

提高高职学生心理健康教育的途径和方法研究

古丽菲亚·吐尔迪

新疆农业职业技术学院, 中国·新疆 昌吉 831100

【摘要】目前新时代要求下,高职院校应该更加重视学生心理健康的教育工作,本文从目前新形势下高职院校学生心理特点作为切入点,阐述了高职院校学生的出现率较高的心理问题、高职院校主要学生心理健康教育的内容,重点讨论和分析了如何加强和提高高职院校学生心理健康的方法和途径。

【关键词】高职学生; 心理健康教育; 方法和途径

引言

高职院校的学生眼前作为我国大学生群体中的一个重要组成部分和比较特殊群体,在大学生心理健康方面,一方面表现出一般大学生所具有的特点,有一方面便显出高职学生自身许多特殊的问题。因此,其大学生心理健康问题显得尤其重要。故,加强对高职院校学生心理健康教育,要正确的去认识和分析高职院校的学生的心理状况表现和突出特点,通过教育来提高高职院校的学生的心理素质,研究并实施适合高职院校的学生心理健康教育的工作模式和方法,在大学生心理教育工作中具有理论价值。通过这种教育模式能明显的减少大学生极端的表现具备重要的实践意义。

1 高职院校学生主要表现的心理问题

根据统计,在新疆农业职业技术学院大学生心理健康教育与咨询中心,以及园林科技分院大学生心理咨询(工作室)室,近三年来所接受的大学生心理咨询中,最为常见的心理问题是以下六大类。

1.1 自我认识问题

要正确的评价自己是当代大学生心理健康的重要标准。但是部分大学生不能正确地认识自己的优点及缺点,或者过低地评价自己,觉得自己一无是处,自卑感很强烈,对自己没有一点自信心;或者过高地估计自己,任何事情自己说了算,自己就是NO.1,以自我为中心^[1]。

1.2 校园人际关系问题

大学生活中,大学校园可以说是社会的缩影。在大学生活中,大学生人际关系的和谐是心理健康的一个重要标志。现在的高职院校学生大多是90后的独生子女,而且来自五湖四海的各民族混合式住宿环境,由于成长环境、个人认识及独立性较强等因素的不同,再加上大多数为独生子女,因此缺乏人际交往的经验,常常会导致不知道如何能正确地处理个人与他人(老师和同学)之间的关系,或者表现为随不主流而缺乏主见,因而陷入苦闷和焦虑之中,又或者过于独立总是自我中心,随着时间的推移不断的恶化周围同学关系,从而导致宿舍和同班同学的人际关系过于紧张。

1.3 环境改变与挫折适应问题

高职院校学生从中学来到高职院校,主要的生活习惯、生活环境发生了翻天覆地的变化,在学习、人际交往及情感上难免会遇到困难、挫折,一部分学生学习能力较弱,在学习和生活中遇

到些问题,如专业的不是自己想学的、家庭经济贫困、专升本的失败、谈恋爱失恋、同伴、同宿舍同学之间的矛盾等问题会感到承受比较大的压力,出现各种的极端情绪为问题,甚至会有暴力倾向和自杀的表现。

1.4 谈恋爱等情感问题

随着成年后大学生的生理、性心理的发展基本成熟,在学校里对异性同学充满好奇,日常生活中开始慢慢关注异性,追求美好的爱情。有部分大学生匆忙涉足爱河,部分同学太投入尔陷入感情漩涡中不能自拔;不能正确的处理两性质检关系,酿成的苦酒,既影响双方的学业,还会导致产生自己各种心理问题。

1.5 家庭内部不和带来的心理压力问题

通过我在高职院校将近30年的工作经历来看,在我们学校里学生生源比较复杂,很大一部分学生家庭中存在特殊的情况。比如:家庭不和睦、离婚、分居、单亲家庭、孤儿等。这些家庭的孩子在学校里生活中会表现出自卑的心理,常常因为家里的事情而分心不能完全的投入到学习中来,因而学习成绩往往出现挂科或者成绩倒数等现象^[2]。

1.6 择业与就业压力问题

高职院校学生择业是一个选择与被选择的过程。毕业生将面对激烈人才市场的非常的竞争,高职院校学生在择业的过程当中,经常会出现心慌不安,着急烦躁等状况,导致心理混乱,轻一点并影响选择工作失败,严重时甚至可能会影响日常的学习与生活,还会影响学生的身心健康。

2 高职院校学生心理健康教育的主要组成内容

2.1 提高心理健康的自知能力

在学校大力宣传普及大学生心理健康知识,使高职院校的学生树立正确的心理健康理念,学生要关注心理健康,认识自身的心理变化,正确对待自我,了解心理健康对成才的重要意义,科学接纳心理咨询^[3]。

2.2 提高自助能力和帮助他人的能力

给高职学生讲解各种心理调适和促进心理健康的有效方法,使高职院校学生会快速调整心理状态,学会自我心理调适,有效消除心理压力,增强自我心理健康、自助完成分内之事、还要养成助人为乐的意识与能力^[4]。

2.3 增强心理探索、发展能力

通过课堂理论教学及第二课堂操作、实践活动,使高职院校学生会自觉地探索自己的心理状况,通过心理咨询和堂理教学

等方式, 提高学生自我认知、自我心理调适和社会适应能力, 不断优化、提升自己的心理发展水平。

2.4 增强职业心理素质与能力

通过课堂学习与团体辅导等实践活动, 锻炼高职生在环境适应、人格完善、情绪管理、压力调适、危机认知、挫折应对等方面的各项能力, 帮助学生陶冶高尚情操, 健全心理素质, 保持平衡、进取的良好心态, 提高职业素质与职业竞争力。

3 提高高职院校大学生心理健康素质的途径和方法

3.1 在全校开设心理健康课程

学校要通过必修课的形式面向全校学生开设心理健康课程, 通过课程教学帮助学生获得较为全面系统的心理健康知识, 并运用解决学习生活中的实际问题, 提高心理素质。

3.2 开展以各项实践活动为主的第二课堂建设

开展形式丰富多样的各项心理实践教育活动, 挖掘学生潜能、训练学生素质。引导学生主动参与, 在活动中积极体验与思考, 主动学习心理健康知识与技能, 不断提高心理素质^[5]。

3.3 建立心理健康三级预防网络

第一级, 学校成立心理健康领导小组, 下设心理健康教育指导中心。主要负责统筹规划学生心理健康教育工作。心理健康教育指导中心主要由学校专、兼职心理咨询老师组成, 负责具体工作的实施。第二级, 在各系设立心理辅导站, 配备心理辅导员专门负责开展学生心理健康教育工作。第三级, 在学生中成立心理协会, 学生会设立心理部, 班级设立心理信息员。对协会成员和心理信息员进行心理知识培训, 使他们能及时了解和反映本班级同学的心理问题、心理健康需求以及个别同学的异常情况。

3.4 加强心理健康教育队伍和咨询机构的建设, 开展心理咨询活动

建立一支专业化的心理健康教育队伍, 提高专职人员的心理教学、咨询和辅导水平, 从而在教学及实践活动中使学生学习掌握心理健康知识, 在咨询中能解决学生在学习、生活中遇到的一般心理问题。

3.5 做好新生心理健康普查及建立心理档案工作

在每年10月左右, 及时开展新生心理健康普查工作, 完成心理普查统计分析和需重点关注学生的筛查、面谈工作, 向学院和各系(部)递交新生心理普查的研究报告, 及时通报有关情况, 为各级学生教育管理部门提供管理和决策的依据。建立心理档案, 并注意跟踪了解, 积累高职大学生心理健康教育的第一手资料^[6-9]。

3.6 针对不同年级学生的心理发展特点定期开展专题讲座

对不同年级的学生进行侧重点不同的专题讲座, 给予他们适当的指导。对于一年级新生进行入学适应及自信心教育。对二年级的学生重点进行人际关系的辅导。对于三年级的学生进行就业心理方面的辅导, 使他们学会自我调适在择业、就业过程中所产生的种种心理问题。

3.7 加强指导学生心理社团, 努力发挥学生自我教育的作用

大学生心理社团是发挥学生自我教育和朋辈心理互助的重要组织和形式, 高职院校应每年指定专人对学生社团的活动进行详细的指导, 提出任务要求, 考核监督社团的活动开展。

3.8 加强对辅导员、班主任及公寓工作人员的心理健康培训
辅导员、班主任是第一线接触到学生的, 而公寓工作人员在日常生活中更是和学生有着密切的交往。学生有问题一般先想到找班主任或辅导员寻求帮助或者对宿管阿姨倾诉。因此, 对辅导员及公寓工作人员进行一定的心理知识培训, 使他们掌握一定的识别学生心理问题、危机干预及心理辅导的技巧, 这样可以及时发现、解决学生的一定心理问题。

3.9 开展心理健康教育科研工作

在做好各项心理健康教育工作的同时, 心理健康教育与咨询中心还应积极申请与高职生心理有关的各种课题, 如团体辅导在高职生心理健康教育中的作用, 高职生职业生涯辅导等。注重开展对特殊群体(贫困生、毕业生等)心理状况的调查研究, 为学院及时有效的开展心理健康教育工作提供科学依据^[10-12]。

3.10 营造良好的教育氛围

在宣传上, 高职院校应该进一步完善心理健康网站建设, 发挥网络优势, 宣传心理健康教育知识。同时, 开设宣传橱窗, 与校广播站合作开办“心理时空”, 编辑发放《心理导航》杂志, 通过多途径、多媒体、多渠道的宣传教育方式, 普及心理健康知识, 营造校园心理健康教育氛围。

参考文献:

- [1] 石爱民. 语文课学什么——进言五(制)高职生[J]. 邢台职业技术学院学报, 1997(02).
- [2] 关于高职生入学前学习情况的调查[J]. 职业技术教育, 1998(17).
- [3] 何锡涛. 试论高职生创造能力的培养[J]. 职教通讯, 1998(05).
- [4] 霍太林. 浅谈专科生和高职生能力培养的途径[J]. 交通高教研究, 1999(03).
- [5] 刘忠. 加强高职生的党员发展工作[J]. 北京教育(高教版), 1999(03).
- [6] 钱芳莉, 孙永怡. 高职生能力结构浅探[J]. 广东行政学院学报, 2000(03).
- [7] 汪维琼. 谈高职生早恋[J]. 机械职业教育, 2000(04).
- [8] 曾文斗. 夯实基础着眼创新——浅议“高职生”的文化素质教育[J]. 黎明职业大学学报, 2000(03).
- [9] 沈永跃, 胥健. 如何带好高职生的校外实习[J]. 煤炭高等教育, 2000(02).
- [10] 刘网华. 谈中等职业学校开展心理健康教育的重要性[J]. 中国校外教育(基教版), 2010(7): 140.
- [11] 袁忠霞. 高职院校心理健康教育现状与对策研究[J]. 理论界, 2011(9): 185-186.
- [12] 李保娜. 高职生心理健康状况分析及对策[J]. 科技信息(科学·教研), 2008(2): 142, 112.