

心理健康教育融入高职学生管理工作模式探讨

许峻钊

广东茂名农林科技职业学院

摘要:随着社会的不断发展和进步,心理健康问题日益受到重视。高职学校作为培养技术技能型人才的重要阶段,学生群体在面对学业、人际关系等压力时常常面临各种心理困扰和挑战。因此,将心理健康教育融入高职学生管理工作成为一项重要任务。本文将探讨心理健康教育融入高职学生管理工作的模式,旨在为学校提供一种有效的方法,以增强学生的心理健康意识、促进心理问题的预防与干预,从而提升学生的整体素质和适应能力。

关键词:心理健康教育;高职;学生管理;工作模式

高职学生在日常学习和生活中面临着越来越多的压力和挑战,而心理健康问题的出现给学生的成长和发展带来了不可忽视的影响。因此,将心理健康教育融入高职学生管理工作成为当下亟待解决的问题。本文旨在探讨这一问题,并提出相应的解决方案。

一、高职学生心理健康教育的重要性

(一) 社交与人际关系

心理健康教育可以帮助高职学生建立良好的人际关系,培养合作意识和团队精神。通过学习情绪管理、行为管理和解决冲突的技巧,学生可以更好地与同学、老师和社会交往,增强社交能力和人际协调能力。良好的人际关系对于学生的身心健康和综合素质的发展都具有积极的影响。

(二) 心理健康问题的预防和干预

高职学生面临着诸如学业压力、家庭压力、情感问题、择业困惑、人际关系问题等多种心理压力。心理健康教育可以提供相关知识和技能,帮助学生预防和解决这些心理问题,减少心理困扰和心理疾病的发生。及早的心理干预和支持,可以帮助学生保持心理平衡和健康,提高生活质量和幸福感。

二、心理健康教育融入高职学生管理的挑战

(一) 资源匮乏方面的挑战

首先,资源匮乏是心理健康教育融入高职学生管理的一个显著挑战。许多高职学校在心理健康教育方面缺乏必要的专业人力资源和经费投入,导致无法提供充足和全面的心理健康支持。其次,资源匮乏会限制学校提供多样化的心理健康教育活动和服务。例如,学校无法聘请足够数量的心理咨询师或心理辅导员,导致学生在面对心理问题时无法及时得到专业指导。另外,资源不足还可能意味着学校无法购买心理评估工具、心理咨询材料和其他必要的心理健康资源,限

制了学生获取相关知识和信息的渠道。

(二) 学生态度和接受度方面的挑战

学生态度和接受度是将心理健康教育融入高职学生管理的一个重要挑战。一些学生可能对心理健康教育存在抵触情绪或不够重视,因此他们可能不愿意主动参与相关的活动或课程,这种抵触情绪或不重视的原因可以是由于社会文化观念的影响、个人心理障碍的存在或对心理健康教育的误解等。举例说明,有些学生可能认为心理健康问题是自己的私事,不愿意公开或与他人分享;还有一些学生可能认为心理健康问题只是一时的困扰,不需要过多关注或干预。此外,一些学生可能对心理健康问题抱有偏见或误解,认为只有“不正常”或“有病”的人才需要心理辅导,而自己并不属于这个范畴。

(三) 管理与指导方面的挑战

首先,在管理与指导方面,心理健康教育融入高职学生管理面临的挑战之一是缺乏有效的管理机构和工作流程。许多高职学校在心理健康教育方面缺乏明确的责任分工和工作职责,导致相关工作无序进行,难以形成系统性的学生管理模式。例如,学校可能没有设立专门负责心理健康教育的部门或职位,或者相关职责被分散在不同的部门中。这样一来,在学生管理过程中,心理健康教育的重要性可能被忽视或较低优先级,从而影响到学生的心理健康需求得到妥善关注。其次,心理健康教育融入高职学生管理面临的另一个挑战是相关人员的心理健康知识和技能不足。在学校的管理团队中,可能缺乏具备专业心理健康知识和技能的人员,无法提供恰当的指导和支

三、心理健康教育融入高职学生管理实践模式研究

(一) 课程设置与教学方法

首先,对于课程设置,可以在高职院校的学生管理专业

中设置专门的心理健康教育课程。该课程的目标是培养学生的心理健康意识和自我调节能力。课程内容可以包括以下几个方面：1. 认知与认识：介绍心理健康的基本概念、心理疾病的常见类型及其特征，帮助学生正确认识心理健康问题。2. 压力管理：教授压力的来源和影响，讲解常见的应对策略和技巧，如时间管理、积极思考等，启发学生有效应对学习和生活中的压力。3. 情绪管理：介绍情绪的基本特征和表达方式，讲解积极情绪和消极情绪的区别，引导学生学会识别自己的情绪并进行有效管理。其次，针对教学方法，可以采用多样化的方式提高学生的参与度和应用能力：1. 案例讨论：通过真实案例的引入，让学生在情境中思考并解决心理健康问题。例如，可以邀请专业心理咨询师来讲述实际咨询过程中的案例，学生可以进行分析和探讨。2. 角色扮演：组织学生进行情景模拟，让他们扮演不同角色，体验心理健康问题的各个方面。例如，可以设计情境，让学生扮演心理咨询师和求助者的角色，进行角色扮演和反思。3. 游戏与互动：利用游戏、小组活动等方式，提供互动和合作的机会，提升学生的团队合作能力和心理健康意识。例如，可以组织心理健康知识竞赛、角色扮演游戏等，增强学生对知识的掌握和应用能力。通过以上的课程设置和教学方法，学生可以在实践中获得知识和技能，更好地了解和管理自己的心理健康，提高学习效果和生活质量。同时，教师也需要具备丰富的专业知识和教学经验，以更好地引导学生的学习和发展。

（二）学生活动与社团组织

首先，学生活动是促进学生心理健康的重要途径之一。学校可以组织各种形式的学生活动，旨在培养学生的兴趣爱好、锻炼身体、增强交往能力和解决问题的能力。结合我院“心海之光”大学生心理社团几年来活动的开展和经验做法，对学校心里社团建设和活动的开展建议如下。这些活动可以包括但不限于以下方面：1. 身体活动：组织体育运动比赛、健身训练和户外探险等活动，帮助学生体能和促进身体健康。2. 文化艺术活动：举办文学、音乐、舞蹈等艺术类比赛或演出，鼓励学生发展个人兴趣爱好、培养审美情趣，通过艺术表达情感、减轻焦虑和压力。3. 志愿者服务活动：组织学生参与社区志愿者活动、慈善公益项目，培养学生的社会责任感和参与意识，提高自尊、自信和满足感。其次，社团组织是学校促进学生心理健康的另一个重要方式。学校可以建立各类学生社团，为学生提供发展兴趣爱好和交流合作的平台。比如：1. 心理健康俱乐部：建立一个专注于心理健康教育和支持的社团组织，定期举办座谈会、讲座和心理

咨询等活动，帮助学生了解心理健康知识、分享经验和解决问题。2. 学科兴趣社团：设立各类学科兴趣社团，如摄影社团、科技创新社团等，鼓励学生根据自己的兴趣去选择加入，在活动中培养创造力、团队协作和解决问题的能力。3. 文化交流社团：建立国际文化交流社团或文化爱好社团，组织学生参与国际交流、文化展示、艺术创作等活动，促进学生的跨文化交流和认知拓展。通过学生活动和社团组织的参与，学生能够丰富自己的经验、锻炼个人能力，增强社交技巧和心理健康。学校和教师可以通过创设有益的学生生活和社团组织，为学生提供全面发展的机会，营造积极向上的学习氛围。

（三）配置专业的咨询与辅导服务

首先，在高职学生管理中，尤其是对于处在管理一线的二级院辅导员队伍来说，配置专业的心理咨询师是至关重要的。学校可以为二级院在招聘辅导员时考虑招考具有心理学或相关专业背景的专业辅导员，以便更好地、及时有效地，为学生提供精准咨询、心理测评和心理治疗等服务。这些心理咨询师资质的辅导员能够针对学生的不同需求进行个性化的咨询和指导，帮助他们解决心理问题、应对压力和困扰，促进他们的心理健康。举个例子，一旦有了固定、专业的辅导员心理咨询师，二级院就可自主运行心理社团和开展心理咨询服务，对于一些不愿意，或者有意隐瞒心理问题学生就可以在所在院系完成咨询，学生可自愿预约与自己喜欢的，熟悉的，信任的辅导员咨询师进行面对面的咨询，这样的作用就是会破除一些心理障碍，避免了一些不必要的麻烦，更有助于辅导员及时发现，及时了解和及时掌握学生心理状况。作为咨询师可以提供情绪管理、时间管理、决策能力等方面的指导，帮助学生调整心态、解决人际关系问题、改善学习效果等。其次，配备专业的辅导员也是必不可少的。辅导员在高职学生管理中扮演着重要的角色，他们可以为学生提供全面的发展指导和职业规划支持。辅导员可以通过个别谈话、小组辅导和职业咨询等形式，帮助学生了解自己的兴趣、优势和职业需求，从而更好地选择适合自己的专业方向和未来发展道路。例如，学校可以安排定期的发展规划咨询活动，辅导员可以与学生进行一对一的谈话，帮助他们探索个人兴趣、职业意愿和职业发展目标，并提供相关的就业市场信息、职业培训资源和实习机会等。通过配置专业的咨询与辅导服务，学校能够更好地关注和支持学生的心理健康和成长需求，帮助他们解决心理问题、规划职业发展，为实现个人目标和社会需求提供有力支持。

(四) 加强信息宣传与推广

首先,学校可以通过多种渠道进行信息宣传,提高学生对心理健康教育的认知和参与度。例如,学校可以在校园网站上建立专门的心理健康教育页面,定期发布相关的活动信息、资源推荐和心理问题解答等内容。此外,学校还可以利用校园电视台、校园广播以及校内公告栏等媒体,向学生宣传心理健康知识和教育活动。比如,学校可以组织心理健康宣传季、宣传月、宣传周活动,在活动期内开展系列讲座、工作坊和展览等活动,吸引学生的关注并提供相关的信息和资源。同时,学校还可以邀请专业心理咨询师和心理学者来学校进行公开讲座,向学生介绍心理健康知识和技巧,帮助他们认识到心理健康的重要性,并激发他们主动参与心理健康教育的积极性。其次,学校可以开展定期的社交媒体宣传活动,扩大心理健康教育的影响力。随着社交媒体的普及和流行,学校可以利用微博、微信公众号、QQ空间等平台,发布与心理健康相关的信息、文章和视频等内容,吸引学生的关注和互动。例如,在学校的官方微信公众号上设立心理健康专栏,定期发布心理健康小知识、心理测试和案例分析等内容,提供给学生一个便捷的获取心理健康信息的途径。此外,学校还可以组织线上心理讲座,心理健康知识答题或直播活动,通过互动形式与学生进行交流,解答他们的心理问题,并传递更多的心理健康知识,通过活动来扩大心理健康教育受众面。通过加强信息宣传与推广,学校能够提高学生对心理健康教育的认知度,激发他们的兴趣和参与度,进而促进学生的心理健康成长。同时,这也有助于营造一个关注心理健康的校园氛围,让更多的学生受益于心理健康教育的实施。

(五) 提供学生互助平台

首先,学校可以建立一个名为“心理健康互助平台”的线上论坛或社交平台。这个平台可以提供给学生一个分享、交流和支持的渠道。学生可以在平台上匿名发布自己的心理问题或困惑,其他学生可以在评论区回复和提供帮助。管理

员也可以参与回复,提供专业的指导和建议。其次,学校可以组织定期的线下交流活动,提供面对面的交流和支持机会。例如,学校可以定期举办心理健康沙龙,邀请心理专家、辅导员或校外机构的志愿者来进行心理讲座和互动活动。这些活动可以围绕特定的主题,如压力管理、自我认知、情绪调节等展开。学生可以在活动中与专家和其他学生面对面交流,分享自己的经验和困惑,并从中获得互相支持和建议。举例来说,学校举办了一次关于自我认知的讲座和工作坊,邀请了一位心理学教授来分享相关的理论和实践经验。活动分为讲座和小组讨论两个环节,学生们可以听取专家的讲解,也可以参与小组讨论,共同探讨自我认知的重要性以及如何提升自我认知水平。在小组讨论中,学生们可以互相倾听并给予反馈,提供帮助和支持。通过这样的学生互助平台和线下交流活动,学生们可以在一个开放、安全的环境中分享和倾诉心理问题,获得他人的理解和支持。

四、结束语

综上所述,心理健康教育的融入对于高职学生的管理工作来说具有重要意义。通过建立多层次的心理健康教育体系,培养专业人员和开展相关活动,可以有效地提升学生的心理健康水平,促进其全面发展。希望本文的探讨能够为高职院校的心理健康教育工作提供一定的参考和借鉴,为学生的成长和发展营造良好的心理健康环境。持,增强他们的心理韧性和自我调适能力,提高心理健康水平。

参考文献:

- [1] 张航庆,张玥.高职院校辅导员工作在心理健康教育中的作用探讨[J].公关世界,2022(16):104-105.
- [2] 林莹.强化日常管理教育,引导学生健康成长——高职院校政治辅导员工作案例分析[J].工程技术研究,2022,7(16):157-159.
- [3] 樊佩瑶.高职院校辅导员开展心理健康教育工作中的问题及解决方法探究[J].丝路视野,2022(12):156-158.