

# 职业教育改革背景下高职院校学生心理健康素养及提升对策研究

张维 王照东 宋建威

(石家庄铁路职业技术学院 河北石家庄 050067)

**摘要:** 随着职业教育改革的全面深化,国家对职业教育的重视达到了前所未有的高度,而良好的心理健康素养是高职学生学好专业技能的重要保障,高职院校的心理健康教育也愈发受到重视。文章首先探讨了心理健康素养的定义及其在高职学生中的主要构成要素,再针对当前职业教育改革背景下高职学生所面临的主要心理健康问题,如学业压力、职业定位困惑和人际沟通技巧的缺失等进行了深入探析。最后提出了一系列提升高职学生心理健康素养的策略和建议,如加强心理健康教育、提供心理咨询服务、打造心理健康友好的校园环境以及加强师资队伍的培训与引导等,旨在帮助高职学生更好地应对当前的挑战,促进其全面、健康的成长。

**关键词:** 职业教育改革; 高职学生; 心理健康素养

## 引言:

随着社会进步和技术革命的持续推进,高职教育也面临着前所未有的机遇与挑战。在此背景下,高职学生作为未来社会的重要劳动力,其心理健康状态直接关系到国家的人才培养和社会的和谐稳定。然而,伴随着职业教育的深度改革,这部分学生在学业、职业规划、人际交往等方面所遭遇的困惑和压力也随之增加。如何正确定义心理健康素养,深入剖析其内涵及构成要素,不仅能帮助我们更好地理解高职学生的内心世界,还能为他们提供更为精准的辅导与服务。为此,本文旨在深入探讨高职学生的心理健康素养,分析其在职业教育改革背景下所面临的心理挑战,以及提出一系列具有针对性的提升策略,期望为高职学生的健康成长献上绵薄之力。

## 一、高职学生心理健康素养的内涵与构成

### (一) 心理健康素养的定义与内涵

高职学生作为我国职业教育体系中的重要组成部分,面临着日益复杂的学习、就业和人生选择,这使得他们的心理健康素养显得尤为关键。高职学生的心理健康素养不仅关乎他们的个人发展,还直接影响到高职教育的质量和效果。心理健康素养,简而言之,是个体为维持和增强心理健康所需的知识、技能和态度的总和。这包括了对自身心理状态的认知、对心理健康的价值观念,以及处理心理问题的能力。在高职教育背景下,心理健康素养不仅仅是指学生的心理健康状态,更多地是指他们如何面对职业教育中的挑战,如何处理学业和人际关系中的困惑,如何规划自己的职业生涯,以及如何有效地调节自己的

情绪和压力。

### (二) 高职学生心理健康素养的主要构成要素

高职学生处于人生的关键阶段,他们面临的挑战与一般大学生存在差异,由此,他们的心理健康素养也具有其独特性。其主要由四个关键点构成。第一,自我认知。自我认知是指个体对自身的性格、兴趣、能力、情感和需求的了解。清晰的自我认知有助于学生选择与自身匹配的专业和工作,有助于高职生就业和个人发展。第二,情绪调控与压力管理。主要体现为个体在面对困难和压力时,如何识别、理解和调整自己的情绪反应,如何应对、转化和处理压力。第三,人际沟通与社交技巧。这是指个体如何与他人建立和维持关系的能力,包括有效沟通、冲突解决和团队合作等。第四,职业规划,是指个体为自己的未来职业生涯制定计划 and 目标。

## 二、职业教育改革背景下高职学生面临的心理健康问题

### (一) 学业压力与心理应激

高职学生相对普通高校学生的在校时间短,课程安排紧密,注重实践能力与技能培训,强调理论学习和技能实践的有效结合,这对高职学生的学习方法和学习习惯都提出了高要求。职业教育的最终目的是为学生提供就业,但随着就业压力和竞争的激烈,使得一些行业和领域,优质的工作机会仍然有限,这使得学生常常担心自己无法满足学业的要求,或者担忧未来的职业发展,导致长时间的焦虑状态。面对压力,一些学生可能选择逃避学业任务,或者拖延完成任务,这进一步加剧了他们的心理压力。

## （二）职业选择与定位的困惑

随着技术的快速发展和经济的多元化,新的行业和职业不断涌现,为高职学生提供了更广泛的就业选择。然而,这也使得学生在面对众多选择时,难以确定自己真正的兴趣和方向。某些职业领域中的技能和知识更新速度很快,这要求学生不仅要在学校学到相关技能,还要在未来继续学习和更新自己的知识。而受到“快经济”的影响,容易使部分学生产生“一夜暴富”的幻想,而放弃对需要踏实努力的“工匠精神”的追求。社会对于某些“热门”或“高薪”职业的追捧,也可能会对学生施加选择这些职业的压力,而忽略了个人的兴趣和潜能,他们的自我价值感可能会受到挑战,进而影响他们的心理健康。

## （三）人际关系与沟通技巧的缺乏

高职教育注重实践与应用,学生在学校经常需要与他人合作完成项目或实践任务,这要求学生具备良好的人际交往和团队协作能力。在未来的职场中,高职学生也需要与同事、上级和客户建立良好的人际关系,以提高工作效率和职业满意度。但许多大学生不知如何表达自己的想法和感受,更关注于自我的感受,缺乏倾听他人的耐心和技巧。人际关系的问题可能导致学生在学校和未来的职场中感到孤立,而频繁的人际冲突和沟通障碍更会导致学生对自己的能力产生怀疑,影响其自信心和自尊。

## 三、提升高职学生心理健康素养的策略与建议

### （一）加强心理健康教育的课程设置

发挥课堂主阵地作用,加强高职院校心理健康教育课程建设,普及心理健康知识。针对高职学生的心理特点,将教育心理学、心理健康学等理论知识与学生生活经验相结合,与专业职业相结合,形成贴近实际的、应用性强的课程内容,除《大学生心理健康教育》等公共必修课之外,设置内容新颖、应用性强的心理知识选修课。除了理论教学,应加入实践活动和情境体验环节,如团体心理辅导、校园心理剧表演、心理沙盘互动等,增强学生的参与度和体验感。通过情境体验,让学生真切体验不同的情绪情感、思维认识以及心理压力,学习新的情绪调节和应对问题的方式。

### （二）提供专业的心理咨询与辅导服务

加强心理咨询中心的场地、设施保障,科学划分功能区,为学生提供私密、安全的沟通环境,配备充足的专业心理咨询师,针对学生常见的心理问题,如焦虑、压抑、人际关系困扰等进行有针对性的心理辅导。通过日常危机摸排、专业心理健康普查等方式,确保心理问题和心理危机的及时发现,畅通心

理咨询的预约渠道,做好预防及干预工作。加强心理健康教育师资培训,提升心理咨询专业化水平。此外,还要加强家校联系,为家长和其他教师提供相应的心理健康教育和指导,帮助他们更好地理解和支持学生,这样才能形成学生心理健康素养提升的闭环。

### （三）创建有益于心理健康的校园文化与环境

加强校园文化建设,倡导关爱、互助的氛围,“浸润式”提高学生的心理适应能力。线下可在学校的各种公共场合,如图书馆、食堂、教室等,张贴心理健康的宣传材料和海报,宣传积极的心理健康观念,鼓励学生积极面对生活的挑战。充分利用新媒体平台,通过学校的官方媒体、公众号等渠道,定期推送心理健康知识,发布与心理健康相关的信息和活动,增强学生用户黏度,形成良好的心理健康氛围。还应关注学校的心理环境,如减少学业压力、避免过度竞争、鼓励合作与交流,为学生提供和谐、友好的学习和生活氛围。当学校创造一个积极、支持性的环境,学生更容易感受到被理解和支持的感觉,从而降低心理压力和焦虑。此外还可以根据高职教育特点,鼓励学生积极参与社会实践或行业实践,以此提高其心理素质和抗压能力。

#### 结语:

随着职业教育改革的全面深化,高职学生的心理健康也越来越受到重视。从对心理健康素养的定义、构成到高职学生面临的心理问题,再到提升策略的建议,我们对这一问题进行了全方位的探讨。但值得注意的是,每位学生都是独特的个体,他们的心理需求和问题也各不相同。因此,在实际工作中,仍需结合具体情况,灵活应对,持续创新。希望本文能为高职教育工作者提供一定的参考与启示,让我们共同努力,为高职学生创造一个更为健康、和谐的学习和生活环境,促进学生全面发展。

#### 参考文献:

- [1] 于丹丹,赵海楠."互联网+"背景下高职学生心理健康教育模式的研究[J].发明与创新:职业教育,2021(6):2.
- [2] 沈绮云.面向素养发展的高校心理育人模式构建[J].广西教育学院学报,2023(2):179-185.
- [3] 许怡彤,邓良成,叶欢,等.民办高职院校学生心理危机成因及预警机制研究[J].卫生职业教育 2022年40卷2期,139-141页,2022:广东省科技创新基金项目.

作者简介:张维,河北石家庄,石家庄铁路职业技术学院,讲师,硕士研究生,研究方向:大学生心理健康教育