

# 高职院校学生心理健康教育方法与途径探析

陈秋 冯黎莎

(云南开放大学 云南国防工业职业技术学院, 云南 昆明 650500)

摘要: 随着社会竞争的日益激烈, 高职生心理健康方面一些不良的倾向开始出现, 高职院校心理健康教育面临着挑战。本文主要针对当前高校学生的心理健康状况提出了相应的诸多措施, 提高学生心理健康教育的效率。

关键词: 高职生; 心理健康教育; 方法; 途径

人的全面发展离不开健康的心理状态与良好的心理素质。高职生处于身心发展的重要时期, 伴随着自身的成长与压力的变化往往会出现不良的心理状态, 如果不能及时得到解决, 将会对学生的健康成长造成影响。要对当前高职院校心理健康工作存在的问题进行正确的认识与分析, 积极探讨相应的对策与措施。

## 一、高职院校心理健康教育工作存在的问题

### (一) 不能够正确认识心理健康教育的重要性

我国的心理健康教育时至今日仍然没有得到普及, 许多人对心理健康教育的认识还存在偏见, 片面地认为存在心理问题的学生是不正常的。这种情况导致了部分学生由于过大的压力累积与得不到调适、宣泄而误入歧途。

### (二) 心理健康教育将重点放在“问题人群”

经过调查发现, 很多高职院校中的心理健康教育将重点放在“问题人群”。然而心理健康教育的实质是通过各种途径与方法帮助学生培养良好的心理素质、开发心理潜能、增进心理健康, 最终实现其整体素质的提高。因此, 心理健康教育不能够仅仅针对少数有心理问题的学生, 而是要做到“重全体、重教育、重预防”。

### (三) 心理讲课教育措施不到位

#### 1. 机构设置方面不到位

当前, 高职院校都将工作的重点集中在招生、就业方面, 对心理健康教育的重视程度不够, 很多院校并没有设立心理健康咨询机构。

#### 2. 课程设置不到位

在高职院校中, 心理健康教育课程大部分都是选修课, 甚至有一些院校仅仅是在“大学生品德”课程中增加几个课时的心理健康教育内容, 几乎没有院校开设必修课。

### (四) 心理健康教育师资薄弱

当前, 我国心理健康教育的工作人员多为兼职, 专业性较差, 而且这些教师大都没有经过正规的培训。课程教学过程中, 教学的内容主要为心理健康知识介绍, 心灵沟通、行为训练等方面的活动比较少。专业师资缺乏、授课方式单一导致了高职院校心理健康教育工作发展缓慢。

## 二、加强高职生心理健康教育的途径

### (一) 将心理健康教育纳入常规教育体系

高职院校需要在正常的教学活动中加入心理健康教育, 将课堂教学作为心理健康教育的主渠道。在课程体系与课程计划中纳入心理健康教育课程, 依据实际情况编写教材, 提高心理健康教育的可操作性。与此同时, 高职院校可以结合实际状况, 设立相应的教学评价机制, 即通过组建心理健康教学小组的方式, 让此小组实际参与到心理健康教师的教学活动中, 真正对他们心理教师状况进行评价, 并结合心理健康教师的教学状况给予相应的评分。更为重要的是, 高职院校可以将这些评分与教师的工资挂钩, 真正让教师重视心理健康教育, 让心理健康教师花心思投入到心理健康教育过程中, 促进整体的心理健康教育质量的提升。值得注意的是, 高职院校重视心理健康教育指导, 定期召开心理健康教学座谈会, 针对教师的心理健康的问题进行针对性的指导, 使心理健康教师掌握相对科学的心理健康教学方法, 提升他们的教学水平。通过从教材编写、教学评价以及教学指导三个方面入手, 构建相应的常规教育体系, 教师是在真正让学生教师重视心理健康教育, 并将心理健康教育活动更具有接地性, 获得良好的心理健康教育效果。

### (二) 成立心理咨询机构与组织

高职院校要依据学校的实际情况成立心理咨询机构与组织, 通过学生能够接受的方式来解决、调适学生遇到的问题与困惑。心理咨询活动要根据学生的实际情况选择合适的方式, 避免由于一些敏感的问题给学生带来的咨询的心理障碍或者放弃咨询。例如可以通过QQ、微信、信件等方式, 让学生能够根据自己的情况选择自己合适或者喜欢的交流方式。

### (三) 建立高职生心理健康档案

要通过问卷调查的方式对学生的心理健康状况进行了解, 特别是才进学校的新生一定要进行心理健康普查, 在此基础上建立学生的个人心理档案。高职生心理健康档案的建立有利于教师更加有效地掌握学生的情况, 能够及时、有效地对一些心理存在异常的同学进行关注与治疗。

#### （四）加强心理健康课程的效果

心理健康教材要选择适合高职院校学生心理的内容。不同年级的学生有着不同的心理特定，要在教学的过程中各有侧重，加强心理辅导、心理咨询等基本的理论、技术、方法的教育。将心理健康教学活动与学生的日常生活联系在一起，将心理健康知识的传授与心理教育活动结合在一起。

#### （五）开展全面的心理咨询与心理辅导

高职生心理咨询具有发展性与调适性的特点，所遵循的是教育模式，而不是医学模式。教师在心理咨询的过程中要用发展的观点来帮助学生找到调适心理问题的方法。心理健康教育不仅仅是针对心理存在异常的同学，而是要面向所有的同学，提高全体学生的心理素质，开发他们的潜能，促进学生人格的健全发展。在具体的落实上，教师可以采用隐性心理辅导和显性心理辅导相结合的方式，即针对不同性格的学生灵活采用不同的心理辅导形式。针对一些内向的学生，教师可以采用隐性的心理辅导方式，结合学生的性格，通过各种非直接性的方式与学生进行沟通，比如在网络沟通、书信沟通等等，消除学生与教师之间的直面沟通的尴尬，真正让学生敞开心扉，主动吐露个人的心声。与此同时，教师可以针对学生出现问题的原因进行探讨，通过深入的交流，了解学生出现心理问题的真正原因，对症下药，解决学生的心理问题。针对性格较为活泼的学生，教师可以通过显性的方式，以直接见面的形式，与学生进行面对面的交流，通过教师个人的语言、情感、态度等等多方面的因素打动学生，让学生在感受教师的关注、关爱上，获得心理问题的解决，也让他们学习更多的心理健康方法，提升学生的自我调节能力。

#### （六）提高心理健康教育师资队伍的专业性

心理健康教育属于教育活动，不仅仅就有教育功能，还需要特殊的专业技能。联合国教科文组织对于学校心理学工作者提出了三点要求：具有教学文凭与教师资格证；五年以上教学经验；系统修完有关心理学课程。当前，高职院校心理健康教师较少，学校可以通过定期举办师资培训、专家讲座、学术交流等方式提高教师的理论水平与专业知识。条件允许的情况下，学校可以选调心理健康专业的毕业生或者咨询师到学校进行心理健康教育工作。

#### （七）建立高职校园心理危机干预体系

高职生的心理危机干预工作直接关系到学校的稳定、社会的和谐，关系学生的生命安全和健康成长，是学校心理健康教育的基础性工作。高职生的心理危机干预体系的建立有助于学生心理危机的预防和早期预警，以及心理危机学生的监护、救助和后期跟踪等。具体实施：第一，在早期的心理预防和预警过程中，高校可以设置相应的心理健康测试系统，让学生通过测试的方式了解

个人在心理方面存在的问题，也让高校更为全面的了解本校学生突出的心理问题。第二，高职院校可以构建相应的心理危机监护机制，即针对学生在测试中出现的问题，给予各种形式的帮助（教师帮助、同学帮助），让学生真正在接受这些过程中，逐步消除个人的心理问题。更为重要的是，高校教师学校需要与存在心理问题的学生进行沟通，帮助学生更为高效的解决心理问题。第三，为了真正确保心理健康问题的解决效果，高职院校以及心理健康教师需要定期对学生进行回访，确保真正解决了学生的心理问题，并为学生提供更为多样的心理知识以及学习方式，让学生解掌握更多的心理健康知识，促进学生正确思维意识的形成，获得良好的心理教育效果。总而言之，通过构建相对完善的心理危机干预机制，高职院校一方面可以解决学生的心理问题，另一方面也为后期心理健康教学的顺利开展提供相应的实例经验，促进整体心理健康教育质量的提升。

#### （八）积极建设校园心育文化

校园文化润物细无声，它总是在潜移默化地影响和改变着学生。而富含心理健康教育特色的校园文化，能够营造积极、健康的校园氛围，进而形成一种“心理动力场”，引导、平衡、充实和提高学生心理素质。提高学生整体的心理健康水平。构建学校心育文化绝非一蹴而就之事，它需要贯穿于教育教学的始终，存在于课堂内外，是硬件与软件建设的共同作用的结果。具体来讲，心理课程、心理讲座的开展、心理教育活动中心的建设、心育特色的环境建设、多渠道的心理宣传、心理健康教育月、心理教师及学生朋辈心理援助队伍的建设等，都是对校园心育文化的建设。

### 三、结语

当前高职院校心理健康工作方面还存在着一定的问题，本文通过对这些问题的分析，提出了高职生心理健康教育方法与途径，通过这些相应的方法与途径促进高职院校心理健康教育工作的开展。

#### 参考文献：

[1] 张利芹. 浅谈积极心理学理念下高职生心理健康教育新模式的构建[J]. 现代妇女(下旬), 2013(12): 117+122.

云南开放大学校级科研项目《“双带头人”教师党支部书记工作室规范化建设体系研究——以云南开放大学化学工程学院为例》课题编号：19YN0U07。