

浅谈高职院校心理健康教育的实施策略

金鑫

黑龙江职业学院 150080

摘要:随着社会经济的高速发展,高职学生的心理压力不断增大,心理健康问题日益严峻,这些心理问题不仅影响他们在校期间的学习及生活,还会对他们毕业后进入社会的适应情况产生重要影响。因此急需社会、学校适时适当地开展好心理健康教育,关注高职学生的心理健康。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;心理健康教育;实施策略

大学阶段是学生步入社会前的一个重要过渡时期,在校期间学生不仅可以学习到专业知识,同时也会接受思想道德和心理健康教育,进而获得更为全面的发展,具备较强的社会适应能力。在这这就要求高职院校在做好专业教学的同时,注重心理健康教育的开展,让学生在获取专业知识的同时,形成正确的人生观、价值观、世界观以及人际关系处理方式,为学生今后步入社会奠定良好基础。可见,加强对高职院校大学生心理健康教育的研究是非常具有现实意义的。

一、高职院校大学生心理健康教育实施的需要

(一) 提高大学生心理素质的需要

心理素质教育是大学生素质教育中的重要组成部分,做好大学生心理教育工作,提升大学生心理素质,是高职院校人才培养的重要目标和内容。根据教育实践表明,研究和开展高职院校大学生心理教育课程,对于促进大学生心理素质的提高和发展具有重大意义。这就要求高职院校应将学生心理健康教育作为教育研究的重要对象,加强对大学生心理健康教育的创新和优化,切实提升学生的心理素质,助推我国素质教育改革。

(二) 增强学生社会适应能力的需要

随着社会经济的高速发展,人们的思想和心理也变得更加的复杂,各种心理问题在各个不同人群中扩大。虽然随着素质教育在全国范围内的广泛普及,心理健康教育的地位得到了显著提升,但我国国民心理健康进步速度依旧跟不上社会的快速发展。在高职教育中做好大学生心理健康教育工作,采取积极有效的措施,完善和健全大学生人格,激发学生隐藏潜能和内在动力,提升学生抗挫折能力,帮助学生形成良好的心理素质,可以促使学生今后更好地适应社会发展。

(三) 社会人才培养的需要

社会经济的高速发展,对于专业技术人才的需求量与日俱增,同时对于专业技术人才的综合素质也提出了更高的要求。高职院校是我国专业技术人才培养的重要摇篮,在传授学生专业知识和技能的同时,做好学生心理健康教育,提升学生的心理素质,可以让学生获得更好地发展,进而为我国社会经济发展输送更多高技能、高素质的优质专业技术人才。

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

由于高职教育与义务教育存在较大的区别,高职教育更加注重专业知识和实践技能的传授,这也使得很多高职新生在进入到高职院校后,难以快速适应学习环境和模式的问题。另外,该有部分学生是在家长的呵护下长大的,自理能力较差,对于他们而言,离开父母独立来到学校求学和生活是一件非常困难的事情,使得他们在校期间不知道如何化解人际纠纷和处理个人事务,进而出现消极怠慢的生活态度。

同时由于高职学生年龄较小,自我控制能力较弱,离开父母的管束后,极易沉迷于网络,无节制地使用电脑和智能手机,进而影响他们的正常学习和生活。这些问题的存在都会给大学生心理健康造成一定的不利影响。

(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) 人际关系处理不当导致的心理障碍

高职阶段的学生正处于叛逆期,具有较强的自我意识和自尊心,很多高职新生在进入到陌生的环境后,不会主动与他人进行沟通和交流,也不愿意表现自己,进而阻碍他们形成良好的人际圈,长此以往,部分学生就会产生人际交往的心理障碍。另外,由于受到家庭环境的影响,如离异、单亲等,使得部分高职学生性格内向、沉默寡言,进而影响到他们的正常人际交往。同时高职阶段的学生正处于青春期,容易萌发爱情的种子,一旦他们在爱情道路上受挫后,也容易出现不同程度的心理问题,严重的甚至还会引起人身伤害事件的发生。

(四) 社会多方面因素的影响

当今社会经济正在高速发展,高职院校学生虽然在专业技术方面具有相对优势,但因其学历及综合素质等方面存在一定差距,缺乏足够的自我认同感,在自我理想方面有落差,存在着不同程度的自卑心理,导致就业压力倍增。一部分学生因自身的心理适应能力较差,对于现实中遇到的困难与挫折束手无措,原有的心理平衡状态被困惑、担心、烦躁与忧虑这些负面情绪所打乱,久而久之,便会对生活失去兴趣,无法适应眼前的处境,进而感到前途渺茫,甚至失去活下去的勇气。

三、高职院校大学生心理健康教育实施途径

(一) 提高心理健康教育课堂教学质量

心理健康教育课堂教学是高职院校实施心理健康教育的重要途径,提高课堂教学效果和质量,对于心理健康教育知识普及程度的提升能够起到重要作用,同时对于高职学生普遍存在的心理问题也可以起到及时的预防和矫治作用。这就

要求高职院校应充分意识到心理健康教育课程开展的必要性,并将心理健康教育课程纳入课程体系和课程计划当中,以此来保证心理健康教育课程的实施效果。

(二) 加强校园文化建设

根据教育心理学研究表明,环境对于人们的心境和情绪会产生较大的影响。高职学生心理素质的培养离不开良好校园文化氛围。因此,在开展大学生心理健康教育工作时,高职院校积极构建有利于学生心理健康发展的校园文化环境,潜移默化中影响学生的心理。首先,高职院校应注重校园内自然景观的建设,为学生的学习和生活创造一个优美的校园环境,让学生走在校内能够始终保持着较好的心情,释放心理压力,进而促进学生健康心理的发展。其次,高职院校应注重人文环境的建设,通过开展丰富多彩的课外活动,为学生提供自我风采展示和自我精神需求满足的平台,并将心理健康教育相关内容有目的、有计划性地融入活动实践中,充分发挥学生自我认识、自我教育和自我管理的功能,激发学生的内在潜能,让学生获得更为全面的发展。

(三) 建立学生心理健康档案

掌握学生心理健康状况是高职院校开展大学生心理健康教育的重要内容,而通过建立学习心理档案的方式,不仅可以帮助心理健康教育和辅导人员及时了解和掌握每个学生的心理进行状况,同时还可以尽早发现学生的心理危机,并采取相应的措施进行心理干预,进而保证心理健康教育的针对性和时效性。首先,当高职新生入校后,学校就需要为每一位学生进行心理健康档案,其中包含学生的基本信息、家庭情况、特长爱好等内容,并通过问卷调查的方式,掌握学生的心理状况。其次,到心理健康教育课程实施一段时间后,教师需要通过谈话、测试等方式了解和掌握每个学生的心理动态,并将调查结果写入到心理健康档案中。再次,对于已经出现心理问题的学生,心理健康教育人员需要对其进行积极的心理干预,并将干预手段、干预结果等信息记录到学生心理健康档案中,以便于心理健康辅导工作的开展。最后,学校可以定期向学生公布自己的心理健康档案,有利于学生对自己有着更加充分的认识和了解,增强学生的自我教育能力,扬长避短,让学生朝着更好的方向发展。

(四) 完善心理健康教育保障机制

为了保障大学生心理健康教育效果,高职院校应建立全方位的沟通和协调机制,并完善学生心理健康教育体系,为学生提供全方面、多角度的心理辅导。首先,高职院校应组建心理健康教育机构,为心理健康教育提供常规性的服务,保障心理健康教育课程和心理指导工作有计划、分步骤的实施。同时高职院校还应将心理健康教育工作网络辐射到班级管理、学生会、团委等组织当中,形成完善的校园心理辅导系统,提升心理健康教育的普及程度。

(五) 利用心理健康教育机会,辅助学生管理工作

开展高职学生正处于青春期与青年期的转换时期,他们对社会、就业市场、人际关系有了自我认识。在学生管理工作中,高职学生对传统的说教式教导感到反感。因此,高职院校的学生管理团队和辅导员应充分利用心理健康课堂教育机会,转变原有学生管理工作模式的刻板印象。学生管理团队需要与心理辅导教师一起发挥心理健康教育更易被学生接受的特点,增加心理健康教育的趣味性,让学生通过心理健康教育,树立乐观面对生活与学习挑战的信念,并接受心理学处理人际关系的方法,强化同理心的能力,坚持培养自己职业和岗位所需要的稳定心理素质。辅导员和心理教师在学校管理团队的配合下,应该结合教材和对应专业的内容,增加心理健康方面和专业技能领域需要的心理与人际交往知识。如在心理课堂教学中,心理教师将要有趣的心理知识

和抗压能力训练结合起来,让学生既能掌握心理健康教育方法,又能掌握面对压力时的适当抗压方法,在学习过程中掌握“学”与“用”。

(六) 将学生管理工作与心理健康教育有效结合,开展教育实践活动

学生管理团队要想更好地了解学生的心理状况,必须要走进学生的校园生活,了解学生的个人习惯和生活规律。在全面了解学生的情况下,高职院校开展心理教育与日常教育相结合的教育活动,有利于高职学生管理工作和心理健康教育的有效结合。同时,高职院校应在日常教育中鼓励学生和学生社团开展各式各样的社团活动,包括社会实践活动、职业实习活动、社团兴趣活动等,让学生体会到学生管理工作的乐趣,体验社会生活和职业岗位的具体情况。高职院校可以鼓励学生组成各类公益社团和志愿服务社团,以公益小组或者社团为单位进行公益志愿活动,为学生提供接触社会,练习服务技能的机会,并通过社团活动将学生管理工作与心理健康教育实践统一起来。公益社团可以开展一些社区老年人和青少年服务活动,让高职学生能够体验一些实际服务工作,尝试性履行相应的职业角色义务,在服务他人的过程中认识自我,了解自我成长中和心理成长中的不足,完成自我完善。

(七) 注重对学生进行积极的价值引领

教育是培养学生积极的人生态度的过程,积极的人生态度分为几个维度,包括对待未来的态度、工作的态度、社会的态度、学习的态度、他人的态度和自己的态度。如何培养学生形成正确的态度,其重要途径之一就是对学生进行积极的价值引领,加强教育理论与实践相结合,帮助学生养成阳光乐观的人生态度。教育是为学生生存、成长和发展打基础,教师应时刻以学生的成长和发展为其首要任务。教师不仅要教书,更要在教书中育人,要把握教育细节,注重在传播知识过程中进行价值引领。要将价值引领作为重要的教育内容,既通过集中性教育加以引领和提升,同时也要分散融入到各个教育环节中,真正成为学生的良师和益友。

四、结语

综上所述,开展大学生心理健康教育是现代社会对人才更高培养要求和高职院校教育改革的必然要求,也是促进高职学生全面发展的重要途径之一。因此,高职院校应加强对这一方面的重视和研究,并针对目前影响高职学生心理健康的因素进行具体分析,采取行之有效的措施,实现对心理健康教育课程的优化和创新,提升学生心理健康教育水平,激发学生内在潜能,提升学生心理方面的素质,让学生今后更好地适应社会发展。

参考文献:

- [1] 卓潇,穆可俞. 高职院校大学生心理健康状况调查与分析[J]. 安徽卫生职业技术学院学报, 2020, 19(6): 16-17.
- [2] 王虹. 高职院校大学生生命教育现状与成因分析[J]. 牡丹江大学学报, 2020, 29(12): 102-105.
- [3] 柳媛媛. 高职大学生心理健康教育课程的实施探索[J]. 成才之路, 2020(29): 10-11.
- [4] 李慧. 高职大学生心理问题成因和解决对策探究[J]. 家庭科技, 2020(10): 32-34.
- [5] 陈桂兰,张秋艳. 高职学生心理健康现状调查研究——以厦门城市职业学院为例[J]. 厦门城市职业学院学报, 2020(4).
- [6] 谷月. 大连市高职学生心理健康教育研究[D]. 沈阳: 辽宁师范大学, 2020.