

高职院校开展学生心理健康教育工作的策略分析

严彦蕾

(安庆职业技术学院 安徽安庆 246000)

摘 要: 高职院校的主要办学目标是为了国家建设及社会发展培养实践型高素质人才, 因此对于人才素质教育的培养是高职院校思想政治教育的重要内容之一, 提升心理健康工作的有效性是提升当下我国高职院校思想政治教育成效的重要手段。基于此, 本文对高职院校开展学生心理健康教育工作的特色进行分析, 介绍心理健康教育工作的基本概念与基本原则, 并分析当前高职院校学生心理健康教育工作开展中的不足之处, 最后就如何提升高职院校学生心理健康教育工作有效性提出若干建议。

关键词: 高职院校; 学生心理健康教育; 工作创新

作为高职院校思想政治教育中的重要组成部分之一, 心理健康教育工作直接关系到高职院校学生的身心发展。一直以来, 我国高职院校的教育工作都坚持“以人为本”的基本原则, 即所有教育工作、教学活动的开展都需要以促进学生的综合发展为基础, 因此高职院校开展学生心理健康教育工作的最主要、最基本的目的就是保证学生能够在学习、生活中保持最佳的心理状态。通过开展学生心理健康教育工作, 高职院校可以帮助学生树立正确的人生观与价值观, 提升学生的心理健康程度, 帮助学生成为更加“健全”的人。

一、心理健康教育工作概述

一直以来, 心理健康教育工作就是教育体系中最重要的重要组成部分之一。所谓心理健康教育工作, 是指高职院校、辅导员对学生的心理状态、心理问题进行全面分析, 并对其有针对性、系统性的心理健康知识讲解, 教授其正确的心理问题处理方式以及如何调节自身的情绪、心理状态的方法, 从而使高职院校学生能够以良好的心态面对学习与生活, 避免高职院校学生出现心理问题、心理疾病^[1]。

二、高职院校学生心理健康教育工作开展原则

(一) 教育性原则

高职院校的办学目的在于培养社会所需的综合型高素质人才, 而心理健康教育工作本质上属于教育活动的一种, 高职院校辅导员在对准学生进行心理健康教育时, 应始终遵循教育性原则, 将正确的心理健康知识、方法传授给学生。

(二) 差异性原则

每个学生的家庭背景、生长环境都有所不同, 导致不同学生之间的心理状态、性格情绪都有所不同, 因此辅导员在开展心理健康教育工作时应遵循差异性原则, 对学生展开具有针对性、差异性的心理健康教育。

(三) 整体性原则

保证每一位学生的整体发展是高职院校心理健康教育工作开展的主要目标, 这就要求辅导员在开展心理健康教育工作时遵循整体性原则, 辅导员在开展心理健康教育工作时应保证每一个学生的发展。

三、高职院校学生心理健康教育工作开展中辅导员应具备的素养

作为新时代下的高职院校辅导员, 要对自身的定位、作用有清楚的认识, 应并意识到自身工作在学生生涯中的重要性, 并始终牢记心理健康教育工作目标是为学服务, 因此高职院校辅导员应具备以下基本素养。

第一, 高职院校辅导员应具备敏锐性^[2]。高职院校辅导员与学生的接触最为频繁, 与学生相处时间最长, 因此其必须具备敏锐性, 才能够第一时间了解学生的思想、心理状况、心理问题。

第二, 高职院校辅导员应具备敢于创新的精神。在新时代, 高职院校的心理健康教育工作不是一成不变的, 每一届、每一个班级学生都有着不同的情绪特点、都存在着不同

的心理问题。因此高职院校辅导员所使用的心理健康教育方式、方法不能一成不变, 而是需要具有创新精神, 学习最新的心理健康教育理念, 充分利用各类现代化信息技术手段开展心理健康教育工作。

四、高职院校学生心理健康的现存问题

(一) 对新环境的迷茫心理

目前来看, 大多数高职院校的学生都为独生子女, 从小便与父母一起居住、生活, 早已习惯了父母的照顾, 缺乏对于新环境的适应能力。随着高职院校学习生涯的开启, 这些学生不得不从父母的身边离开, 在经历了短暂的新鲜感后, 面对陌生的校园环境与来自五湖四海的同学, 一部分学生可以很快地适应新环境与集体生活, 但也有一部分学生开始产生对新环境的迷茫心理, 在面对新环境、新同学时不知所措, 甚至产生对高职院校的排斥心理^[3]。

(二) 对于自我否定的心理

部分学生存在对自身定位不准确的心理问题, 究其原因, 一方面在于部分学生认为自身所在的高职院校与其他本科院校之间存在较大的差距, 认为自身所学的专业在社会中的价值感不高, 对于自身未来的职业生涯没有明确的规划。另一方面, 部分学生虽有远大的理想抱负, 有着“通过学习改变命运”的决心, 但却没有将自身的理想目标与实际的学习生活相结合, 也并没有制定详细的学习规划与职业规划, 导致其对于自我价值的认同出现偏差, 最终产生相应的心理问题。

(三) 存在厌学情绪的心理

由于进入高职院校后, 学生脱离了家长的管束, 导致部分自我约束能力较差的学生产生厌学情绪与厌学心理^[4]。一旦此部分学生产生厌学情绪, 其就会在学习过程中失去学习兴趣, 甚至将这种厌学情绪扩散给身边的同学, 导致其他学生同样出现自我约束力下降、逃课缺课等问题。

五、高职院校开展学生心理健康教育工作之不足

(一) 心理健康教育目标偏离

目前来看, 之所以部分高职院校心理健康教育工作开展效果不佳, 其原因在于缺乏明确的心理健康教育目标。第一, 对于心理健康教育的理解还停留在心理健康理论知识的教育层面, 缺乏真正具有实践意义的心理健康教育。部分高职院校在制定心理健康教育工作方案、计划时仅仅围绕理论知识内容, 辅导员在教学过程中也采取传统的理论教学方式, 而忽视对于学生实际心理问题的解决。第二, 过分强调学生的社会集体价值, 忽略了学生的个体发展。辅导员在开展心理健康教育工作时往往大多围绕如何让学生成长为一个符合社会集体价值观的“人”, 而没有从学生个体的角度出发, 没有遵循学生的个体心理发展规律, 导致其在参与心理健康教育的过程中始终处于被动状态, 逐渐失去对心理健康教育的兴趣。

(二) 心理健康教育主体不明

无论何种角度对高职院校心理健康教育工作进行解读,其核心都是以“人”为主体,紧密围绕“人”来展开的活动,在高职院校心理健康教育工作中,辅导员与学生二者都是主要的参与者与实施者^[5]。但就目前来看,高职院校心理健康教育工作中普遍存在参与主体消极等问题,具体体现如下。第一,辅导员缺乏对学生主体地位的重视,错误地认为自身才是高职院校心理健康教育工作开展中的主体,学生只是被动地接收教学内容,并没有与学生之间建立良好的沟通渠道。第二,学生对于自身主体地位的认知存在偏差。一些学生将参与高职院校心理健康教育活动作为一项学校硬性规定的任务来完成,不想也不愿与辅导员主动进行沟通,也不愿将自身在学习、生活中存在的负面情绪、心理问题等与辅导员分享,导致辅导员盲目开展心理健康教育。

(三) 心理健康教育形式单一

首先,心理健康教育工作开展渠道单一。目前,开设专门的心理健康教育课程是大多数高职院校开展心理健康教育工作的主要方式,即辅导员在心理健康课堂中进行心理健康理论知识的讲解,很少有辅导员能够在课后时间利用微信群、QQ群等沟通渠道与学生进行沟通交流,导致心理健康教育工作的“延伸性”不足,无法彻底解决学生在生活中遇到的实际心理问题。其次,心理健康教育工作内容单一。虽然目前已经有部分高职院校开始尝试建立辅导员与学生的心理健康教育“第二课堂”机制,但部分辅导员却并没有利用“第二课堂”与学生进行沟通,使得高职院校心理健康教育工作始终离不开严肃化、教条化的本质,而失去了人文内涵,也直接导致学生逐渐失去对心理健康教育工作的参与兴趣。

六、高职院校开展学生心理健康教育工作的优化路径

(一) 明确心理健康教育工作的目标

正如上文所说,心理健康教育工作开展的最终目的是培养学生良好的心理素质,促进学生的身心健康发展,因此应将立德树人作为心理健康教育的基本目标。第一,应加强情感教育。高职院校开展心理健康教育工作的目的不仅仅是为了培养学生正确的价值观、人生观与世界观,更是为了教育学生保持内心深处的“人”的情感,因此在制定心理健康教育工作目标时,也应紧密围绕学生的情感教育,实现学生对于自我价值的认同^[6]。第二,辅导员应制定符合本班学生整体身心发展规律的心理健康教育工作大纲,并在大纲实施的过程中不断根据心理健康教育工作开展实际情况作出调整。

(二) 明确心理健康教育工作的主体

首先,辅导员应对学生在心理健康教育工作中的主体地位有清楚、正确的认知,给予学生足够的尊重,提高对学生主体地位的重视,遵循学生的心理发展规律、解决学生在学习、生活中存在的实际心理困惑、心理问题。其次,要强学生在心理健康教育工作中的主体意识,学生只有积极主动地配合辅导员,才能保证心理健康教育工作的开展效率。各辅导员要培养学生在参与心理健康教育工作时的“敢表达”、“想表达”主动意识,提高学生在参与心理健康教育工作中的主动性与积极性。

(三) 丰富心理健康教育工作的形式

首先,高职院校应加强对于课外心理健康教育工作渠道的探索与开发,不再将心理健康教育工作局限于课堂之上。随着信息化技术的发展以及校园网络平台的建设,社交平台、校园网络平台已经成为当前高职院校心理健康教育工作开展的“第二阵地”,各高职院校辅导员应充分发挥网络平台的优势,利用课余时间与学生展开线下沟通,了解学生在心理、学习中的困境,并及时给予相应的心理健康教育指导。其次,应注重多种心理健康教育工作形式的整合^[7]。如采用“六三”心理健康教育模式,如图1所示。从学生的心理预防目标、心理发展目标、心理诊治三个目标出发,通过保健体系构建、资源整合、心理健康教育实施、心理健康教育层次确定、干

预机构参与等多种心理健康教育工作形式整合的方式开展心理健康教育工作。

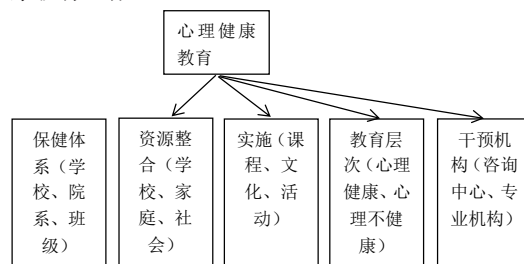


图1 心理健康教育的六三模式

(四) 强化心理健康教育工作的重点

不同于高中,高职院校的学生更加多元化,不仅来自五湖四海,同时也有着不同的家庭环境、身体条件与性格特征,因此其在高职院校学习生涯中所产生的心理问题也有所不同。这就要求高职院校辅导员在新生开学后对本班单亲家庭学生、心理疾病学生、身体残疾学生等特殊群体学生的数量、基本情况有详细的了解,从而有针对性地开展心理健康教育工作^[8]。首先,高职院校辅导员应以平等、尊重的态度与特殊群体学生展开沟通交流,帮助他们卸下防备,了解此类学生的所想、所需,并根据了解到的具体情况,上报给领导部门,制定具有针对性的心理健康教育工作方案。其次,应加强与特殊群体学生家庭的沟通交流,保持与此类学生法定监护人之间的联系,通过家庭的协助,完成特殊群体学生的心理健康教育工作。最后,应充分发挥班级集体的作用,鼓励班级全体学生给予特殊群体学生足够的尊重,鼓励他们积极、乐观地面对学习,充分利用集体的力量消除特殊群体学生在心理上的落差,保证特殊群体学生的心理健康。

结语

综上所述,随着我国高职教育体系的不断改革,高职教育的教学重点不再是单纯地关注学生的学习成绩与专业技能掌握情况,而是更加注重学生的整体发展与健康成长。作为高职院校学生的“第一负责人”,广大高职院校辅导员应充分意识到学生心理健康教育工作的重要性,并实时关注本班学生的心理状态,解决学生存在的实际心理问题,从而为学生的身心健康发展保驾护航。

参考文献:

- [1] 游晓功,朱菲菲,李静,王利.加强心理健康教育,助力高职院校铸魂启智[J].科教文汇,2022(15):94-97.
 - [2] 王义刚.高职学生心理健康教育策略研究[J].辽宁高职学报,2022,24(07):94-97.
 - [3] 胡守琴.“00后”高职学生心理健康教育模式初探[J].山西青年,2022(14):175-177.
 - [4] 计敏敏.积极心理学理念下高职院校开展大学生心理健康教育工作的探索[J].山西青年,2022(14):196-198.
 - [5] 龙龙,陈国梅,陈新玲,高爱香.高职心理健康教育的整合模式[J].百科知识,2022(18):74-75.
 - [6] 易成,肖甜,陈红燕,傅源,晁婷.高等职业院校心理剧的发展历程、特点与思考[J].心理月刊,2022,17(12):238-240.
 - [7] 徐映若,张敏,杜星宇.高职院校心理健康服务存在的问题及对策[J].西昌学院学报(社会科学版),2022,34(02):115-119.
 - [8] 宋秀丽.心理健康教育视角下的高职辅导员工作研究[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2022(03):85-87.
- 作者简介:严彦蕾(1990.07.24),女,安徽安庆人,安徽师范大学2012级硕士研究生,安庆职业技术学院助教,主要研究方向为教育政策学。