3.1 加强心理健康教育重视度

为从管理层面上加强对心理健康教育的重视与支持, 积极组织学校的管理层参加心理健康教育相关的研讨会或高级培训。通过这些活动, 管理层能够深入了解心理健康对学生全面发展的深远影响, 以及对学生未来职业发展的积极推动作用。这不仅提升了管理层对心理健康教育重要性的认识, 还促使他们更加积极地参与到心理健康教育的规划与实践中来。制定心理健康教育中长期发展规划, 明确教育目标、任务和具体措施, 确保心理健康教育能够持续、有序地发展。把心理健康教育作为学校工作的重要组成部分, 在教育资源配置中给予优先考虑, 确保心理健康教育能够得到足够的支持和保障。计划增加心理健康教育经费, 用于改善教育设施、引入科学的专业设备和资源, 以持续提升心理健康教育的质量和效果。设立心理健康教育专项基金, 专门用于支持相关教育项目的研发和实施, 为心理健康教育的持续发展提供有力的资金保障。例如, 学院将心理健康教育课程设为全院学生的必修内容, 并推行课程思政改革举措, 巧妙地将价值观培育融入心理教学之中。为确保心理服务的全面覆盖, 学院实施心理教师包联制度, 由专兼职心理教师分别负责特定学生的心理咨询

工作, 开通24小时不间断的心理服务热线, 随时准备为学生提供必要的指导。

3.2 优化心理健康教育师资队伍

为持续增强职业院校心理健康教育的师资力量与专业水平, 采取一系列具体措施来招聘和培养专业人才, 以及构建高效的心理健康教育团队。在招聘环节, 特别注重候选人的心理学、教育学背景, 确保他们具备扎实的专业知识和实践经验。通过严格的选拔程序, 成功引入一批具有丰富心理健康教育经验和高度责任感的优秀人才, 为师资队伍注入新的活力。积极与高校、研究机构建立合作关系, 邀请心理学、教育学领域的专家学者来校进行讲座或指导。这些专家不仅带来前沿的学术成果和实践经验, 还与教师们实行深入的交流和探讨, 为提升教师们的专业素养和教学能力提供宝贵的帮助。还定期组织教师参加心理健康教育培训, 包括线上课程、工作坊、研讨会等多种形式的培训。这些培训不仅涵盖心理健康教育的理论知识, 还注重实践操作和案例分析, 旨在帮助教师们更好地掌握心理健康教育的方法和技巧。为形成协同育人的工作机制, 组建由专业心理健康教师、辅导员、班主任等组成的心理健康教育团队。团队内部成员分工明确, 各司其职, 又紧密合作, 一起关注学生的心理健康需求。鼓励团队成员加强沟通与协作, 定期召开会议, 共同研究和解决心理健康教育中的难题。经过这种团队协作的方式, 我们不断提升心理健康教育的针对性和实效性, 为学生的全面发展提供有力保障。例如, 学院构建完善的辅导员心理健康教育培训体系、管理机制, 旨在提升辅导员识别心理问题的敏锐度、提供精准心理指导的能力。

3.3 创新心理健康教育模式

为更有效地满足职业院校学生的心理健康需求, 根据学生的年龄、性别、专业等个体差异, 精心设计一系列有针对性的心理健康教育活动。针对学生的年龄特征, 策划适合不同年龄段学生的心理健康教育内容, 确保教育活动的针对性和实效性。充分考虑学生的性别差异, 设计适合男生和女生的不同心理健康教育方案, 以更好地满足他们的心理需求。专业特点方面, 结合学生的所学专业, 将心理健康教育与专业知识相结合, 组织与专业相关联的心理健康研讨会、心理情景剧展现等活动。这些活动不仅帮助学生更好地了解自己的专业, 还通过心理剧等生动形式, 让学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识, 提高他们的参与度和兴趣。还积极引入心理健康教育软件、在线课程等现代科技手段, 为学生提供更加便捷、高效的学习途

径。这些软件不仅包含丰富的心理健康教育资源，还提供个性化的学习计划和评估反馈，帮助学生更好地掌握心理健康知识。为持续提高教育的直观性和互动性，利用虚拟现实、增强现实等先进技术，模拟心理健康场景。学生可以在虚拟环境中实行角色扮演、情境模拟等互动体验，从而更深入地理解心理健康知识，提升自身调适能力。还将心理健康教育与职业教育课程相结合，通过校企合作、实习实训等方式，让学生在实践中体验心理健康的重要性。这些实践活动不仅帮助学生更好地适应职场环境，还培养他们的职业素养和心理素质。

3.4 完善家校沟通机制

为继续加强家校沟通与合作，一起促进学生的心理健康发展，我们充分利用微信、QQ等社交平台建立家校沟通群。在这个平台上，按期分享学生的心理健康状况和学习情况，让家长及时了解孩子的成长动态，同时也为家长提供一个与教师交流互动的渠道。除了建立沟通群，还按期组织家长参加心理健康教育讲座或座谈会。这些活动旨在增强家长对心理健康教育的认识和支持，帮助他们了解心理健康对孩子成长的重要性。在讲座和座谈会上，我们邀请心理学专家或资深教师为家长讲解心理健康知识，传授实用的教育方法和技巧。家长们通过互动交流，分享彼此的经验和心得，形成良好的学习氛围。通过家长会、家校联系手册等方式，向家长传授心理健康教育知识和方法。家长会是与我们与家长面对面沟通的重要机会，利用这个机会向家长详细介绍孩子的心理状况、学习表现，并提出针对性的教育建议。家校联系手册则是一个持续性的沟通工具，按期在其中记录孩子的成长点滴，向家长传授心理健康教育的相关知识和方法，帮助他们在日常生活中更好地引导孩子。为形成家校教育的合力，建立家校合作机制，共同制定、实施心理健康教育方案。针对存在心理问题的学生，实行家校联合干预，通过双方的努力，共同帮助孩子克服心理障碍，健康成长。这种合作模式不仅增强家校之间的信任和默契，也为学生提供更加全面、有效的心理健康教育支持。

3.5 强化心理健康教育评估与反馈

为确保职业院校心理健康教育的质量与效果，制定一套科学、全面的心理健康教育评估标准和指标。这些标准和指标涵盖教育内容、教学方法、师资力量、学生参与度等多个方面，旨在全面、客观地反映心理健康教育的实际状况。定期对心理健康教育进行自查和评估，通过对比评估标准和实际执行情况，及时发现存在的问题和不足。对于

发现的问题，学校需迅速制定整改措施，明确责任人和整改时限，确保问题得到及时解决。建立一套完善的监督机制，对整改情况进行跟踪和复查，确保整改措施得到有效落实。为更深入地了解学生对心理健康教育的需求和期望，采取多种方式收集他们的意见和建议。通过问卷调查，可以直观地了解到学生对教育内容的满意度、教学方法的适应性以及师资队伍的评价等方面的信息。还可定期召开学生座谈会，邀请不同年级、不同专业的学生代表参加，让他们畅所欲言，提出自己的意见和建议。收集到学生的反馈后，及时对心理健康教育内容和方法开展调整和优化。根据学生的需求和期望，丰富教育内容，创新教学方法，提高教育的针对性和实效性。还要加强对学生的个性化指导，针对不同学生特点和需求，提供有针对性的心理支持和辅导。为持续监测学生的学习成绩和心理状态，建立心理健康教育效果跟踪机制。通过定期测评和跟踪观察，可以及时发现学生的学习发展和心理变化，为教育效果的评估和总结提供科学依据。还需对教育效果实行定期评估和总结，分析教育过程中存在的问题和不足，为今后的改进提供有益参考和借鉴。

结语

综上所述，职业院校心理健康教育是一项综合性工程，其成效的取得离不开学校、家庭以及社会各界的协同努力与深切关注。经过强化重视力度、优化师资结构、拓展教育内容以及革新教育方式等关键举措的稳步推行，能够显著提升职业院校心理健康教育的品质和成效。

参考文献：

- [1] 瞿倩. 高职院校思政教育与心理健康教育关系分析与协同策略[J]. 中学政治教学参考, 2023(47): 106-107.
- [2] 谢亮亮, 叶小军, 童瑶. 艺术类高职院校心理健康教育工作新思路的探究[J]. 安徽职业技术学院学报, 2023, 22(04): 62-66.
- [3] 赵良权. “互联网+”时代高职院校学生心理健康教育研究[J]. 互联网周刊, 2023(23): 81-83.
- [4] 陈蓉蓉, 张庆轩. 高职院校学生心理健康服务工作发展现状研究[J]. 黑龙江科学, 2023, 14(21): 134-136.
- [5] 孙志林. 高职学生心理健康教育策略研究[C]//广东教育学会. 广东教育学会2023年度学术讨论会论文集(十二). 扬州市职业大学, 2023: 5.
- [6] 黄群林. 心理健康教育视域下高职院校大学生就业指导路径[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2023(06): 80-82.