

高职院校大学生心理健康教育模式探析

陈 茜

四川西南航空职业学院 四川 成都 610400

摘要: 随着社会的快速发展和变革,高职院校学生面临着越来越多的心理压力和挑战,学业压力、就业压力、人际关系等多重因素的交织,使学生的心理健康问题日益突出,如何有效地开展心理健康教育,帮助学生解决心理问题,提高他们的心理素质,成为高职院校亟待解决的问题。为此,本文主要从实施需要、影响大学生心理健康的因素及实施途径等方面对高职院校大学生心理健康教育进行了分析和探讨,希望能够给相关人员带来启示。

关键词: 高职院校;大学生心理健康;实施途径

新时代信息技术发展迅猛,人才竞争激烈,加上信息内容多元化,当代大学生所处环境瞬息万变,学生面临的机遇有很多,但压力和挑战也日趋增加。在高职院校各项教育教学工作的推进中,精准掌握新时代大学生的心理需求和心理困扰,对于典型的大学生心理健康问题,有针对性地开展心理危机预防干预,是维护社会和校园稳定、确保大学生顺利度过心理适应期的基础,也是高校心理健康教育工作者面临的重要课题。

一、高职大学生心理健康教育的现实意义

(一) 心理健康教育是素质教育的重要内容

随着社会主义现代化建设的稳步推进,挑战与机遇并存。高质量、高技术人才的培育已成为刻不容缓的任务。高等职业院校的大学生,在追求专业技能提升的同时,亦需强化自身的思想道德素质与全面的心理建设。心理健康在职业教育体系中扮演着至关重要的角色。当前,开展心理健康教育显得尤为必要。这不仅有助于塑造学生更加健全的性格,还能优化他们的情绪管理,培育出更为坚韧的心理素质。这种教育不仅提升了学生的学习能力,更增强了他们的实践动手能力和创新思维。从长远来看,这对推动职业院校学生的全面发展,尤其是在素质教育方面,具有深远的积极影响。

(二) 心理健康教育是学生成长的客观需要

在推进职业院校教育的过程中,心理健康教育占据着举足轻重的地位。为了培养出具备高度竞争力的高质量人才,必须不断地优化和强化现有的教育体系。因此,教育在注重提升学生专业素质的同时,也必须充分关注他们的心理发展和全面成长。只有这样,才能培养出既有才华又具备健康心理素质的新时代人才,为国家的繁荣和发展贡献力量。

(三) 心理健康教育是政治教育的必然要求

高等职业技术学院应当积极将大学生的人格塑造与心理健康教育相融合,为此,可进一步拓展课程内容,增加思政教育的比重。在教学过程中,要全面而深入地开展思想政治教育,确保学生在获得专业知识与技能的同时,也形成正确的价值观和人生观。心理健康教育与思政教育的有机结合,将有效推动高职教育朝着健康、可持续发展的方向发展,培养出

既有专业技能又具备高尚品德的新时代人才。

二、影响高职学生心理健康教育的主要因素

(一) 环境不适应导致的心理障碍

由于职业教育的特性,它更侧重于专业知识的深化和实际技能的掌握,这使得许多职业学校的学生在初入校门时,面临着适应新学习环境和学习方式的挑战。不同于义务教育阶段,这种转变要求学生更快地适应自主学习和独立解决问题的模式。部分学生在成长过程中过度依赖父母的庇护,导致他们的自我保护和自我管理能力相对较弱。当他们离开家庭,独立面对学校的日常生活和学习时,可能会因为缺乏解决人际冲突和个人问题的能力,而产生消极、懈怠的心态。这种心态不仅影响他们的学业,更可能对他们的心理健康造成负面影响。另外,职业学校的学生往往年龄偏小,自制力尚未成熟。在没有家长严格监管的情况下,他们可能会过度沉迷于网络、计算机和智能手机等虚拟世界,这对他们的学习效率和日常生活质量都会产生不利影响。这些问题累积起来,无疑给大学生的心理健康带来了极大的挑战。

(二) 学业和就业压力大导致的心理障碍

由于高职教育的特殊性,其更加注重专业知识和技能训练,导致部分学生在进入到高职院校后,不懂得如何切换学习方法,导致专业成绩不理想,进而抓紧产生厌学、焦虑等心理障碍。另外,随着我国每年大学毕业生人数的不断增涨,高职毕业生所面临的就业形势变得更加的严峻,为了更好地符合社会发展所需人才的要求,高年级以及即将毕业的高职学生,需要准备各种证书考试,同时还需要面对父母较高的期望,这也会使得部分学生出现神经衰弱、紧张、焦虑、烦躁等心理障碍。再加上我国社会正处于转型的关键时期,呈现出价值观取向多元化、社会发展不均衡性、人际关系复杂化、社会竞争激烈化等因素,容易使得高职学生出现故步自封、自怨自艾等心理问题。

三、目前高职院校心理健康教育工作现状

(一) 心理健康教育工作过程较为强硬

有效的心理健康教育工作能够获得学生良好的配合,让心理健康教育工作的作用与效果充分地发挥出来。但部分教

师在的思想较为老旧,为充分地保证自身教师的威严,在开展心理健康教育工作时态度过于强硬,不仅无法起到有效的教育效果,甚至还会起到反效果,尤其是对于一些新生来说,部分教师以“杀威棒”的思想来对学生进行严格的管理,导致学生对教师的教育方式产生较为严重的抗拒心理,甚至还会激发学生的逆反心理,导致反效果的出现。而且,由于教师的心理健康教育方式过于强硬,部分学生在接受教师批评或引导时都会以敷衍的方式来面对,这使得教师的心理健康教育效果难以得到有效的发挥,致使学生逐渐滋生不良的心理问题,对学生身心发展产生不良影响。

(二) 心理健康教育工作内容过于单一

合理、有效的心理健康教育工作能够让学生从多方面获得有效的心理健康教育,促进学生健全心理与良好性格的形成[]。但部分教师在开展心理健康教育时缺乏对学生心理及社会环境变化的认识,这就使得教师在进行心理健康教育工作总是以同一种方式来进行,导致心理健康教育内容缺乏新意,学生也逐渐对心理健康教育内容和过程产生轻视心理,导致学生难以获得有效的心理健康教育效果,学生的心理环境变得驳杂,对学习也会向不良的方向发展,导致学生接下来的学习和发展受到极大影响。随着时间的推移,学生对于心理健康教育内容的轻视会越来越严重,在接下来的心理健康教育工作难以得到有效的开展,甚至还让学生对心理健康教育产生强烈的不信任思想,认为没有用、不用听,从而加剧了学生不健康心理的滋生。

(三) 心理健康教育工作缺乏针对性

学生的心理环境各有不同,对待事物的态度也各有不同,针对性的心理健康教育工作能够更好地培养学生健全的心理与正确的思想观念。但学生在进入高职院校后会逐渐出现懈怠心理,尤其是进入到大二以后,会出现频繁的逃课、不听课等现象,甚至有部分学生产生享乐思想,导致学生对待学习和生活的态度发生重大变化,学生价值观、人生观、道德观出现扭曲,对学生的学习和生活极为不利。随着这种心理与思想的不断加重,学生的行为也会越来越没有底线,从最开始的沉迷网络游戏、泡吧到后期的校园贷、裸贷等,不仅会严重地影响学生的未来人生发展,也会对学生的家庭造成重大打击,对学生的影响和危害十分严重。

四、高职院校大学生心理健康教育实施途径

(一) 采用怀柔方式,奠定学生健康心理基础

初入高职院校的学生一般在高中时期已经具有了良好的自律能力,对于学习持有较为积极的态度,心理环境也保持在一个良好的状态下,温和的心理健康教育方式更易于学生的接受,也能够更好地拉近师生之间的情感,促使接下来的心理健康教育工作能够得到更好的开展。因此,教师在开展心理健康教育时,要采用一些较为柔和的方式,尤其是面对初入高职院校的学生,让学生对教师的教育产生较强的认

同感。

为了让学生更好地配合心理健康教育工作,培养学生良好的心理环境,教师以座谈会的方式来开展心理健康教育工作。首先,教师在班会或闲暇时间组织学生进行座谈会交流,针对学生普遍存在的心理问题进行提问,如目前最困扰的问题是什么。随后,让学生进行自由发言,积极地表达自己的看法,并引导学生针对该问题进行讨论,教师在发现一些存在心理问题学生的表述后,要对该学生进行积极的引导,让学生的思想观念逐渐向好的方向转变,同时也要借助一些趣味内容来炒热座谈会的氛围,促使学生在座谈会中保持一个轻松、快乐的状态,从而让学生对教师敞开心扉,充分地拉近师生之间的关系,同时也能够让学生在日常的学习与生活中产生困惑时积极与教师进行沟通,不仅充分地坚定了学生对心理健康教育的认可,也能够让教师更好地开展接下来的心理健康教育工作。以此来完成高职院校心理健康教育工作的优化。

(二) 结合教学活动,加快心理健康教育落实

有效的活动能够充分地加快心理健康教育工作的落实,让学生在活动中形成良好的心理状态,不断地夯实和坚定学生的健康心理环境,从而让学生能够在学时保持良好的态度。为此,教师在开展心理健康教育工作时,要积极地组织教学活动,与学生进行有效的互动,促使师生在互动中了解彼此,同时也利于教师对学生近距离的观察,促使教师对学生的心理状态具有充分的了解,为其接下来的心理健康教育工作做好准备。

为了让心理健康教育工作得到充分的落实,培养学生健康的心理环境,教师以趣味游戏来推动心理健康教育工作。首先,教师根据学生的兴趣和相关专业制作一个猜谜游戏,同时也准备一些相关惩罚内容,并将两种内容以抽签的方式分别放入两个盒子中,并根据学生的数量对学生进行分组。随后,在开展活动,教师让其中一个小组的学生排成队伍,在“问题盒”中进行抽签并回答所抽中标签中的问题,回答正确加一分,回答错误不加分,在完成一定的抽签次数后对分数进行统计,几个最低分的学生需要在“惩罚盒”中进行抽签并接受相关的惩罚,若不想接受惩罚则可以用扣除综合分代替,促使学生在良好的氛围下进行互动,推动学生积极心理与开朗性格的形成,并充分地拉近学生与学生、学生与教师之间的关系,促进心理健康教育工作得到落实。借此,在互动的过程中教师能够更加充分地了解学生的情况,并借助活动过程来提高心理健康教育工作的成效。

(三) 丰富教育过程,全面加强学生心理建设

多样化的心理健康教育工作能够从多角度去完成和落实心理健康教育工作的内容,充分地促进学生良好性格与健全心理的形成,从而让学生在面对学习时始终保持一个积极的态度。为此,教师要以多方面、多角度的方式来开展心理健

康教育工作,促使学生在形成良好的心理状态的同时,也充分地促进学生各项能力的形成,从而加强学生的发展潜力和未来的生存能力。

为了让学生形成良好的心理状态和综合能力,提高学生的发展空间与发展潜力,教师以课题研讨的方式来落实心理健康教育工作。首先,教师结合学生的专业知识与综合能力来为学生选择适合难度的课题内容,并让学生通过自由组队的方式来进行课题内容的研讨,告知学生在上交研讨成果时需要拥有完整的研究记录,并能够充分地说明其中的理论和逻辑。随后,教师在规定的时间内让学生进行课题的演讲,促使学生在课题的探讨与演讲中充分地提升自身对专业知识的掌握,也更好地促进学生的合作能力与探究能力,从而让学生在形成良好探究心理的同时,也能够更好地加强学生在未来社会中的适应能力与生存能力,并全面提升学生的综合素质,从而让学生获得更好的发展。由此来让心理健康教育工作变得多样化。

(四) 结合生活案例,完善心理健康教育内容

让学生充分地认清现实,能够有效地唤起学生的危机意识,让学生积极地改变当前的现状,促使学生更加积极地展开学习,并在面对生活时能够具有更加良好的应对能力,从而让学生创造更好的未来人生。为此,教师在开展心理健康教育工作时,要充分地加强学生对“现实”的认识,促使学生不再安于现状,并展开积极、有效的学习,从而不断提高学生的心理素质,让学生能够更好地面对学习和生活。

为了让学生形成良好的心理环境,加强正确思想观念的

建设,教师以生活案例的方式来强化心理健康教育工作。首先,教师在日常的教学与生活中对学生进行多方面的了解,充分的收集学生的行为和认知,并结合学生的问题来选择一些实际的案例,与学生进行针对性的交流,充分地引导学生思想,同时也可以为学生准备一些情境模拟,让学生在模拟情境的推动下充分地认清自身所处的情况,从而让学生产生强烈的危机意识,促使学生逐渐端正学习态度,转变思想观念,从而为接下来的学习和发展做好充分的准备。

五、结语

总之,目前高职院校学生心理健康教育模式还涉及诸多问题与挑战,同时也拥有更多新的改进和发展方向。心理健康教育不仅仅是一项任务,更是一项使命,是关乎学生身心健康、全面成长的重要工作,需要深刻认识到心理健康教育的重要性,加大投入和力度,不断探索适合高职院校特点的教育模式和方法,促进学生心理健康水平的提升,推动高职院校教育事业的全面发展。

参考文献:

- [1] 姚又丹. 高职院校心理健康教育工作创新模式研究——基于“三全育人”动态链[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2023(8): 187-189.
- [2] 邵蕾蕾, 朱炳达. “三全育人”视域下高职院校心理筛查工作模式的思考[J]. 才智, 2024(1): 106-109.
- [3] 苏梦霞. 高职院校构建“一体两翼”云端心理育人体系的思考[J]. 科教导刊, 2022(17): 133-136.

