

高职心理健康教育现状与优化对策研究

张 敏

四川西南航空职业学院空中乘务学院, 四川 成都

收稿日期: 2024年7月12日; 录用日期: 2024年8月14日; 发布日期: 2024年8月21日

摘 要

心理健康教育在教育教学中具有重要意义, 有助于培养学生良好的心理素质。高职学生受学习压力、就业压力等因素的影响, 容易出现心理问题, 如焦虑、抑郁、自卑等。这些问题不仅会影响他们的学习, 还会影响他们未来的发展和家庭的和谐。因此加强心理健康教育十分重要。

关键词

高职, 心理健康, 教育现状, 优化对策

Research on the Current Situation and Optimization Countermeasures of Mental Health Education in Higher Vocational Colleges

Min Zhang

Flight Attendant College, Sichuan Southwest Vocational College of Civil Aviation, Chengdu Sichuan

Received: Jul. 12th, 2024; accepted: Aug. 14th, 2024; published: Aug. 21st, 2024

Abstract

Mental health education is of great significance in education and teaching, and helps to cultivate students' good psychological quality. Under the influence of factors such as study pressure and employment pressure, higher vocational students are prone to psychological problems such as anxiety, depression, and inferiority. These problems will affect not only their studies, but also their future development and family harmony. Therefore, it is very important to strengthen mental health education.

Keywords

Higher Vocational Colleges, Mental Health, Current Situation of Education, Optimization Countermeasures

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,为大力提升高职思想政治工作质量,教育部制定了《高职思想政治工作质量提升工程实施纲要》,将“心理育人”纳入了高职十大育人体系当中。社会的发展进步离不开人才支撑。高职院校是培养技能型人才的主阵地,其积极心理品质的培育,有利于实现学生的全面发展。高职院校学生只有保持良好的身心健康状态,才能专心学习理论知识,提高专业技能,将来成为有益于社会的人。

2. 高职学生健康管理的重要性

学生管理是高职院校工作的重要部分,全面覆盖日常行为管理、学业管理、健康管理、问题活动管理、就业指导与服务管理、安全管理、家庭联系与管理、奖惩管理等[1]。其中心理健康管理在近年来的重要地位逐步提升,受到了广泛关注,需要对其加以重视并认真落实。加强高职学生健康管理,是引导、促进和保障学生维持心理健康状态,实现健康与良好成长的基础。高职学生正处于冲动、好奇的青春时期阶段,尤其互联网时代,他们会大量接收外界信息,也会受到各种信息的影响,很容易在各种负面、有害信息的影响下出现心理健康问题乃至疾病。只有做好心理健康管理工作,持续关注学生心理健康状态,以教育为基础,以疏导为重点,强化对学生自我心理调节能力的培养,根据学生心理状态采取合适措施加强疏导,才能切实保障学生长期维持心理健康状态,同时为学生各方面的健康成长奠定稳固根基。

3. 高职心理健康教育现状

3.1. 学生自身心理发展尚不成熟

一方面,部分高职学生采取错误的认知方式是导致自身出现心理问题的重要原因。高职学生自身的心理尚处于半成熟状态,这使得他们在对待一些问题往往缺乏理性的思考,不能认清事物的本质,不能正确地去看待问题,认知有失偏颇[2]。部分高职学生,在遇到问题时思维偏激、固执,不能采用辩证的态度来看待问题和分析问题,他们常常错误地认为某事物必须、一定是某样,如:他必须听我、我今天必须回家、我绝对不能犯错等。而任何事物都具有两面性,如果学生长期采取错误的认知方式,会严重影响学生的自我认知、人际关系、情绪管理、挫折应对等方面,而出现心理问题。另一方面,不良习惯也是导致高职学生出现心理问题的原因。部分高职学生在溺爱中长大,他们从小缺乏生活的约束和管教,在学校集体生活里,他们往往以自我为中心,不能较好地处理自己与他人的关系,且许多学生有熬夜的生活习惯,据调查发现,相对数量的学生经常熬夜到凌晨两点,如此不良的生活习惯,会严重影响学生的身体和心理状况。

3.2. 高职心理健康教育机制比较落后

当前高职学生心理健康教育开展还处在开始阶段,高职心理健康教育机制比较落后。结合实际调研具体表现在以下几方面:其一,高职院校对学生心理健康教育工作的重视程度不高,只是将学生心理健

康教育列入校园安全管理范围之内,缺少系统性规划及统筹探讨。其二,高职学生心理健康教育缺少三年有效贯通,仅仅是在大一对学生进行全面的心里教育及辅导,而大二及大三学生会因学业、职业规划、人际交往等多方面变化,导致心理出现压力大、焦虑等不良问题,校方却忽略了对大二与大三学生进行全面、有效的心理疏导。目前高职院校缺少针对性的学生心理健康教育规划方案,没有创立学生心理健康教育阶段性工作体系,缺乏实质性的心理教育内容。其三,高职院校心理健康教育整体工作没有显著的育人效果。虽然国家大力推动思政课程改革,高职院校也在积极将学生心理健康教育融入思政课程中,但并没有正确引导学生进行心理健康教育,学生对教师教学态度及观念上的认同感比较缺失。

3.3. 教育模式单一, 信息化水平较低

随着时代的不断发展,高职院校高职生面临的心理问题日益增多,如家庭经济问题、毕业教育问题、与人交往问题等均会引发高职院校高职生心理健康问题[3]。但是一直以来,高职院校高职生心理教育模式普遍较为传统,主要采用灌输式教学模式,实践和理论结合性较差,而这也导致高职院校高职生参与心理健康教育的积极性相对不足。除此之外,高职院校高职生心理健康教育没有紧随大数据时代发展,将信息化内容融入教学过程中,这也导致信息化优势得不到充分发挥。在此教育模式下不仅会导致高职院校高职生无法熟练掌握心理问题调节方法,而且会导致高职心理教育教师无法及时掌握高职生心理健康动态,没办法主动为存在心理健康问题的学生提供帮助,长此以往,势必会对高职院校高职生心理健康教育成效造成不利影响。

3.4. 高职心理健康教育师资队伍力量薄弱

高职院校心理健康教育的有效实施,离不开专业的心理健康教育师资队伍。然而,目前很多高职院校在心理健康教育师资队伍方面存在力量薄弱的问题。首先,专业心理健康教师的数量不足,很多高职院校的心理健康教师往往是由思政教师或其他相关专业的教师兼任,他们虽然具备一定的心理健康知识,但缺乏系统的心理健康教育理论和方法,难以有效地开展心理健康教育工作。其次,部分心理健康教师缺乏实践经验,他们大多停留在理论层面,难以将理论与实践相结合,为学生提供有效的心理支持和帮助。最后,心理健康教师的专业素养有待提高,他们需要不断学习和更新心理健康教育的理念和方法,以适应不断变化的学生心理健康需求。

4. 高职心理健康教育优化对策

4.1. 坚持启发探究, 拓展“课程思政”心理育人空间

作为新时代思想政治教育的必然要求,“课程思政”着眼于每一个学科、每一门专业的思政教育潜力,其契合当下“隐性教育 + 显性教育”的育人模式要求,是对“全员育人、全过程育人、全方位育人”的充分践行[4]。具体而言,高职“课程思政”蕴含着丰富的“隐性思政”资源,其涵盖学校各学科专业必修课、通识选修课和公共基础课,涉及的课程内容丰富,形式多样。这些课程无论是其本身,还是实际的教学过程都蕴含着丰富的心理健康教育元素,对于高职生心理素质和思维水平的提升具有重要意义[5]。如社会类、自然科学类的课程要求学生进行观察、想象、计算、记忆等一系列的认知活动,可以有效促进学生的逻辑推理和形象思维,锻炼并加强学生的各种心理能力。因此,要将心理育人的核心理论、知识技能、价值观念与各学科课程充分融合,使高职生在学习专业知识的同时,与专业相关的心理品质与思维能力也得到相应的发展。这些课程都蕴含着传授学科知识、提升强化技能和加强价值引领的功能,要将心理育人的理论知识、技能和价值理念融入各门课程中去,促进高职生在知识与人格发展、理智与情感、身与心等各方面达到和谐发展的良好状态。

4.2. 搭建心理健康信息化管理平台

要想提升高职院校高职生心理健康教育成效,必须加强心理健康信息化管理平台建设。在对心理健康信息化管理平台建设过程中必须突出理实结合、手脑结合,知识应用,能力和德育目标。大数据技术在高职院校高职生心理健康教育中一个重要应用就在于信息化管理平台建设[6]。心理健康信息化管理平台涵盖了心理数据分析、梳理、存储、应用整个周期,对于心理健康知识实际应用起着重要作用。通过搭建心理健康信息化管理平台不仅可以使高职院校高职生对心理调节技巧、心理健康常识等加强了解,而且可以更新高职院校高职生心理健康教育模式,使高职院校高职生心理健康教育更具时代感和现代感。必须注意的是,在对心理健康信息化管理平台构建过程中需要对高职院校高职生的个人信息甚至隐私信息予以收集。因此,在对心理健康信息化管理平台完善过程中,必须对涉及学生个人隐私、人际交往、个人情感等敏感信息严格加以保护。只有这样,才能使高职院校高职生在心理健康管理平台大胆咨询自身心理问题,确保自身心理问题得以尽快解决。心理健康管理平台针对高职院校高职生常见的心理问题可以设置问题反馈,使高职院校高职生在遇到心理健康问题时可对照心理健康量表加以解决。但是心理健康信息化管理平台建设得再完善,都不可能将高职院校高职生存在的所有心理问题都列举出来。高职院校高职生可以通过私信或信箱留言的方式告知给心理健康教师,心理健康教师在收到学生私信或信箱留言后要第一时间予以解答,以此来确保高职院校高职生心理问题得到及时解决。

4.3. 积极开展高职院校系列活动

高职院校开展的心理健康教育系列活动对于高职学生发挥着重要的显性功能和隐形功能,高职院校应重视心理健康教育活动,积极开展心理健康活动[7]。目前,部分院校认识到心理健康教育活动的重要性,积极开展学校的心理健康教育活动,学生们通过学校举办的心理健康活动,能有效地提高自己的心理健康状况。心理健康教育活动可以采取多种方式进行,如:讲座、团体心理辅导、茶话会、文艺等。帮助学生在活动中体验,在体验中去感悟,在感悟中获得成长,以帮助高职学生更好地认识自我、发展自我。同时,高职院校应积极开展职业生涯规划系列活动来帮助高职学生进行职业生涯规划,以此来提高高职学生的就业信心和就业能力,减缓就业焦虑。

4.4. 建立家校合作模式下的学生心理健康信息沟通机制

在家校合作模式下,高职学生心理危机预防的信息沟通机制可以通过以下几个关键方面来构建:首先,需要明确信息沟通的目标,包括了解学生的心理状态、预防心理危机的发生、及时发现和解决学生的心理问题等。其次,建立家校沟通渠道,通过电话、微信、家访的形式加强家长与教师的日常沟通;建立家校沟通平台,利用学校官网、公众号等平台,发布心理健康知识、学校心理健康教育活动等信息,同时提供在线咨询、心理测评等服务;组织家长和学生共同参与的心理健康活动,如心理健康讲座、心理剧表演等,加强家校之间的互动和合作。最后,形成学生心理健康信息共享与反馈机制,学校应为每个学生建立心理档案,记录学生的心理状态、心理测评结果、心理咨询记录等信息,并定期进行更新。家长可通过合适的途径了解学生的心理档案内容,以便更好地了解孩子的心理状况,家长也可将自己了解的学生心理健康信息向学校反馈。学校应定期向家长发布学生的心理健康报告,包括学生的整体心理健康状况、心理危机预警信息等,以便家长及时了解孩子的心理状况并采取相应措施。

4.5. 构建评价体系,体现积极导向

构建评价体系在高职心理健康教育中具有重要性,尤其是在体现积极导向的教育环境中[8]。下面,笔者将详细阐述构建评价体系的重要性,并描述如何构建评价体系。评价体系可以为教师提供信息,帮

助他们了解学生的学习进展和心理健康状况。通过定期评估和反馈,教师可以识别学生的弱点和需求,及时采取措施帮助他们,以满足不同学生的需求。积极导向的评价体系强调奖励积极学习行为和成就。学生可以通过取得好成绩、展示积极心理素质和积极参与课堂活动来获得认可和奖励。这种积极导向的评价鼓励学生更加努力学习,培养积极的学习动力。评价体系可以帮助学生发展自我反思和目标设定的能力。通过了解自身表现和进步,学生可以更好地认识自己的需求和潜力,因此可以制定学习和发展目标,积极参与自己的学习和发展过程。而如何构建评价体系呢?首先,教师需要明确制定课程学习目标和积极心理发展标准。这些目标和标准应该具体、清晰,能够帮助学生理解期望的学习成果和积极心理素质。而在构建评价体系时,我们应采用多种评价方法,包括考试、作业、课堂参与、项目作品、学习日志、口头报告等。多元化的评价方法有助于全面了解学生的学习和发展情况,避免单一评价方法的不足。同时,评价体系应注重积极导向的反馈。这意味着不仅要强调错误和缺陷,还要强调学生的成功和进步。教师应提供具体的反馈信息,指出学生的优点和改进措施,以帮助他们更好地成长。另外,教师要注重引入奖励制度,以激励学生积极参与学习和展现积极心理素质。奖励可以包括表扬、奖学金、证书、特殊活动等。这些奖励可以增强学生的学习动力,培养学生积极的心理素质。学生的自我评价和反思同样重要,教师要鼓励学生参与制定学习目标,自行评估自己的进展,反思学习过程中的经验和教训。这有助于培养高职生的自我管理和目标设定能力。总之,构建积极导向的评价体系可以提高教学质量和促进学生的个人成长提供可靠的依据。

4.6. 提升教师心理健康素养与专业能力

教师的心理健康素养和专业能力对于高职院校心理健康教育工作的有效开展至关重要。因此,高职院校应重视教师心理健康素养的培养和专业能力的提升。首先,可以组织定期的心理健康教育培训,邀请心理专家进行授课,提升教师对心理健康问题的认识和理解。同时,可以鼓励教师参加心理健康教育的学术交流和研究,以提高他们的理论水平和实践能力。此外,学校可以建立教师心理健康辅导制度,为教师提供心理咨询服务,帮助他们解决自身的心理问题,确保他们能够以健康的心态面对学生和工作。通过提升教师的心理健康素养和专业能力,可以更有效地开展心理健康教育工作,为学生提供更好的心理支持和帮助。

5. 结语

综上所述,心理健康对学生的成长与发展而言意义重大。学生只有维持身心健康,才能很好地适应教育要求以及社会发展需要,逐步成长为一名优秀的公民并同时实现个人价值与社会价值。高职院校需要积极构建和完善学生心理健康管理体系,全方位强化对学生的正确引导、科学疏导、适当管理,让学生能在学习与生活中逐步提升心理健康水平。

参考文献

- [1] 李端鹤. 基于健康管理理念的学生心理健康教育策略探究[J]. 山西青年, 2023(8): 196-198.
- [2] 张贤静. 高职学生心理健康现状及提升路径研究[J]. 黑河学刊, 2023(1): 12-16.
- [3] 李媛. 微时代高职院校心理健康教育工作路径探析[J]. 教育观察, 2023, 12(2): 33-36.
- [4] 高兵兵, 廖雨娟. “三全育人”视域下中职学校创新学生心理健康教育的途径[J]. 四川劳动保障, 2023(8): 110-111.
- [5] 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.
- [6] 陈俏, 吴志兵. “三全育人”视域下高职院校大学生心理健康教育的对策[J]. 品位·经典, 2021(15): 142-145.
- [7] 孙鹤源. 高职院校学生心理健康教育研究[J]. 现代商贸工业, 2023, 44(15): 103-105.
- [8] 顾文婕, 姚莹. “三全育人”背景下高职院校学生心理健康教育的实践研究[J]. 中国养兔杂志, 2020(3): 46-48.