

高职院校大学生心理健康教育问题研究

朱 艳

(天津电子信息职业技术学院 天津 300350)

【摘要】高职院校大学生的心理健康状况对他们的成长是非常重要的。高职院校学生心理是否健康直接影响他们的学业成绩以及他们未来的发展。因此,教师要注重高职院校大学生的心理健康教育,帮助学生解决自己心理存在的问题,同时学校要结合高职教育的特点,探究如何才能更有效地让高职学生的心理健康教育更加健全。本文旨在研究高职院校大学生心理健康教育的现状、在教育过程中出现的问题以及解决高职院校大学生心理健康教育问题的措施。

【关键词】大学生; 心理健康; 载体研究

A Study on the Mental Health Education of College Students in Higher Vocational Colleges

【Abstract】 The mental health status of higher vocational college students is very important to their growth. Whether the mental health of higher vocational college students directly affects their academic performance and their future development. Therefore, teachers should pay attention to the mental health education of college students in higher vocational colleges and help students solve their own psychological problems. At the same time, schools should combine the characteristics of higher vocational education to explore how to make the mental health education of higher vocational students more effectively. This paper aims to study the current situation of mental health education and the problems in the problem of mental health education.

【Key words】 college students; mental health; carrier research

DOI: 10.12361/2705-0416-04-04-82899

高职院校大学生相较于本科学生来说,他们时常感到自卑,觉得自己比不上他人,没有获得一个较高层次的学历,这使得他们的心里感到十分低落,长时间不能纠正自己的认识,就很容易产生不同程度的心理问题。同时高职院校的大学生他们在校的时间比较短,学习时间也比较短,因此他们自觉认为自身素质较低,在找工作以及未来的就业中,他们很难展现出自己应有的水平,无法发挥自己的优势,进而变得越来越不自信。在交友学习以及其他方面都有很大的心理压力,很容易产生心理健康的问题。所以学校要多关注学生的日常表现,时刻注意学生的行为表现,让教师与学生积极沟通,使学生可以转变自己的思想,促进自己的成长与进步。

1 什么是心理健康问题

心理健康即是指“一种良好状态”,在这种状态下,个体认识到自己有能力应对正常的生活压力,有能力从事富有成效的工作,并且能够为自己所处的社区做贡献,是一种享受生活和承受生活压力的能力。心理健康问题是指人们行为上和情感上都感到十分有压力,进而产生抑郁焦虑等情况,影响心理健康。

2 心理健康的重要性

2.1 学生的心理健康可以提高学习效率

学生的心理健康影响学生的情绪,当学生的心理状况出现问题的时候,学生可能会出现经常抑郁、心情低沉等情况,这种情绪将会严重影响学生的学习效率,使得学生无法专注于自己的学习,同时,还会影响到自己的自信。反之,当学生的心理十分健康的时候,在遇到问题的时候,他会积极地去寻求解决方法,而不是怨天尤人,争取克服自己面对的困难。因此,拥有一个健康健全的心理可以帮助学生更好地提高自己的学习效率。

2.2 学生的心理健康能促进全面发展

一个人的全面发展跟自身的心理健康有很大的关系。高职院校的大学生群体也是一个小型的社交圈,在这个圈子里,如果你的心

理健康状态十分良好,大家都会乐于跟你成为朋友,探讨一些问题。反之,如果你经常抑郁,压力大,无法做到心平气和地跟同学以及教师进行交流和沟通,那么可能会使得他人不愿跟你成为朋友,限制你的交友圈子,无法提升自身素质。

3 高职院校大学生心理健康问题的主要表现

3.1 学生通常拥有自卑情绪

受我国教育以及社会风气的影响,多数家长都认为学历是实现梦想的第一步,只有考上大学,拿到本科毕业证,孩子才能有个好的前途。这种想法在社会盛行,学生在这种环境下长大,也认为只有考上本科的学生才是优秀的学生,而进入高职院校的学生就得不到别人的尊重,产生严重的自卑情绪。并且,由于高职院校相比本科院校来说所拥有的教育资源较少,校园的环境条件以及设施设备还不完善,达不到学生的预期,也会使得学生产生厌学、焦虑等严重的心理健康问题。

3.2 学生的适应能力比较差

高职院校的大学生年龄一般在18~20岁,在心理层面上还存在很大的发展空间,甚至对有些学生来说,在高职院校的生活是他们第一次离开家,他们整个人都很迷茫,不知道该如何和别人相处,不知道如何排解自己的烦恼,不知道在遇到问题的时候该寻求谁的帮助,长此以往,学生紧张的情绪得不到有效地排放,将会使得学生内心的负面情绪积压,进而导致心理层面出现问题。

3.3 高职院校学生对就业的忧虑

简单地说,学生都希望在毕业后能够拥有一份高薪工作。但是工作数量是有限的,毕业生的数量却在逐年攀升,这使得我国目前就业形势严峻。并且,同一个工作岗位,竞争也非常激烈。而很多单位、企业、公司选择职员的时候又存在重学历、轻能力的问题,这在无形之中给高职院校的学生造成了很大的就业压力,不少学生出现懒就业的现象。

3.4 学生在恋爱情感上存在困惑

高职院校的学生正处于青春懵懂的时候,对一切自己不是很了

解的事物都存在着好奇心,对谈一场恋爱充满了向往。但由于学生缺乏较为正确的认知,不能正确对待恋爱中双方的关系,容易在恋爱观等相关问题上产生错误的认知,进而导致大学生的心理健康出现问题。在实际中,很多大学生因为情感问题的积压产生不良情绪,长时间无法纠正而导致心理问题的产生。

4 高职院校大学生心理健康教育的现状分析

4.1 心理健康教育工作没有建立起规范的管理制度

高职院校对于学生心理健康教育工作的起步相对来说是比较晚的,近些年由于学生因为各种问题而产生心理问题甚至更为严重的心理疾病后,其才逐步意识到心理健康对于学生发展的重要性,并逐年在加强心理健康教育的程度。并且,由于较晚意识到心理健康教育的重要性,导致心理健康教育工作的开展以及管理机制不够完善。同时,高职院校对心理健康教育重要性的普及不是很到位,未对学生的心理健康问题产生足够的重视,只是设置了一个心理咨询室,但并没有按照要求对学生进行心理教育知识的普及。

4.2 心理健康教育的师资力量薄弱

当前,我国高职院校大多设置了心理咨询室,但是却没有匹配数量充足、能力合适的心理咨询师,而是让专业水平还不足够的教师、辅导员去充当心理咨询师的角色。由于教师、辅导员对心理学了解不够充分,使得部分学生不愿敞开心扉去正确表达自己的想法。高职院校的心理咨询师数量较少,能力还不完备,不能很好地满足学生心理咨询的要求,这一点对普及高职院校大学生的心理健康知识也是十分不利的。

4.3 心理健康教育模式单一

我国心理健康教育的教学模式是十分单一的,因为学校管理人员以及教师对学生的心理健康重要性的认知并不够完善。多数人普遍认为心理健康只是在学生出现心理健康问题的时候,才能对学生进行的有关心理健康的教育,而不是在平时教学活动中开展心理健康知识活动,普及心理健康知识。这样错误的认知使得学生不愿承认自己存在心理健康的问题,比较抵触心理健康咨询。

4.4 心理健康教育方法单一

在我国多数高职院校采用的心理健康问题咨询的方式通常是咨询室以及心理健康教育活动,但是由于高职院校的学生对心理健康活动的认知并不够完善,不愿将个人隐私讲述给他人,使得学生没有参与心理咨询的意愿,浪费了心理咨询师的资源。改变心理健康教育方式,帮助学生发展健康的心态,这是学校需要解决的主要问题。

5 高职院校对学生进行心理健康教育的思路

5.1 教师和学生应该正确认识心理健康教育

心理健康教育不是针对问题学生的教育。接受心理健康咨询是一个很普遍的现象,在各大高校都会出现。学校要树立正确认识

心理健康教育的态度,帮助学生们理解什么是心理健康,以及心理健康的重要性,引导学生们去发现自己心理健康上存在的问题,让学生们不再抵触心理健康咨询。

5.2 教师要改变心理健康教育传统意义上的观念

传统心理健康教育的观念,认为向学生询问一些问题,设立一个心理咨询室等方式就是完善的心理健康教育体系。但其实完善的心理健康教育体系,是指日常的教学过程中,教师要注重学生们的心理健康问题,建立良好轻松的学习氛围,完善学生对心理健康的认知,采取预防为主措施,防止学生出现心理健康问题。

5.3 学校应该积极探索心理健康教育的新途径

学校传统的心理健康教育方式就是通过学生谈话、咨询等形式,这种形式会让被选中约谈的学生觉得自己是特殊的,进而对自己产生怀疑,不利于学生的心理健康。学校要积极探索新的方式,帮助学生意识到自己身上存在的问题,转变思想,主动寻求教师的帮助。例如,学校可以开设心理教育知识讲堂,或者在广播中播放排解负面情绪的小妙招等形式,都可以取得很好的效果,为顺利开展心理健康教育做好铺垫。

5.4 建设好心理健康教育的师资力量

心理健康教育的普及离不开心理咨询师以及教师的支持,因此,学校要鼓励心理咨询师提升自己的专业知识,建立一支专业水平高、责任心强、可以跟学生友好沟通的高水平的心理咨询师队伍。同时,教师要积极配合心理咨询师的工作,做好学生的心理辅导工作,帮助学生排解负面情绪,向学生讲解基础的心理健康知识,保证高职院校的心理健康知识普及活动正常顺利地进行。

5.5 积极挖掘心理健康的教育资源

心理健康的方式应该是多种多样的,教师要意识到心理健康的重要性,按照学校安排,积极探索心理健康教育的新资源,联系社会与家庭,关心大学生的心理健康问题,同时注重高职院校内的环境建设,宣讲美好积极的校园生活,帮助学生排解消极负面的情绪,引导学生重视心理健康的教育,使得学生在校园文化的渲染下变得积极乐观。

6 结语

综上所述,高职教育在我国已经越来越普遍,高职院校的大学生数量也越来越多,已经占据了我国教育的大部分资源。所以注重高职教育中的心理教育,培养健康健全的高职院校大学生是十分重要的问题。学校要结合制定的人才培养目标建立健全大学生心理健康教育的课程规划,帮助大学生重视自己的心理健康问题,不断引导学生调适积极的状态和情绪,抓住时机,为国家发展做出贡献。

作者简介:朱艳(1983.10—),女,山西忻州人,讲师,研究方向:学生思想政治教育,学生管理

【参考文献】

- [1] 李双力.高职院校大学生心理健康教育新载体研究[J].成才之路,2015(20):13.
- [2] 王云彪,张国成,杨倩音,等.以心理健康活动月为载体,创新高职院校大学生心理健康教育模式——以河北旅游职业学院为例[C]//2011年全国高校学生工作年会论文集.2011:31-33.
- [3] 陈燕霞.高职院校大学生心理健康教育新思路的探析[J].出国与就业(就业版),2010(21):43-44.
- [4] 邱天.解决中学生心理健康问题、加强中学生思想品德和心理健康教育的重要性[C]//2016年1月现代教育教学探索学术交流会议文集.2016:95.