

医学院校大学生心理健康教育路径探究

韩亮

(天津中医药大学 301617)

摘要:近年来,高校大学生存在心理问题的学生逐年递增,且呈现严重之势,且因心理问题而产生的突发情况频发,已成为高校大学生思想政治教育工作中的重点工作,作为医学院校学生群体,由于其课业和职业的特殊性,更容易产生思想和心理的压力困惑。因此,分析医学院校学生群体心理健康问题,并探索出更适合医学院校大学生心理健康教育的路径显得尤为重要。

关键词:医学院校;心理健康;路径探究

一、医学院校大学生存在的心理问题

医学院校作为越来越受欢迎和尊重的高校,给医学院校大学生带来成就感、认同感的同时,也给他们带来了许多无形的压力感和失落感,使得医学院校大学生的心理问题呈现了如下特点:

1.因学习适应性引发的心理问题。对于医学院校大学生来说,进入大学阶段的学习相比高中阶段更加繁重且深入,与他们认同的大学应该相对轻松的思想来比,他们更容易产生失落感,更容易一时出现厌学情绪,进而产生紧张、焦虑和思想压力等心理状态。

2.因生活适应性引发的心理问题。大学是由五湖四海的学生组成,因此每个人在吃饭、作息、交流等多方面存在着差异,进入大学集体生活后,特别是现在的学生独生子女居多,在独立生活和人际交往方面还存在着许多欠缺和技巧,很容易与人产生矛盾和冲突,进而引发抵触、逃避等心理障碍。

3.因学业期待高引发的心理问题。医学院校专业学制含有五年制、八年制和九年制,与普通高校相比,学制长、课业多等特点,显得日常学习非常繁重和忙碌,有些学生经常处于超负荷运转状态且对自我要求高,但学习成效呈现显效慢,有时还会出现退步的状态,导致很多学生出现紧张、失眠、考试焦虑等现象而引发心理问题。

4.因情感问题引发的心理问题。大学生恋爱越发成为普遍问题,开放的大学环境,也让男女生之间有更多接触的机会,且空闲时间较多,谈恋爱成为他们的重要追求之一,但他们对爱情的理解还仅存在于表层,对爱情观还缺乏深入的塑造和了解,导致在情感中会引发很多问题,且更多时候无法正确处理恋爱中出现的各种问题,经常性会产生情感冲突,且会因情感问题产生过激行为和心理困惑而无法调试引发心理问题。

5.因就业压力引发的心理问题。对于医学院校的学生来说,他们就业的指向性非常明确,且进入门槛较高,许多医学生面对竞争激烈的就业环境,许多学生要找到一份专业对口、各方面都比较满意的工作需要付出更多的心力和时间,使得他们更容易对自己的前途和职业发展产生担忧、迷茫和焦虑情绪而引发心理问题。

二、医学院校大学生心理健康教育现状分析

近几年,随着大学生心理健康教育工作得到各高校和思想政治教育工作者的重视,医学院校也越发重视对大学生心理健康教育工作,提出了许多有效的举措,但我们还应注意医学院校在开展心理健康教育方面还存在着一些问题有待加强。

1.对大学生心理健康教育工作的重视程度有待提高。

随着近几年医学院校大学生心理问题的逐渐增加,医学院校对增强大学生心理健康教育的意识也在增强,但对大学生心理健康教育的重视还不够全面,缺乏对此项工作的系统地、完备地工作机制。心理健康教育是一个系统的工作,并且需要一定的时间,它需要一个完善的工作机制。目前,心理健康教育工作在开展过程中还不具备完善的工作机制,在开展心理咨询、处理心理突发情况等工作过程中还存在一定的局限性,尚不能达到良好的工作效果。

2.大学生心理健康教育队伍建设有待加强。

近几年,国家、社会、学校对大学生心理健康教育工作提出了更多的要求,工作任务也越来越繁重,这也对心理健康教育工作者的工作能力和水平提出了更高要求。就目前来说,医学院校心理健康教育工作虽然配备了一定的专业教师,但大量工作还是由辅导员或兼职教师担任,由于专业水平和能力不同,导致在工作中会出现很多的问题,加之缺乏系统的心理培训,整体来说,工作效率较低,为系统和创新型开展工作,心理健康教育队伍亟待加强。

3.大学生心理健康教育的方式方法有待提升。

目前,采用讲座、培训等多种方式调适大学生的心理是高校日常开展大学生心理健康教育工作的重要途径和载体,也取得了一定的成效,医学院校历来也比较重视通过多种方式调节大学生的心理,但医学院校学生相较于其他高校学生有其独特的特点和表现形式,应更加结合医学院校学生的特点开展更有针对性的大学生心理健康教育工作,更加注重在方式方法方面的创新,才能更好更有效的做好工作。

三、医学院校大学生心理健康教育路径探究

医学院校在开展大学生心理健康教育工作中有其自身的特点,为此在开展应该具有一套自己的工作举措和路径。

1.完善大学生心理健康教育体制机制。建立和健全大学生心理健康教育的组织管理体系,是高校做好大学生心理健康教育工作的关键。加强大学生心理健康教育的组织管理必须要加强大学生心理健康教育领导小组职能,进而建立和健全学校、学院、班级、宿舍四级心理健康教育工作网络。按照国家、社会对高校的最新要求,医学院校应将心理健康教育工作纳入学校党建思政工作整体规划,积极加强四级工作网络建设,在原有工作基础上进一步梳理工作职责,明确职责分工,建立协调机制,并逐级对四级工作网络链条中的人员进行有针对性的培训,特别是要根据学生在不同阶段出现的问题,从学校层面加强对负责心理工作的辅导员、班级心理委员进行培训,并组织指导二级学院层面加强对宿舍心理委员的培训,进而实现对各级工作网人员指导全覆盖,提升整体工作能力。

健全学生心理咨询和心理危机预防干预机制。要进一步加强心理咨询工作的规范性,注重加强对心理咨询记录表、咨询流程、咨询预约等工作流程的规范,及时开展对各类心理咨询问题的汇总和分析,及时开展心理案例研讨,切实提升心理咨询工作的服务质量。健全校院两级心理危机预防机制,加强对重点心理问题学生的关注和跟踪,做到定期召开心理研判会、对重点心理问题学生进行动态分析,第一时间进行干预,启动心理四级预防机制,做到早发现早介入,不失控不失联。

2.重视日常心理健康教育工作的开展。做好日常大学生心理健康教育工作是基础,在工作中我们要注重做好几方面的工作。一是要重点抓好对学生心理动态的跟踪,建立具有强烈指导性的重点关注学生信息库,要定期对每一位重点关注学生进行谈心谈话,通过四级工作网随时关注学生动态坚持关心不掉线,让学生真正感觉到

学校及老师的关怀。二是要重视心理健康筛查工作,充分加强对心理筛查工作的重视,转变思想观念,将心理筛查工作的着眼点从新生转移到全校学生,坚持每年对全校学生进行一次心理筛查,并根据心理筛查结果对筛查数据进行分析,并完成所有疑似一级学生的回访和谈话工作,做到工作全覆盖,无死角、无遗漏。三是要每月召开一次心理主题班会,要充分分析和研判学生在每一阶段可能出现的心理倾向,重点根据每一阶段的心理问题呈现,有针对性的安排好每月要开展的心理班会主题,可以尝试开展“越长大‘跃’孤单”、“打开我们紧闭的心扉,温暖每个人的心灵”、“保持积极心态,铸就幸福人生”、“全力以赴 未来可期”、“逆境携行 我们同心”等心理健康教育主题班会,引导和教会学生自我释放、自我减压方法,积极引导主动学生主动调适心理状态,更好地适应大学校园学习生活。

3.加强大学生心理健康教育队伍建设。为提升大学生心理健康教育水平,选配优心理专业教师是基础,学校应严格按照师生1:4000配备专业心理教师,并根据工作需要在校院两级配备兼职教师和心理工作专项负责人。要建立协调机制,加强人员培训和指导。要定期组织专兼职心理教师及心理专项老师参加校内外专业培训,并根据学生在不同阶段出现的问题,定期对心理委员、宿舍心理联络员进行相关培训。

加强心理朋辈指导。朋辈指导工作是加强心理健康教育队伍建设的有力补充,在工作实践中也发挥了重要的作用,校院应积极依托心理社团或协会,加强同学间的沟通交流辅导,鼓励心理委员积极参加心理委员技能大赛提升心理素质。同时,搭建心理方面的微信公众平台,科普心理健康知识,为学生提供线上心灵守护。通过开通线上线下投稿平台,答疑学生的苦恼,以疏解学生心理困惑。

4.开展大学生心理健康特色教育工作。积极搭建各类育人平台是促进学生心理行为积极改变的重要途径,是丰富大学生心理健康

教育工作的重要载体。应依托“5·25”大学生心理健康月、心理专题讲座、心理团体辅导员、家校协同育人等工作丰富大学生心理健康教育工作的内容和形式。要积极策划跨度全年的“5·25”心理健康月活动方案,通过组织学生参加心理剧大赛、心理微电影大赛等特色活动,丰富学生的课余文化生活,并潜移默化调适学生的心理。要定期邀请校内外专家为学生开展专题讲座,注重调研,切实根据学生需要安排讲座,切实加强对学生的人文关怀和心理疏导。

要切实加强学生心理团体辅导,由于目前学生群体中独生子女较多,且人际交往能力较弱,应适时组织学生开展覆盖面较广的团体破冰活动,如:团体围圈齐倒、“贴人”跑圈、踩气球、才艺表演、相互按摩、真心话大冒险、贪吃蛇、抢答神秘人、冥想放松、观影赏析、拔河、四人五足、喊数抱团、丢手绢、萝卜蹲、说出我的名字、心理小测试、击鼓传花、双解码翻牌等,来吸引了同学们的兴趣和热情,增进同学之间的交流和情感。要树立家校合作理念,积极推进家校共同承担学生教育责任,应积极通过线上线下互动式家访等工作,加强与家长的沟通,从学生的家庭成长环境中了解学生产生心理问题的根源,从而更有针对性的做好心理育人工作,促进学生健康成长和全面发展。

参考文献:

- [1]江陆平,李丹琳.医学生心理健康状况的调查与分析[J].甘肃中医学院学报,2010.27(6):71-73.
- [2]Alan Carr.积极心理学:有关幸福和人类优势的科学(第2版).北京:中国轻工业出版社,2013.9.
- [3]项阳.医学生心理健康教育中人文关怀的内涵与意义[J].才智,2013(34):192-193.

(上接第112页)

以及产业的实际运转情况,构建更加专业化以及国际化的跨境电商人才培养模式。比如说要对跨境电商事务课程,国际海上货运代理相关课程等进行强化,确保学生掌握足够扎实的专业知识,这是跨境电商人才必须要具备的核心能力。再比如对当地跨境电商企业的业务范畴进行调研统计,提取最需要学习的语言种类,在相关人才培养过程中进行一定语言教学课程的增设,尤其是除了英语以外的其他小语种,拓展跨境电商人才的可从业范围。

(二)要构建校内外实践基地

新形势下高校跨境电商人才培养的过程中还必须要要有足够的实践培训场所,要为所有学生提供更多可以进行实践训练的机会,确保学生所学习的理论都能够在实践训练中得到印证,进而帮助学生实际操作能力变得更强^①。要在校内建设实践教学基地,主要服务于低年级的学生,通过一定的模拟训练来帮助学生对基础的跨境电商实践操作方式掌握得更牢固,确保学生在进入到工作岗位时并不是“零”能力。在进行校内实践基地建设的过程中,高校可以引入一些相关企业所构建的跨境电商平台,比如说阿里巴巴旗下的全球速卖通平台,学生尽早与外贸平台进行对接,掌握这些平台的操作流程。再者还需要继续开拓与校外企业之间的合作,为学生打造校外的实训基地,这一环节主要是在学生基本已经掌握所有基础知识之后进行的,帮助学生在实际的职场环境下进行商贸经验的积累,促使学生向着真正的“职场人”进一步迈进。

(三)要有更多元化的素质拓展教育

新形势下高校跨境电商人才培养过程中还需要构建更多元化

的素质拓展教育体系,这一教育体系主要是帮助学生进行实践提升以及经验累积的。比如说可以在校内组织与跨境电商相关的创业竞赛活动,通过这种带有挑战性以及竞争性的活动来帮助学生有更多的动力继续进行相关知识学习,再者对于学生所学知识也会有一个综合性的淬炼。甚至还可以由当地政府以及学校共同提供给创业基金,由学生自己申请进行真正的创业活动,既能够帮助自己完成就业还能够为学校提供更多合作实训的机会。再比如说组织双向的留学生培养工作,通过学生互换的形式来引入国外的先进教育培训体系,也输送学生出去获得更多与跨境交易相关的见闻,全方位提升学生的综合素养。

四、结束语

跨境电商虽然是新兴产业但发展速度极为迅猛,对于人才的需求也特别大,高校需要结合当下跨境电商的发展形势去培养相关人才,构建更科学的人才培养模式,通过校内培养,校外实习,跨国人才互换等方式加强对学生的能力培养,帮助学生真正成为高素质的跨境电商人才。

参考文献:

- [1]张涵,王华清.新形势下独立学院跨境电商人才培养模式思考[J].2021(2017-4):72-75.
- [2]刘亚玲,陆焰.基于就业创业视角下的广东跨境电商人才培养路径研究[J].2021(2016-4):82-85.
- [3]钟玲玲.基于跨境电商产业链的外贸电商人才培养路径研究[J].2021(2015-37):40-41.