

新时代高职院校心理健康教育优化策略分析

宋雨丹

(黑龙江能源职业学院, 黑龙江 双鸭山 155100)

摘要: 新时代, 随着我国政治、经济、文化等的飞速发展, 我国社会环境也发生了翻天覆地的变化, 这无疑对大学生的成长发育造成了巨大的影响。大学生的三观正趋于成熟、稳定, 这个阶段若受不良文化、信息的影响, 将会直接影响他们未来的工作和生活。为此, 高职院校就需要加强心理健康教育, 为大学生树立起正确的三观。基于此, 本文着重分析了大学生的心理特点以及大学生出现心理问题的主要因素, 并据此提出了可行性策略, 以期能够帮助大学生拥有一个健康的心理, 未来更好地参与到社会生活中。

关键词: 高职院校; 心理健康教育; 优化策略

大学是社会与学校的中转站, 在这里学生不仅要学习更为高深的科学文化知识, 还需要懂得在社会中的生存之道。学生在进入高职院校前, 社会经验非常少, 他们对于融入社会既有着强烈的渴求, 也有着深深的惧怕之情。

高职院校的学生并不属于天之骄子, 他们成绩一般, 在进入社会前, 他们也有着对未来的担忧。此外, 大学生正处于血气方刚的年龄, 这一阶段友情、爱情也是深深困扰他们的客观因素。

为此, 高职院校就需要加强对大学生的心理健康教育, 帮助他们解决生活中的困惑, 疏解不良情绪。

一、高职院校学生所存在的心理问题

(一) 自我概念模糊

每个大学生都有两个自我: 一个是提高自我, 既学生心目中想要成为的目标; 一个是真实自我, 既学生的实际样子。

大学生的心理状况与这两个自我的重合度密切相关。具体为, 两个自我重合度越高, 大学生心理状况越良好。当大学生的两种自我高度不符合时, 大学生就会出现心理问题。

通常, 大学生容易出现自我认知偏差的阶段为刚入学以及即将毕业时期。高职院校与学生以往的学习环境相差较多, 这一阶段学校对学生的管束宽松了许多, 学生拥有了许多可以自己学习、生活的时间, 而部分学生面对着一改变会无所适从, 这就导致他们理想自我程度较低。

临近毕业部分学生容易产生对未来的恐惧, 不知道自己能干什么, 未来会面对怎么样的生活, 这一阶段他们对自我的认知较为模糊。因此, 在这两个阶段, 学生就容易出现自我认知方面的心理问题。

(二) 人际关系不和谐

和谐的人际关系表现为与同学关系和谐, 能够互帮助、互相尊重; 有交心的朋友, 能够互相分享开心、不开心的事情, 在学习路上乃至未来的人生路上都能够想出扶持; 热爱班集体, 能够自觉遵守各项纪律, 为班集体的荣誉而努力; 与教师具备良好的关系, 具体表现为尊重教师、爱护教师, 能够主动就生活、学习中的问题寻求教师的帮助。

然而, 部分高职学生却不懂得怎样处理人际关系。虽然高职学生已经成年, 但是在以前的校园生活中, 他们都是以学习为主, 并不注意经营与他人的关系, 这就导致学生的人际交往能力较弱。

此外, 部分学生是独生子女, 他们自我意识较强, 不懂得迁就他人。这种原因就使得部分大学生人际关系不和谐, 在孤独感、失落感等不良情绪的影响下, 这部分学生性格也会变得孤僻、内向、冷漠。

(三) 适应能力欠佳

当前, 我国部分初中、高中都是半军事化管理。在这种管理模式, 学生的生活被安排的井井有条, 他们不需要主观决定去做什么, 只需要严格按照教师、学校安排去执行即可。

从这种模式解脱下来的大学生虽然对大学生生活充满向往之情, 但是真正离开了井井有条的安排, 部分学生却无所适从。其具体表现为部分学生不知道应该如何合理安排自己的学习、生活, 而导致自己的学业、生活一团糟。

部分学生适应能力较强, 经过一段时间的调整后就具备了自己安排学习生活的能力, 而部分学生能力较差, 难以适应这一转变, 这无疑导致大学生的学习、生活无法顺利进行下去, 从而产生部分学生中途辍学、因成绩不合格无法毕业等现象。

二、大学生产生心理健康问题的原因

(一) 家庭因素

随着国民素质的提升, 越来越多家长认识到了教育的重要性。然而, 在实际对孩子进行教育时, 部分家长的理念却出现了偏差, 他们认为成绩就是一切。

在这种错误思想下, 家长不关心孩子的全面发展, 也不关心孩子的心理健康。部分家长甚至为了提高孩子的成绩, 不断采用各种手段逼迫孩子。这种教育模式下, 学生的成绩可能会有小幅度提升, 但是其心理却埋下了巨大的雷。

(二) 个人因素

每个学生都是独立的个体, 他们在心理承受能力、适应能力等方面存在较大的差异。进入高职院校后, 学生的角色发生了变化, 这个时期他们不再是教师重点关注的对象, 也没有人监督他们学习, 因此, 部分学生难以适应这一转变。

此外, 部分学生受传统理念的影响, 仍旧认为成绩就是一切, 他们不愿意积极主动参与学校的活动等, 这就导致学生不合群, 无法融入大学生生活。

(三) 社会因素

随着高职院校的扩招, 当前社会中的人才越来越多, 这就导致大学生有着较大的就业压力。此外, 社会环境的越发复杂, 就使得大学生接触不良信息的机会逐渐增多。虽然大学生已经成年, 但是他们的思想价值观并不坚定, 他们极容易受网络游戏、网络不良信息的影响, 产生消极对待学习生活、追求不正当利益等错误思想。

(四) 学校因素

由于大学生已经成年, 所以部分高职院校默认为大学生能够自己疏解不良情绪, 保持心理健康。故此, 在实际教学中, 部分

高职院校并未着重通过心理课加强学生的心理健康教育,而是将全部的精力都放在了教授学生专业知识、提升学生专业技能方面。学校的不重视,就导致心理课程难以发挥出应有价值,促进学生身心健康地成长学习。

三、对高职学生开展心理健康教育的意义

(一)全面发展的基础

健康的心理是学生学习知识、全面发展的基础。若没有一个健康的心理,那么学生在学习中就可能出现上学无用、活着没有意思、金钱至上等偏激思想,如此,教师教授给学生再多的知识,也无法将学生引上正途,让学生以积极的姿态面对学习、面对生活。

故此,想要实现大学生的全面发展,让他们成为可用之才,那么教师就必须重视对大学生的心理健康教育。如此,在复杂的社会环境中大学生才能保持初心,面对挫折时,他们才能尽快调整好自己的心态,去战胜挫折,迎接美好的明天。

(二)社会发展的需求

大学生是社会主义的接班人,是国家事业的建设者,他们需要承担起时代所赋予的使命。然而,当前大部分大学生都是00后,他们所享受的爱与呵护较多,心理非常脆弱,当遇到挫折和压力,他们想到的不是积极面对,还是缩回蛋壳中,寻求家长的保护。

这不仅不利于大学生的适应社会生活,也不利于国家的未来发展。而心理健康教育则能让学生拥有一个强大的内心,勇于肩负起自己的职责。故此,在高职人才培养体系中,加强大学生心理健康教育,是推动社会发展的必然需求。

四、新时代高职院校心理健康教育优化策略

(一)重视心理健康教育,合理安排课程

想要加强大学生心理健康教育,高职院校首先要做的就是认识到心理健康的重要性,并合理为大学生安排心理课程。通常大学生容易出现心理问题的阶段为大一刚入学时期,以及快要毕业的阶段。

为此,高职院校就应该在大一上半年以及大三上半年,着重为学生安排心理课程,为学生进行心理疏导,以便学生能够更好地适应学校生活以及社会生活。

此外,每所高职院校所涵盖的专业不同,学生未来的就业前景也不同,故此,学生所产生的心理变化也会存在一定的区别。在对大学生进行心理疏导时,高职院校不能盲目照本宣科,而是应该根据学生的心理特点、行业发展等着力为学生编写校本教材,以使心理健康教育与学生的实际状况更为吻合。

(二)构建心理教育体系,实现全员育人

当前,部分高职院校存在教师能力不足、教师数量不足等问题。为此,高职院校不仅需要积极对心理教师进行培训,提升其专业能力,还需要积极聘请校外心理专家来学校担任兼职教师。

如此,既可以解决专职教师数量不足的问题,又可以让兼职教师引领专职教师的专业成长,提升教师团队的整体素质。此外,对学生进行心理健康教育不能仅依靠心理课程展开,还应该将心理教育落实到教学的每个环节。

为此,高职院校不仅需要让每个学科的教师都认识到心理健康教育的重要性,并注意将其融入到学科教学中,还需要让辅导员认识到心理健康教育的重要性,并将其落实到教育的每个环节。

如此,高职院校才能构建起全方位心理健康教育体系,让学生在潜移默化中接受心理健康教育,以确保学生能够拥有一个健康的心理,以更加积极的姿态面对学习以及未来生活。

(三)开设心理咨询室,及时进行疏导

部分学生受生长环境以及自身性格的影响,思想较为偏激,很容易出现心理问题。心理健康教育体系具有普适性,却不具备针对性,因此,它可以解决大部分学生存在的轻微心理问题,却无法解决个别学生的严重心理问题。此外,部分学生可能会出现存在心理问题而不自知,以及讳疾忌医等现象。

为此,高职院校不仅需要通过课堂教授学生心理知识,还需要开设心理咨询室,为学生提供一对一咨询、心理健康检测等服务。如此,心理教师方能更好地了解学生的心理健康状况,从而为学生制定心理辅导方案,以解决学生的心理问题。

解决学生的心理问题可能需要一个长期的过程,为此,心理教师就可以为学生做好电子档案,详细记录学生所存在的心理问题、出现心理问题的原因等信息。如此,既有利于心理健康教育的展开,也有利于教师的后期跟踪。

(四)搭建信息平台,拓宽求助渠道

部分学生性格较为内向,在面对心理教师时,他们不愿意吐露心声,而是顾左右而言他。学生不配合就会导致心理健康教育的展开困难重重。为此,高职院校还应该根据学生的心理特点,积极为学生开设不同的求助渠道。

当前,大部分学生最喜欢通过网络平台发泄自己的情绪,寻求网友的帮助。然而,网民的素质参差不齐,部分网友不仅不会为学生提供有效帮助,还可能会故意引诱学生,让学生走上违法犯罪道路。

为此,高职院校就需要积极利用互联网技术,搭建信息平台,拓宽学生求助的渠道。例如:高校可以设计专门的心理咨询App供学生求助,也可以在学校论坛中开辟出专门的版块,让学生匿名发帖求助。

学生的数量要远大于教师的数量,而且心理教师还需要承担教学任务,所以面对纷杂的求助帖,教师可能会出现有心无力的现象。

为此,教师就可以选择品质优良、工作能力强的学生担任管理员,由他们对求助帖进行简单回复、整理,以便教师能够按照学生心理问题的严重程度等,有条不紊地解决学生的问题。

五、结语

综上所述,心理健康教育不仅关系着学生的未来发展,也关系着社会的和谐稳定以及国家的繁荣昌盛。为此,高职院校就需要认识到心理健康教育的重要性,并分析学生可能存在的心理问题,以及导致学生出现心理问题的因素,然后,着重从构建心理教育体系、开设心理咨询室以及拓宽网络渠道等方面对当前的心理健康教育进行改革。如此,大学生才能在全方位的心理健康教育体系下,拥有一个健康的心理,成为行业和时代所需的新型人才。

参考文献:

- [1] 高婷婷. 大学生心理问题的特点与心理健康教育研究 [J]. 心理月刊, 2019, 14 (13): 57-58.
- [2] 王春艳, 齐海群, 张建交, 张红晨, 尹志娟. 高校大学生心理健康教育、职业规划与就业指导的实践与成效 [J]. 黑龙江工程学院学报, 2019, 33 (03): 70-72+76.
- [3] 郝颖. 新时代大学生心理健康教育创新的现实难题与对策 [J]. 教育与职业, 2020 (09): 107-111.