

# 高职生心理健康教育方法与途径探析

王蓉

湖北三峡职业技术学院, 中国·湖北 宜昌 443000

**【摘要】**当代高职教育阶段,学校不但要引导学生学习专业的知识技能,帮助学生获得在社会生存的基础能力,还需要对学生的心理健康进行培养,确保学生无论是在学校的学习阶段还是在走入社会之后都能拥有更加正确的价值观,更积极向上的心态以及更坚韧的抗压能力。文中分析了对高职生进行心理健康教育的重要性,并对高职院校进行学生心理健康教育的具体方式进行了探讨。

**【关键词】**高职生教育; 心理健康教育; 心理健康

## 引言

在我国绝大多数的高职院校中,对于学生的心理健康教育都是不够重视的,这种教育现状容易造成学生空有满腔抱负与庞大知识储备,但在进入社会面对挫折与困难时却容易退缩,甚至因为对是非的观念把控不够准确,走上极端道路。故而在高职教育中必须对现有教育状态进行改变,重视学生的心理健康教育,并采取恰当的教育方式来引导学生的心理成长向着更加健康的方向迈进。

## 1 对高职生进行心理健康教育的重要性

### 1.1 帮助提升高职生的自理能力

高职学生在进入高职院校之前基本没有离开过父母的照料范围,衣食住行上一直都是父母全权打理,并且给予学生无限的关怀,这在一定程度上造成了学生对于父母的依赖心理。但在进入到高职院校之后,学生日常生活学习都是在学校中进行,在脱离了父母的照料之后,学生的自理能力受到了极大的考验。对高职学生进行心理健康教育能够帮助学生认识到自我独立的重要性,并减少学生在面对陌生环境时的茫然,帮助学生迅速适应独立的高职生活,拥有强大心理素质的同时也逐渐获得独立生存的能力。

### 1.2 帮助高职生拥有更加正确的人生价值观

高职生普遍自控能力比较差,在进入高职院校之后,有了更加自由的生活环境,在面对网络以及社会的诱惑时,很可能因为自我信念的不坚定导致思想上受到侵蚀,进而出现一些不好的行为或者习惯。比如说被社会青年拐带参与打架斗殴事件等。对高职生进行心理健康教育能够帮助学生的思想变得更加成熟,拥有更正确的是非观念,并能够明确什么是值得学习的,什么是不能沾染的,进而拥有更加正确的人生价值观。在保护自己健康成长的同时也不做出对他人或者社会产生危害的事情。

## 2 对高职生进行心理健康教育的方式

### 2.1 提升高职院校对于学生心理健康教育的重视程度

对高职生进行心理健康教育的过程中,高职院校要给予充分的配合,要对学生的心理健康教育有极高的重视程度。我国大多数的高职院校在日常的教学中都是更加注重对学生专业技能的培养,以期望学生在毕业之后能够找到一份可以养活自己的好工作,对于学生心理健康方面的关注反而少了很多。这种教学中的心态在笔者看来是不合理的,要知道只有学生的心理足够健康,才能全身心投入到专业技能的学习中。校方需要改变自己的教学心理,对学生的精神世界构建基于足够的重视,帮助学生提升其高职学习生活中的“精气神儿”。

### 2.2 加强对友好师生关系的建立

学生在高职院校中接触最多的是自己的指导教师以及同班同学,同寝室友,与同学室友之间因为年龄相仿,认知差不多的原因,关系相处起来是比较容易的,因此高职院校学生之间的氛围还算和谐。但与教师之间的关系因为二者身份上的差异,总是会存在一些不对等或者学生幼稚地对教师存在诸多不满,造

成高职学生与教师之间的关系不够融洽,这对于学生的心理健康发展是有所阻碍的。教师在对学生进行心理健康教育的过程中需要与其有着良好和谐的师生关系,教师要“平视”学生,尊重学生的个性并与学生进行密切的沟通交流,了解学生的心理状态,并能以“朋友”的身份陪伴学生发泄心理的负面情绪,帮助学生拥有更愉快积极的心态。

### 2.3 搭建网络心理健康管理平台

高职院校需要帮助学生搭建心理健康网络平台,随时随地帮助解决学生遇到的一些心理困惑,保障学生的健康成长。高职学生的心理健康教育并不是进行一两节课的思想灌输或者一时的沟通就可以完成的,而是伴随着学生在高职院校中学习的一整个过程。在学校人力资源有限的情况下,教师无法做到实时对学生心理状况进行监测,因而学校可以利用网络资源,为学生搭建一个可以随时访问的心理健康教育平台,通过网络平台上传心理健康教育视频,书籍,宣传语,分析案例等来帮助访问学生对心理健康相关知识有更多的了解,促进学生对自我心理状况的监督与管理。

### 2.4 成立学生心理健康咨询机构

高职院校还需要成立学生心理健康咨询机构,帮助学生解决其日常校园生活中遇到的一些心理困惑,在学生存在烦恼,忧虑,不安,恐惧等心理负面情绪是可以为学生提供专业的心理疏导,避免学生心理负面情绪的累积,在高度重压之下影响到学生的正常生活。学校在设立心理咨询机构之后还需要面对学生对机构进行宣传,比如说,开设一些由机构心理辅导员主导的教育课程,让学生了解到该机构的存在以及能够帮助自身解决怎样的心理问题,引导学生遇到任何心理困惑与问题时能及时去该机构咨询。

## 3 结束语

高职生历经生活世事较少,在离家进入高职院校后在心理上容易形成比较大的落差,进而出现一些心理上的困惑与不安,影响到学生的正常学习生活。为了帮助高职生拥有更加健康的心理状态,需要在高职院校中对其展开一定的心理健康教育。高职院校要提升对学生心理健康教育的重视程度,要为学生搭建网络心理健康管理平台,帮助学生对自己的实时心理状态有更准确的把控,还需要组建专业的心理健康咨询机构,帮助学生在出现心理问题时可以得到更专业的帮助。而高职院校的教师们也需要与学生建立更加和谐友爱的关系,给予学生更加健康的心理成长环境。

### 参考文献:

[1] 芦岩梅. 心理健康教育视角下的高职院校大一学生心理困惑来源与探析[J]. 科技资讯, 2020, v. 18; No. 575 (02): 192-193.

[2] 孙智远. 谈高职院校思政教育与心理健康教育的融合[J]. 农家参谋, 2020(20).

**作者简介:**王蓉(1983.7-),女,汉族,湖北荆州,初级,本科,研究方向:思政方向。