

新时代背景下高职院校学生心理辅导工作的创新与实践

张婧莉

(宜春职业技术学院, 江西 宜春 336000)

摘要: 教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》中指出, 学生心理健康辅导是学校德育工作的重要组成部分, 加强心理健康辅导是增强德育工作针对性、实效性的重要举措。学生正处在身心发展的转折时期, 随着学习生活由普通教育向职业教育转变, 发展方向由升学为主向就业为主转变, 以及将直接面对社会和职业的选择, 面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化, 他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。开展心理健康辅导, 是促进学生全面发展的需要, 是实施素质教育, 也是提高学生综合素质和职业能力的必然要求。本文就学生心理辅导展开论述, 分析学生心理问题具体体现, 提出具体的解决策略。

关键词: 新时代; 高职院校; 学生心理辅导; 策略途径

心理健康辅导作为落实立德树人教育任务的重要抓手, 是保证院校育人效果, 提升学生综合素养的核心内容。然而, 以往的心理辅导教学大多是以“传统模式”展开, 即针对学生群体中普遍存在的心理问题来展开教育讲解。这种模式在干预以及改善学生心理健康问题方面有着一定的局限性, 无法起到良好的防治效果。而心理学则是围绕“幸福感”这一主线, 强调了对品质、优秀美德的关注, 主张用欣赏的眼光来看待人的心理品质。该思想的运用, 能够为高职心理健康辅导开辟一条科学化与正确化的道理, 对于提高心理健康辅导效果、促进学生心理健康方面有着巨大作用。

一、心理辅导的开展内涵

首先, 整合教育目标。对于心理健康辅导而言, 其目标包括有发展心理和校正心理两个层面, 即培养个性品质优秀和心理素质健全的学生, 并且帮助他们消除现有的一些心理问题和心理危机。而传统的心理健康辅导有着明显的矫正干预特点, 在发展心理方面的教育是不充分的。心理学在批判矫正的心理辅导基础上, 提出了要关注个体的满意度、幸福感, 注重心理、品质培养, 能够实现个体目标与整体目标、具体目标与总体目标、消极目标与目标的整合, 让心理健康辅导效果更上层楼。其次, 丰富教育内容。心理学强调每一个人都可以是自我心理的调试者与教育者, 都拥有向上的成长动力, 这种观念也为心理健康辅导开辟了一条新的思路, 能够进一步充实心理健康辅导的内涵与内容。再者, 延伸教育方法。以往的心理辅导方法有个体自学、团体教育、电话咨询等, 模式化以及单一化特点明显。而且院校经常将心理健康辅导和院校其他教育进行区别对待, 使其无法与其他教育工作形成有效衔接。而心理学对于学生个体成长经验颇为重视, 强调要利用一切教育工作来促进学生品质和心理的形成, 这便能够实现心理健康辅导路径的延伸, 为学生心理、健康心理的发展开辟更多道路。

二、学生心理辅导工作的问题体现

(一) 学习目标模糊

目前来看, 部分学生没有明确的学习目标, 在考试未取得满

意的成绩情况下, 容易从此一蹶不振, 对自己的学习也没有详细的规划。还有部分学生对专业没有清晰的认识, 应试心理严重, 不利于其专业能力提升。

(二) 学习兴趣减退

部分学生对学习没有正确的看法, 在课上做与学习相关的事情, 常表现为上课睡觉或者走神, 没有良好的学习习惯, 久而久之容易对学习失去兴趣, 这种情况下也会助长其惰性思维。

(三) 自制能力不强

部分学生自控能力比较差, 经常扰乱课堂秩序, 影响其他学生学习。还有一部分学生经常旷课、迟到早退, 不利于增强班级凝聚力, 也从一定程度上影响了良好班风的建设。

三、学生心理辅导工作实施策略

(一) 丰富教育内容, 塑造精神品质

在心理学视域下, 以该教育理念为导向, 培养学生的心理, 丰富心理健康辅导内容, 塑造学生的精神品质。

其一, 培养学生的认知。增强学生的心理体验, 更好地满足学生的好奇心, 培养他们自豪、愉悦等各种情绪体验, 消除学生的不良心理。借助角色扮演、校园活动等, 塑造学生良好的心理品质。以往, 由于学生在之前的学习中可能信心不足, 无法得到老师和父母的肯定, 他们的情绪较为低落。而这时, 我们要把更多的重点放在培养学生正确的想法上, 让他们树立向上的理念, 更好地发挥自身的潜能。例如, 在前期我们可以做一些相关的调查, 分析出学生身上的闪光点, 并根据不同学生的性格设计相应的调查问卷, 让他们找到自身的优势, 并教会他们如何利用这一优势来提升自己。如有的学生具有一定的领导才能, 我们可以让他更多的参与到班级活动中, 给他们施展自身所长的机会; 有一些学生具有演讲的能力, 我们可以指导他, 鼓励他参与相应的竞赛、活动等; 有些学生文笔较好, 我们可以鼓励他写作。因材施教, 找到学生身上的闪光点, 并帮助他们合理利用优势提升自己。

其二, 增强学生的情绪体验。健康向上的情绪对人具有良好的导向作用, 能够更好地激发人的潜能, 因此, 我们要通过

相应的教学活动,培养学生的情绪。例如,很多学生在潜意识中认为自己考试失利,不如别人。在这种想法的驱使下,很容易让学生产生负面情绪,也会降低他们学习与生活的动力。基于此,特别是在入学之中,我们要引导学生正确看待高考这一问题,组织相应的主题班会,让学生意识到,考试作为人生的一个经历,是阶段性的,并不代表人生的全部,每个人都有逆风翻盘的机会。从而摆脱学生的消极心理,提高他们对学习与生活的信心和希望。

(二) 消除厌学情绪,重拾学习信心

1. 转变教学观念,树立新型观念

教师作为教育工作的主力军,在教学过程中,其要转变教学观念,将学生的心理辅导工作放到核心位置,摆脱“应试教育”的束缚,树立新型职业观,带领学生走出心理困境。总体来看,学生处于成长的关键时期,该时期的心理健康辅导尤为重要,能够引导其建立正确的三观,同时也能提高其岗位适应能力。在心理健康辅导过程中,教师可引入不同岗位的先进人物,如公交车司机开车途中突发疾病,强忍疼痛将车停到站点;特殊时期清洁工人每天早起一小时为公共区域消毒;飞机上患者病发,医生用吸管帮助其排尿帮助患者度过危机……通过渗透职业方面的内容使学生重拾学习信心。

2. 注重因势利导,疏导不良情绪

总体来看,影响学生厌学的因素有很多,在具体教学过程中,教师要做到具体问题具体分析,因势利导,帮助学生疏导不良情绪。对于部分自卑心理严重的学生,教师要发现其闪光点,并鼓励其从简单的知识入手,思考更深层次的内容;对于部分有考试焦虑心理的学生,教师可让其在考试前听音乐,舒缓心情,同时还要让其控制好复习时间,做好心里有底;对于部分比较内向的学生,教师可鼓励其参加班级活动,与同学交流,敞开心扉。

3. 加强学生管理,提高管理能力

学生是班级的主体,做好学生的管理工作尤为重要。对此,教师要进一步加强学生管理,可以以班级为单位,在每个班级中评选“劳动模范”“学习模范”“品行模范”等,发挥榜样的带头作用,促进学生个人成长。

(三) 创设人文环境,促进师生发展

1. 创设人文环境

学校的职业教学特征显著,学生接触的专业知识涉及的领域比较广,且均有一定的研究价值。从根本来看,学校集经济建设与劳动就业为一体,其于学生专业能力提升与个性发展均有意义。对此,学校要为学生创设良好的人文环境。在此过程中,学校可定期组织各类演讲活动,如“我的理想”“理想与现实的差距”“立足当下,展望未来”,与此同时,学校也可开展教师演讲比赛,主题可以设定为“争做四有教师”“办好学生满意的教育”“做学生的良师益友”等,营造普教、职教并重的社会大环境,促进师生共同发展。

2. 注重家校共育

家庭是学生成长的第一环境,其对学生良好品格的培养有引导作用。当今社会背景下,部分学生的心理存在诸多问题,其中一部分问题由于家庭环境引起,如父母离异、单亲家庭等,从一定程度上造成学生情感的缺失。对此,学校在心理辅导过程中要与学生家长取得联系,建立家校联动机制,共同关注学生的心理问题,提升家校共育合力。在此过程中,学生的家长要为其创设良好的家风,关注孩子的心理健康,经常带他们去郊游,拉近亲子之间的距离。教师也可定期召开家长会,鼓励各个家长参与,分享育儿经验,全面改善学生的心理状态,促进其心理健康发展。

(四) 成立咨询机构,消除心理障碍

在新的时代背景下,学校要成立心理咨询室,同时还要实施专家坐诊,从根本上解决学生的心理问题,消除其心理障碍。

1. 为学生宣泄不良情绪提供渠道

学生在学习生活中难免遇到不顺心的事情,在这些事情的影响下容易产生不良情绪。对此,教师可在心理咨询室内设置“知心姐姐信箱”,鼓励学生将自己的问题写到纸上投入信箱,教师阅读后在学生来信的背面写出不良情绪的疏导方法,帮助学生走出困境,做情绪的主人。

2. 帮助学生走出情绪管理的困境

情绪能给人带来正能量,也能使人一蹶不振。在心理辅导过程中,教师要从学生的情绪入手,鼓励学生听音乐、去室外活动,转移不良情绪,建立健康的心态。

3. 采取鼓励式教育提升学生信心

每个学生都有自己独特的闪光点,教师应该采取鼓励式教育,发现学生的优点并充分挖掘其潜能,提升其学习信心,使其以健康的心态应对学习与生活。

四、结语

综上所述,心理健康辅导不仅能促使学生形成积极、健康、向上的心态与性格,还能塑造他们良好的精神品质,更好地提高学生的适应能力。而心理学视域下的心理健康辅导,也极大丰富了传统心理健康辅导模式,更能让学生以积极的心态面对学习与生活中的各种问题。今后,我们也要不断关注学生的心理健康问题,在进行教学或开展教育时,积极引入心理学理念,更好地以正确的价值理念引导学生的三观,促使学生形成良好的精神品质,提高他们的社会适应能力,为其就业打好基础。

参考文献:

- [1] 李玲玲.积极心理学视角下团体心理辅导促进学生心理健康的途径[J].郑州铁路职业技术学院学报,2020,32(02):65-67+70.
- [2] 王东平.新时代高职院校心理健康辅导队伍建设研究[J].学校党建与思想教育,2020(12):11-13.