

高职院校辅导员如何开展学生心理健康教育工作

朱丽苹

黑龙江职业学院 150080

摘要:近年来,高职院校学生由于心理疾病导致的跳楼以及自杀事件越来越多,在深层次上反映出学生在心理健康上存在问题。随着社会各界越来越关注高职院校学生的心理健康问题,高职院校也越来越重视学生的心理教育工作。辅导员是学校直接与学生进行联系的桥梁,能够在很大程度上提升心理健康教育的有效性,但是在辅导员实际开展工作时仍然存在一定的问题,辅导员应该对现有的教育途径和教育方式进行创新,来对高职院校学生心理健康教育的工作进行加强。基于此,本文针对职业院校辅导员如何开展学生心理健康教育工作展开研究,以供各位参考。

关键词: 高职辅导员; 心理健康教育; 开展策略

2017年《普通高等学校辅导员队伍建设规定》指出开展心理健康教育与咨询是辅导员九项工作职责之一。2018年《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出心理健康教育对于大学生健康发展具有重要作用,是高职院校思想政治工作的一项重要内容。新时期学生面临诸多压力与挑战,而学生自身缺乏心理健康知识,很容易导致心理问题的产生。辅导员需要采取科学有效措施,促使学生形成积极健康的心理状态。

一、高职院校学生常见的心理问题及原因

(一) 高职院校学生常见的心理问题

1. 人际交往方面

随着“00”后学生步入大学,当代大学生体现了鲜明的时代特点。由于高职院校学生多数为独生子女,大学期间离家求学,集体居住,部分学生缺乏人际交往的经验,习惯于按照自己习惯或者喜好行事,导致与同寝室同学和同班同学交往中存在问题。

2. 学习方面

社会教育大背景下,学生在高中时期一般被严格要求,限制了除学习以外的所有爱好,日常学习也有教师家长督促,按照既定教学计划进行,学生只需要执行学习指令即可。但大学以后倡导自主学习,尤其是应试教育比较严重地区,学生在大学阶段放松自我约束,“报复性补偿”高中时欠缺的娱乐活动,导致部分学生出现学习成绩欠佳问题、网络成瘾问题、自控能力较差的问题。部分学生尤其是高中时成绩较好学生,在大学后接触来自全国的优秀学生后,发现自身优势不再,也容易出现心理问题。

3. 就业方面

近年来大学生应届毕业生人数激增,就业单位对于学生综合素质提出更高要求。严峻的就业环境,个人能力无法匹配工作岗位需求,尤其是近两年受特殊情况影响,就业机会减少,家长、老师的殷切期盼以及同学已获得较好的就业机会,这些都给毕业生带来巨大就业压力,压力无法得到有效释放,容易产生心理问题。

(二) 高职院校学生心理问题的原因

1. 社会因素

经济快速发展,社会节奏加快,对于大学生的学习、生活也产生了很大影响,促使学生不得不加快节奏以适应整个社会发展。各地区在经济、教育等方面发展不平衡,导致班级内同学在经济、发展视野、个人能力等方面存在差异,部分同学由于不适应大学生活,又没有得到相应心理疏导,从而产生心理问题。此外,随着互联网发展,网络游戏也得到了空前发展,高职院校中存在部分学生网络成瘾,甚至于部分同学沉迷于网络赌博,从而严重影响学生的学习、生活。

2. 原生家庭因素

这也是导致大学生心理问题的重要原因,原生家庭父母的受教育程度、教育方式、夫妻关系等都会对学生心理产生影响,尤其是对于曾为留守儿童的学生来说,幼年时父母缺位,导致与父母关系淡漠,无法与父母正常沟通,情绪得不到很好的纾解,易产生心理问题;父母在孩子幼年期间经常争吵或者父母离异的对孩子人际交往、恋爱等方面也会产生相应问题;此外,父母暴力倾向、对孩子教育方式粗暴等都会影响学生的心理健康发展水平。

3. 学校教育因素

一方面部分地区在学生初高中教育方面存在重智育轻德育的现象,学生心理健康教育较少,甚至于没有。另一方面,部分高职院校对大学生缺乏积极引导,未根据学生特性制定相应的指导措施。高职院校辅导员缺乏专业知识,对于学生了解不全面,未能对学生进行有效心理疏导。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》规定,高职院校心理健康教育专职教师应按照不低于1:4000的标准配备,每校至少配备2名心理专职教师,部分高职院校因种种原因未配齐心理专职教师,同时高职院校还存在心理健康教育机制不健全、重视程度不够等问题。

4. 学生个人因素

首先,高职院校学生普遍年龄较小,心智不成熟,情感波动大,同时缺乏相应的社会阅历,抗挫折能力差,导致学生在遇到挫折时,很容易沉溺其中,从而产生心理问题。其次,学生自控能力较差,意志力不稳定,大学阶段放松对自身要求,缺乏积极向上的兴趣爱好,容易沉迷游戏等。最后,高职院校学生缺乏相应的心理知识储备,学生主要通过心理理论课教学了解心理知识,缺乏深入了解,一旦自身出现相应的问题,由于担心害怕他人看法,而拒绝寻求专业帮助。

5. 网络信息对大学生心理健康的影响

网络信息的井喷式发展,给学生带来了新想法和新体验。网络的兴起,让生活变得很便捷,也让生活丰富了起来。但大学生沉浸在网络中时间,将网络另一面展现得淋漓尽致。网络是把双刃剑,用好了它能解决很多问题,相反它也能造成负面影响。大学生尚处在树立三观的时期,多数学生难以抵制网络的诱惑,网络给他们带来的是现实生活无法给到他们的满足感。同时网络容易使大学生丢失积极向上的前进动力;在网络上的交友满足了大学生的交友愿望,但是也造成了现实中的孤独,与亲人朋友的疏远。已有相关研究表明,00后相较于90后的物质追求已经明显下降,但人生追求逐渐模糊,存在更为明显的孤独感。此外,网络为人们提供了自由交流的平台,部分学生易被不好的言论影响,进而导致部分他们心理问题的产生。最后,网络的开放、共享等特点满足了大学生的心理需求,使大学生的学习方式、日常生活、

交往方式、购物方式都发生了显著的改变,也对大学生心理健康方面产生了一定的影响。部分大学生对网络表现出了很强的依赖性,整日沉迷于网络而无法自拔,以至于荒废了学业等。网络对部分大学生的心理造成了不小的影响,使其难以分清虚拟与现实;但是网络也影响了很大部分学生,这部分学生在网络上学习,汲取对自己有用的营养,也影响了这部分学生的心理状态,让其在虚拟中找到对现实有用的积极物质。

二、高职院校辅导员开展学生心理健康教育工作的有效策略

(一) 加强理论知识学习,提高心理健康教育专业素养

面对当前辅导员在心理健康教育中存在的短板,重中之重是要加强理论知识学习。首先,高职院校要重视心理健康教育工作,为辅导员提供机会,组织切实有效的培训,针对高职院校学生中普遍存在的心理问题,进行分析指导,提高辅导员应对这类问题的能力。其次,学校心理健康教育专门机构应加强与辅导员的沟通联系,通过定期组织读书会、座谈会的方式,一方面督促辅导员理论知识的学习,加强沟通了解,学习其他辅导员处理有关问题的方法。另一方面也可以通过集体讨论的方式,群策群力,提高工作的针对性和实效性。此外,辅导员自身也应利用闲暇时间,阅读心理专业书籍,通过互联网了解心理健康教育的专业技术与方法,多向有经验的辅导员请教,并将所学知识运用到学生教育实践中。

(二) 构建心理教育健康教育体系

国内多数高职院校针对学生采取的心理健康教育方式仍处于讲座、课堂等知识讲述的形式,辅导员作为引导学生健康发展的重要角色,仍应根据实际情况,结合多种诱发心理问题的影响因素,积极推进心理健康教育体系改进。

1. 以活动促教育

我国高职院校普遍采取的教学模式区别于学生高中及以往所接受的教学模式,部分学生会因为无法在集体中找到自身价值或存在感而逐渐形成心理上的问题。辅导员应积极组织并鼓励学生进行一定的团体活动,使学生可以在团体活动中不断地相互了解、协作,逐渐形成一定的归属感。对于新生而言,集体活动不仅能促进学生间的相互了解,更是抑制相应心理问题出现的良好方式。

2. 构建线上心理辅导模式

当代大学生熟悉各种新媒体,对其接纳度更高,网络已成为当代大学生群体特征形成的关键因素之一,网络心理健康教育将成为21世纪我国学校心理健康教育的新途径。截至目前,国内各个高职院校多数仍只局限于推行心理健康在线评测系统及线下心理健康辅导工作。一方面来讲,这可能会造成部分需要心理健康辅导的学生无法及时利用或难于利用校内相关资源,进而导致部分学生心理问题愈发严重。另一方面,线下辅导通常只适用于可意识到自身存在心理问题或是部分敢于表达自身情况的同学,往往忽视一些存在潜在心理健康风险或是因特殊原因而难以表述情况的同学。因此,结合网络进行线上,甚至是采取线上匿名的形式为学生提供心理健康辅导便显得尤为重要。辅导员可通过QQ、微信等现有社交软件或相关小程序,为学生建立线上心理辅导平台,为学生心理健康提供更加丰富的渠道,多角度的解决不同情况学生存在的心理问题。

3. 推进体验式心理教学模式

目前国内高职院校已将大学生心理健康列入必修课程,同时也为学生积极展开关于心理健康教育的讲座。辅导员应积极与心理健康教育课程教师沟通,尝试通过情景模拟、游戏互动、角色互换等形式,让学生在课堂中换位思考,进而提高其个人心理素质。也可以结合实际项目或社会实践活动,通过多种体验式学习的方式,使学生在自我思考与分析中,充分体会心理健康知识的相关知识,进而提高心理素质。

(三) 对心理健康知识进行系统学习

辅导员具备相关的心理健康教育知识是保证心理健康教育工作能够得到有效开展的基础保障。在高职院校中,辅导员具备干部与教师的双重身份,不但可以与自身的专业相结合对心理健康知识进行学习,也可以自学心理咨询师的相关知识以及技能,在对日常事务进行管理时,保证心理健康教育工作的有效开展。也可以使用心理问卷和测试的方式对学生心理健康状况进行了解,从而有针对性的观察存在心理问题的学生,为开展针对性的教育工作提供方便。另外,也可以将心理健康教育融入日常工作中,使用点面结合的方式进行教育,保证辅导员能够时刻的对学生进行心理指引,为学生的心理健康发展提供保障。

(四) 对心理健康教育形式进行创新

与任课教师相比,辅导员在某种程度上具有更为重要的作用,他们在工作的过程中担负着对高素质人才进行培养的重任,既需要具有良好的道德素质和文化素质,还需要具备健康的心理素质,辅导员在对心理健康教育开展时,应该对教育形式进行不断创新。首先,需要与教育阶段相结合对不同的教育计划进行制定。如对于刚入学的新生,除了宣传心理健康知识外,还应该完成心理档案的建立,组织谈心活动,增加学生对大学生活的适应能力。对于将要就业的学生,要对其找工作的情况进行了解,保证他们因找工作受挫导致心理问题产生。这种具有发展性的教育计划能够对不同阶段的学生进行有效的心理健康教育。其次,需要保证心理健康教育活动形式的多样化。为了使大学生的人际交往能力得到增强,辅导员可以对人际交往主题班会进行组织,与心理游戏等方式相结合使同学交流的机会增多,并且完成交往技巧的总结。也可以根据心理故事征文、职业规划主题征文等,对大学生的心理健康素质进行提升,以培养其健全的人格品质。最后,在进行心理健康教育时应该对网络媒体进行合理利用。大学生更加喜欢使用网络和通讯设备对更多的知识进行了解,这是他们主要的沟通和获取信息的方式。辅导员可以通过微信、微博等,有效的联系学生,能够在网络上帮助学生解决问题,能够使学生尴尬的情况得到有效避免。

三、结语

总而言之,高职院校辅导员作为学生在校期间的思想指引者,同时也是学生与高职院校、家长与高职院校之间的桥梁。辅导员的工作特性使得其可以更多的深入了解学生,因此高职院校辅导员应加强自身心理健康辅导能力,积极引导学生构建健康的心理状况。同时,辅导员也应清楚认识到目前多数心理健康教育的不足之处,避免“形式主义”的讲座,可结合更容易被学生接受的线上匿名辅导、推进体验式心理教学等,为学生提供更加合理的心理健康教育。

参考文献:

- [1] 关明阳,周保明.当代大学生心理健康问题及对策研究[J].内江科技,2020,41(12):32-33.
- [2] 杨亚萍,李坡.“90后”大学生群体特征剖析及思想政治教育途径探索[J].法制与社会,2010(02):223-224.
- [3] 杨秀兰,王婉露,吴萌,余皖婉.大学生自测健康状况及其影响因素研究[J].中国全科医学,2020,22(36):4476-4481.
- [4] 余颖玲.90后大学生行为心理特点及其思想政治教育对策研究[J].课程教育研究,2020(2):80.
- [5] 李智慧,龙跃,齐立强.高职院校辅导员工作与大学生心理健康教育[J].河北理工大学学报.2020(05):93-95.