

# 新时代高职学生心理素质教育实施路径研究

岳晓雪

(山东工业职业学院, 山东 淄博 256414)

**摘要:**在新时代环境下,高职不仅要注重培养德才兼备的学生,同时要关注学生的心理素质发展。随着社会环境的不断发展,高职生所接触的文化环境不断复杂,他们的年龄较小,缺少有效缓解与解决心理困惑的方法,进而导致心理问题逐渐凸显。因此,高职院校开展高效心理素质教育活动迫在眉睫,通过心理素质教育让学生能够勇敢面对生活与学习方面的挫折与挑战,进而取得更大的进步,以积极向上的态度对待学习与生活。基于此,本文针对高职学生心理素质教育实施路径进行分析,以期为教育工作者提供思路。

**关键词:**新时代;高职生;心理素质教育;实施路径

高职生作为青年一代,他们有着独特的思维与充沛的热情,但由于社会经验不足,看待事物时容易受到外界环境的影响,进而表现出心理素质方面的不足。心理素质水平直接影响着高职生的未来发展,对此高职院校要加强对学生心理素质的关注,通过高效教育活动提升其心理素质,为学生的个人发展提供力量,帮助他们更好地融入集体。因此在新时代环境下,高职教师要注重调整教学方法,通过多种教学手段吸引学生的参与,让学生在学習过程中树立正确的思想观念,进而可以更好适应社会。

## 一、新时代高职学生心理素质教育所面临的重点难点

### (一)学生现实沟通难度较大

当代高职生生长于信息时代,他们能够接触大量的高科技技术,能够借助互联网渠道获得丰富的信息资源、实现及时沟通等。新媒体虚拟环境的介入能够有效打破时空的限制,促使人们之间的沟通更加便利,信息的传递更加快速。但虚拟环境的沟通与现实生活的沟通存在一定差异,高职生长期处于虚拟环境隔着屏幕进行对话,导致他们的沟通技巧逐渐弱化,在面对面交流时反而无所适从,表现出较为明显的语言交流障碍。再加之很多学生习惯于网络渠道的沟通,在现实生活中与他人的交流较少,导致他们的社会交际能力难以得到锻炼,与他人的关系较为疏远。

### (二)学生心理素质教育重视不高

随着社会对青少年心理素质关注度的提升,越来越多的高职院校开设了心理素质教育课程,但在实际落实过程中,由于学生的重视程度不足,使得实际应用效果不佳。在教学应用中,心理素质课程作为一门选修课程设置,学生可自行选择是否参与,难以对学生形成号召力,使得自主参与课程的学生较少。再加之受到课时影响,教师难以深入讲解心理课程知识,使得实际教学效果不明显。高职院校的职业教育特点较为明显,学生在选择课程方面主要以实用为标准,认为心理素质课程对自身帮助不大,进而难以形成足够的重视。实质上心理素质教育不仅对学生当下发展具有积极作用,同时也会对他们的未来发展提到长远影响。良好的心理素质可以帮助他们缓解情绪压力,帮助他们更好地面对生活挫折,实现身心健康发展。

### (三)心理素质教育形式有待更新

目前部分院校在心理教育方面缺少丰富的途径,开展方式较为单一与固定。在传统教学过程中,多数院校顺应时代发展开设了心理教育课程与心理教育网站,在校内设置了心里话信箱与心理咨询室等,以此完善心理教育体系。但在实际应用中,网站信息更新较为缓慢,即便是更新了也是千篇一律的“心灵鸡汤”,缺少与学生实际情况的充分考虑;心里话信箱与心理咨询室的应用频率较低,几乎没有学生主动采取此方式求助,一方面是学生

对此方式的认同感不高,认为自身心理问题无法通过此方式得以解决;另一方面是学生对心理问题存在一定偏见,不敢直接向外界求助。

## 二、新时代高职学生心理素质教育的实施重要性

### (一)有助于激发学生内在潜能

心理素质教育工作并非单纯面向少部分存在心理问题的学生,而是面向全体学生开展的预防引导活动,其能够对学生起到良好的激发作用,促使他们发挥内在潜能,主要体现在以下方面:一是能够激发学生的学习潜能。心理素质教育的落实能够有效培养学生的自主意识,让学生在学習中能够以积极主动态度进行探究,通过不断探索激发自身学习潜能,进而锻炼学生的自主学习能力。二是能够激发学生的创新潜能。心理素质教育有利于培养学生正确的价值观念,促使他们从人格独立中获得快乐,对事物形成差异化思想与个性化见解,以此激发学生的创新潜能。三是能够培养学生良好心理基础。高职生的年龄较小,面对挫折时容易出现畏惧、胆怯等心理,心理素质教育能够有效增强学生的心理抗压能力,培养学生的良好品质,为他们未来发展奠定良好心理基础。

### (二)有助于构建和谐人际关系

良好的心理素质教育可以帮助学生快速融入集体,帮助学生构建和谐的人际关系。在实际教学过程中,教师可结合高职生实际情况开展心理教育,比如针对内心自卑学生,教师注重对学生此类学生的鼓励与肯定,引导学生发现自己身上的闪光点,鼓励学生勇敢与他人沟通交流,建立起与他人合作互动的勇气,进而帮助他们更好适应社会。再比如针对过于自信的学生,教师要注重引导学生收敛自身情绪,客观看待自身能力水平,以谦虚态度与他人相处。对高职生而言,他们的人生经历较少,尚未形成固定的性格与品行,可塑性较强,教师要注重对学生的正确引导,促使他们树立正确的思想观念,以适应社会发展。

## 三、新时代高职学生心理素质教育实施路径

### (一)充分重视心理素质教育,优化心理健康教育课程

心理健康教育课程是高职院校开展心理素质教育的重要途径,在实际落实过程中要提起对教育活动的重视,以促使心理教育成效提升。对此院校主要可从以下方面入手:一是优化心理健康教育课程体系。传统心理教育课程教师主要以大班额、讲授式为主,将教育重点放在对少数心理素质不足学生群体的关注上,教学内容主要围绕教师的教学经验设置。在教学改革工作中,高职院校要将教育重点转向关注全体学生的预防性教育,加强对教育课程的落实情况,顺应时代发展及时调整课程体系,立足“以学生为中心”理念进一步完善教学体系。在选学内容选取上,教师要结合学生的发展需求与兴趣特点合理设置,按照学生的认知规律合

理安排教学顺序。在教学方式选取上,教师要按照学生知识生成规律合理设置,以充分调动学生的参与,以此提升心理教育效果。二是设置相应考核机制。为提升学生的重视,学校要设置与之相对应的考核机制,并将考核内容与学生学业发展相关联,全面评估学生的学习。

### (二) 丰富心理素质教育内容,提升高职心理教育效果

在实际教育过程中,高职院校要注重对教育内容的丰富,主要可从以下方面入手:一是改善课堂教学内容。在实际教育过程中,教师在教学中不能严格按照教材进行宣讲,而是要与学生形成有效互动,及时获取学生的心理需求,分析高职生不同阶段的心理素质问题,结合共性问题进行课程讲解,结合针对性问题开展实践教学,以此帮助学生转变对心理素质教育的认知,寻找出适合自己的调节方法,最终提升心理素质。二是拓展课外心理教育途径。为优化心理教育内容,学校可设置专门的线上课程与网络沟通平台,让学生能够在网络环境抒发自己的情感、解决自己的疑惑。在后续运行过程中,教师要结合课程教学上传视频教学内容,以确保网络教学内容的先进性。线上心理辅导渠道更符合当代青少年的心理特征,他们自身的沟通能力较为薄弱,与外界接触较少,缺少直接进入心理咨询室或寻求资深人士帮助的勇气,网络咨询途径的门槛较低,学生只需上网便可获得相应的指导。另外,教师要及时整理线上疑问、心里话信箱等途径所反馈的问题,将其整合成相应的系统案例,并引进至课堂教学中,这样不仅能够充实课程教学内容,同时还可以有效解决当代高职生的内心疑惑,发挥教育课程的引导作用与预防作用。

### (三) 加强新媒体教育布局,完善网络思想防线

随着科学技术的不断发展,越来越多的高职生加入网络平台,在此途径中发表自己的想法,接受不同文化的感染。为避免高职生受到网络不良文化的影响,高职院校要注重对网络思想防线的构建与完善,搭建出完善的新媒体教育布局,主要可从以下方面入手:一是加强对当代高职生的了解。信息技术的普及改变了当代大学生的认识方式与学习方式,使得学生只需要通过打开手机便可以获得更多的信息,建立与他人的交流。生长于此环境下的高职生思想更为活跃、生活节奏不断加快,对心理素质教育的需求呈现出信息化特点。为加强对当代高职生的了解,教师要加强对网络平台的互动,及时获取高职生的心理发展方向,认识当代高职生的心理困惑问题等。二是顺应时代发展拓展教育途径。为增强心理素质教育工作的实效性,学校要将教育途径拓展至网络平台。例如借助智慧校园平台为学生设置线上心理辅导项目,结合高职生心理需求使其具备隐秘、快捷特点,让学生通过线上的交流解决自身疑惑。另外,学校要将各类心理教育课程搬至线上,构建心理健康教育相关主题的微课、慕课等课程资源,以此拓展教学容量,激发学生的了解兴趣。三是营造良好网络环境。学校可入驻网络平台,开设官方账号,宣传新颖与积极的信息内容,打击互联网环境的不良信息,为学生营造出更加美好的网络氛围。

### (四) 构建家校互动模式,加强学生共同关注

家庭是学生实现发展的重要基础,原生家庭能够带给学生巨大的影响,良好的家庭环境能够有利于激发学生的潜力,促使学生以积极态度面对生活,反之则会对学生的心理状态产生影响。大学阶段学生大多数是远离家乡与父母,进入到新的环境进行学习与成长的,部分学生只会向父母讲述自己在校期间的积极事件,自己的不良情绪则会选择隐藏,容易导致学生存在内心负性情绪无法排解的问题。对此,学校要加强对家庭的合作,构建出家校

互动模式,以充分发挥家庭的引导功能,为学生提供更多的关怀,让学生感受到温暖,以此实现健康的成长。学校要与家长建立长效沟通机制,向家长传递正确的心理辅导知识,促使家长以正确的方式对待孩子。针对学生的异常情况,家长要及时建立与学校的沟通,并对学生进行适当监督管理,通过学校与家庭的共同干预,促使学生能够及时纠正内心错误思想,有效避免学生出现心理危机事件。家庭干预是学生增强心理素质的重要举措,相较于学校教育,家庭教学的效果更加明显,与学生的距离更加亲近,实施的措施更具有针对性,家长的温暖与疏导能够帮助学生有效缓解心理问题。

### (五) 发挥课程思政实践引导,心理素质教育融入课程教学

课程思政是指将德育理念渗透至专业课程教学活动的过程,有助于发挥专业课程的潜在价值。此教学理念极具隐蔽性特征,倡导在日常教学活动中的隐性教育,能够实现对专业课程与公共基础课程中潜在德育元素的挖掘,并能探索出思政元素与课程教学的融合路径,以此对学生的思想认知产生引导。在心理素质教育改革过程中,教师可以借助课程思想理念,加强在日常教学活动中对心理素质理念的渗透,充分发挥专业课程的协同作用,构建出专业课程与心理素质教育相互融合的教学模式。例如,在高职公共基础课程中融入心理素质教育理念,包括语文学科、物理学科、音乐学科等,使学生在课程实践中受到心理指引。目前心理素质教育融入研究较为不足,在高职院校的应用尚处于探索阶段,尚未形成系统、成熟的教学设计体现。而课程思政模式的发展相对较为完善,在教学融合方面已形成较为完善的机制。对此,教师可在课程思政实践成果基础上,重新构建教学体系,加强心理素质教育在教学大纲、教学总目标等内容中的渗透,促使教师构建出层次化的教学设计,逐步引导学生形成良好的心理品质,以此拓展心理素质教育的实践路径,指导心理素质教学改革工作的高效进行。

## 四、结语

综上所述,高职生作为未来社会发展的高素质人才,他们的心理健康问题很大程度上影响着社会的发展方向与发展水平。因此高职院校要提起对高职生心理素质教育的重视。当代高职生的思维方式较为开放,与外界环境的接触较为频繁,但由于自身的辨别能力与抗压能力较为薄弱,难以有效应对现实挫折。对此,高职院校要立足学生的身心发展需求,积极创新教学方案,通过多元化教育手段解决学生内心疑惑,促使学生能够得以健康发展,帮助他们更好地适应社会。

## 参考文献:

- [1] 王媛媛. 新时代高职学生心理素质教育实施路径研究[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(22): 135-136.
- [2] 田姗. 高职院校单独招生学生心理素质教育探析——以承德石油高等专科学校外语与旅游系为例[J]. 散文百家(新语文活页), 2017(09): 159-160.
- [3] 田姗. 高职院校单独招生学生心理素质教育探析——以承德石油高等专科学校外语与旅游系为例[J]. 散文百家(新语文活页), 2017(07): 135.
- [4] 田姗. 高职院校单独招生学生心理素质教育探析——以承德石油高等专科学校外语与旅游系为例[J]. 中小企业管理与科技(中旬刊), 2017(02): 133-134.